

№ 32 (1353)

6 августа 2025 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаговой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Кристина ЛОПАТИНА,
директор центра развития карьеры
Кабардино-Балкарского государственного
университета им. Х.М. Бербекова,
лектор российского общества «Знание»

С. 5

С. 6

ФИЛЬМ
(Отрывок из романа
«Ошхамахо,
Махогапс»)



С. 11

**СКОРО
В ШКОЛУ**



С. 13

**ДОРОГОЙ
ДОБРА**



С. 15

**ДРАМА
БЕЗ ПРИКРАС**



Президент Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОКОВ напомнил собравшимся о том, что в конце XX века первая группа адыгов (черкесов) вернулась на свою историческую родину. В честь этого события в 1998 году был учрежден День репатрианта, который теперь отмечается в Кабардино-Балкарии, Адыгее и Карачаево-Черкесии.

«Наш народ волей судьбы разбросан по всему миру - он проживает в 53 странах, но от этого он не теряет своего духа, своей идентичности. И в тех странах, где он проживает, продолжает сохранять свой язык, культуру, традиции и обычаи», - сказал Хаути Сохроков.

Он также обратил внимание на успешное проведение в регионе комплекса мероприятий, направленных на социальную и культурную интеграцию репатриантов. Особое значение придается соблюдению миграционных норм, изучению русского и кабардинского языков, а также истории и

СОХРАНЯТЬ ТРАДИЦИИ ДЛЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

В республике отметили День репатрианта - праздник, который символизирует возвращение на историческую родину первых представителей народа. Торжества начались с открытия выставки в Национальном музее КБР. На мероприятии собрались репатрианты из Турции, Сирии и Иордании, а также представители власти, Кабардино-Балкарского фонда культуры имени В. Ворокова и национально-культурных объединений.

основ законодательства Российской Федерации.

В своих выступлениях заместитель министра по делам национальностей и общественным проектам КБР Джамбулат ГЕРГОВ и председатель правления Союза композиторов КБР Джабраил ХАУПА подчеркнули значимость сохранения культуры и языка народа, проживающего в разных странах мира, а также эффективность программ адаптации для тех, кто вернулся на свою историческую родину.

В рамках выставки были представлены различные виды тра-

диционного адыгского рукоделия: плетение, золотное шитье, историческая реконструкция костюма, изделия из холоднойковки и камыша. Выставка продемонстрировала, что культура, несмотря на время и расстояние, продолжает жить благодаря мастерам, учителям и всем тем, кто любит свою родину и родную землю. Кульминацией мероприятия стало выступление народного ансамбля «Нартан».

Празднование продолжилось в Доме молодежи Нальчика этнокультурным вечером «Зов предков». Организаторами вы-

ступили Международная черкесская ассоциация совместно с Волонтерами культуры КБР при поддержке молодежных центров республики. Среди почетных гостей были Хаути Сохроков, Джамбулат Гергоков и министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ.

Приветствуя гостей Хаути Хазритович подчеркнул важность сохранения идентичности черкесского народа, разбросанного по всему миру: «Наш народ не теряет своего духа и своей уникальной культуры. Мы должны помнить о своих корнях и пере-

давать наши традиции следующим поколениям». Он также выразил благодарность Министерству по делам молодежи КБР и Министерству по делам национальностей за поддержку важных инициатив и помощь в организации мероприятия.

В рамках этнокультурного вечера состоялся концерт, в котором приняли участие выдающиеся артисты республики и молодежные творческие коллективы. Они представили яркие номера, демонстрирующие богатство и многообразие черкесской культуры.

Мероприятие «Зов предков» стало значимым событием, которое способствовало укреплению связей между поколениями и сохранению исторической памяти. Организаторы выразили уверенность, что подобные мероприятия будут и в дальнейшем содействовать укреплению культурного единства и поддержке репатриантов в республике.

Ангела КУДАЕВА

Отпуск по уходу за ребенком, детское питание, цены на учебники

Председатель Правительства РФ Михаил МИШУСТИН дал поручения по итогам встречи с членами Совета палаты Совета Федерации, сообщает сайт Кабмина. В список вошли вопросы, касающиеся демографической политики, помощи семьям с детьми, лекарственного обеспечения и поддержки участников специальной военной операции.

В том числе, Минтруд поручено рассмотреть предложения Совфеда об упрощении подачи заявления на отпуск по уходу за ребенком с учетом семейных обстоятельств работника до 1 декабря. Минфину и Минстрою вместе с «ДОМ.РФ» предстоит изучить предложения Совета Федерации о совершенствовании порядка предоставления ипотечных кредитов. Необходимо также рассмотреть меры по созданию условий для расширения практики предоставления арендного жилья молодым семьям на льготных условиях.

Минсельхозу и Минпромторгу дано задание заняться вопросом совершенствования регулирования рынка детского питания и его компонентов, включая введение маркировки такой продукции. Минпросвещения, Минфину и ФАС проанализируют ценообразование на учебники, включенные в федеральный перечень, и проверят уровень обеспеченности учебниками общеобразовательных организаций.

«Вопрос о законодательном закреплении на постоянной основе участия центров реабилитации, подведомственных Социальному фонду России, в оказании услуг участникам специальной военной операции поручено рассмотреть Минтруд и Минфину до 1 октября 2025 года», - сказано также в сообщении.

Минздрав и Минфин займутся проработкой инициатив Совфеда о синхронизации мер поддержки по обеспечению льготников лекарствами и медизделиями: «К 1 ноября Минздраву и Минфину предстоит проработать инициативы Совета Федерации о синхронизации мер поддержки по обеспечению льготных категорий граждан лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами питания на федеральном и региональном уровнях».

Полный список поручений опубликован на сайте Кабмина РФ, сообщает портал Обществен.РФ.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ДЛЯ ТЕХ, КТО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

В уютном двухэтажном здании, разделенном на несколько специализированных площадок, постоянно кипит деятельность, которую организуют сотрудники Центра. Специалист организации «Движения Первых» в Черкесском районе Айза МОКАЕВА, руководитель филиала ресурсного центра развития волонтерства – Саида КАРДАНОВА, специалист по грантам Шахриза БАПАНАЕВА, специалист по организации работы Навигаторов детства в районе Марина КЕРТИЕВА, специалист по туризму Ильяс МЕЧУКАЕВ, за медиасектор отвечает Камилла ЧЕЧЕНОВА.

Должность руководителя Молодежного центра совсем недавно занял Ислам МОКАЕВ. Ислам несколько лет работал в Амурской области, в Ненецком автономном округе и на Сахалине. Однако по просьбе родителей вернулся в родную республику.

Должность руководителя Центра его заинтересовала, и работа с молодежными организациями не вызвала затруднений.

«Главная наша задача, - говорит Ислам - в объединении молодежи района по разным направлениям, как физическая культура, туризм, образование и культура, волонтерство. Центр посещают ежедневно не менее тридцати ребят - школьники и студенты не только Кашхатау, но всех поселений района. Наши мероприятия объединяют молодежь и старшее поколение. Молодежный центр реализует широкий спектр мероприятий, с каждым разом привлекая все больше участников. Всего этого мы бы не добились без поддержки администрации Черкесского района. У нас хорошая молодежь - открытая и любознательная. Наша задача - дать им поддержку и правильное направление».

Молодежный центр Черкесского района включает в себя разные пространства, в том числе зоны проектной деятельности, туристический центр, медиационтер, досуговую зону, лекторий, этно-пространство, зону патриотического воспитания, пространство для общения и дискуссий.

«Проектная зона - пространство, где специалист по грантам проводит мероприятия, помогает желающим писать проекты. - проводит экскурсию Саида Карданова. - Иногда мероприятие может занять не один час. В зоне отдыха можно сделать перерыв,



Молодежные центры, действующие по всей Российской Федерации - пространства, где собраны востребованные форматы интеллектуального и творческого досуга, которые помогают молодым людям совершенствовать навыки и знания, необходимые для успешной карьеры. Молодежный центр Черкесского муниципального района чутко реагирует на меняющиеся запросы аудитории и развивается вместе с ней.

переключить внимание. Излюбленное место ребят - игровой зал, настольный теннис и хоккей. Но мы стараемся следить, чтобы они много времени не проводили за играми. Ребята могут использовать ноутбук для выполнения школьного задания, подготовки презентаций и прочего. У молодежи много идей, к написанию грантов подключаются школьники от 14 лет. На постоянной основе организована работа по плетению маскировочных сетей».

План мероприятий включает профилактические, военно-патриотические, спортивные, творческие лекции, квесты и мастер-классы.

К 80-летию юбилею Победы молодежь присоединилась к проекту «Полотно памяти». Он превратился в настоящую исследовательскую работу, вдохновившую многих школьников на изучение семейных архивов. Молцентр также инициировал экологическую акцию-десант «Красота и чистота природы». При участии волонтеров были высажены цветы у памятника воин-односельчанам, павшим в годы Великой Отечественной войны. По инициативе Молодежного центра состоялся круглый стол на тему «Терроризму и экстремизму нет места!». Совместно с сотрудниками ГАИ прошла акция «Дисциплинированный пешеход», в ходе которой инспекторы и волонтеры проводили интерактивные беседы с горожанами, объясняя важность соблюдения правил дорожного движе-

ния. Недавно завершилась благотворительная акция «Круговорот добра», направленная на помощь семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, собрать школьные принадлежности. Сотрудники Черкесского Молодежного центра провели масштабную межрегиональную военно-патриотическую игру «Зарица». Ярким событием этого года стал медиафорум «ЕДИНЫЙ КАВКАЗ».

В прошлом году Молодежный центр Черкесского района получил сразу два гранта Росмолодежи. Шахриза Баланеева реализовала «Праздник национального блина», который прошел в селе Карасу. В кухнях многих народов есть похожие блюда - блин, хичин, далян, чепалгаш, чулу. Приехали участники из Кабардино-Балкарии и соседних республик. Настоящий праздник с вкусными угощениями, мастер-классами и концертом под открытым небом запомнился участникам и гостям. Второй грант «Сохраняя прошлое, сохраняем будущее» на национальную тематику прошел в Герпегеже. Были организованы выставки предметов быта и старинных экспонатов, национальной одежды, столы с национальными блюдами, спортивные площадки - борьба на поясах, армрестлинг, стрельба из лука и, конечно, шоу программа с участием артистов республики.

Туризм - одно из основных направлений деятельности Молодежного центра Черкесского района. Желающих отправиться исследовать окрестности Кашхатау, Верхнюю Балкарию, Безенги всегда много. Здесь регулярно организуют походы, поездки, в том числе с ночевкой. Многие берут с собой друзей и членов семьи. А возвращаются с яркими эмоциями радости и новыми друзьями

В сентябре на базе Молодежного центра Черкесского района ожидается торжественное открытие Добро.Центра - универсального пространства, где, помимо волонтерской деятельности, будут реализовываться добрые дела. Добро.Центры, открывающиеся по всей России, поддерживают благотворительные проекты и объединяют людей, которые хотят менять жизнь к лучшему.

**Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардаевой**

ЧУВСТВО СЧАСТЬЯ С НАМИ ВСЕГДА

Семья

ЕДИНСТВЕННАЯ ЗАПИСЬ В ТРУДОВОЙ КНИЖКЕ

Марина Анатольевна родом из Нальчика. После успешного окончания Нальчского педагогического училища по распределению пришла на работу в школу №6 г. Нальчика, где по сей день продолжает работать учителем начальных классов. Единственная запись в трудовой книжке Марины Анатольевны за 43 года - о приеме на работу в СОШ №6. В 1983 году она поступила заочно в Армавирский государственный педагогический институт и в 1988 году окончила по специальности «Педагогика и методика начального обучения».

- Мне нравится моя работа, потому что по сей день чему-то учусь. За 43 года многое менялось в системе образования, - говорит Марина Анатольевна. - Это очень закономерно. Окончив педучилище и придя в школу, я столкнулась с тем, что уже были новые стандарты. Нас учили по старым, а на практике уже новые - букварь, программа изучения математики и так далее. Даже первую грамоту получила за внедрение новых стандартов. Потом было в новинку осваивать компьютер, новые образовательные стандарты. Посещала курсы, хотела узнать что-то новое, интересное. Именно поэтому у меня и не произошло профессиональное выгорание. Например, в 2020 году посещала интересные курсы по стандартам WorldSkills - это международная некоммерческая организация, созданная для повышения стандартов профессиональной подготовки и квалификации кадров. Было сложно, но я рада, что прошла их. Впоследствии меня даже приглашали главным экспертом на «Абилимпикс» - конкурсы профессионального мастерства для людей с ограниченными возможностями здоровья. Всегда интересно учиться параллельно с детьми. Мне кажется, это правильно и важно для педагога - развиваться в ногу со временем. Я всегда на связи с педагогическим колледжем и институтом. Много студентов из этих учебных заведений приходит к нам на практику. Впоследствии мы мониторим их успехи. Есть тесные образовательные связи и с «Солнечным городом». Все получается с удовольствием и интересно.

За долгий педагогический стаж Марина Анатольевна была награждена грамотами и благодарственными письмами: Почетной грамотой району за успехи в реализации реформы общеобразовательной и профессиональной школы; Почетной грамотой Минобрнауки КБР; грамотами Департамента образования местной администрации; Почетной грамотой Парламента КБР за существенный вклад и высокие достижения в области образования. В 2006 году награждена нагрудным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации». Марина Анатольевна является руководителем методического объединения начальной школы, делится своим опытом с молодыми педагогами и студентами КБГУ Она - ветеран труда, член партии «Единая Россия».

- Помню свой первый выпуск, - рассказывает Марина Анатольевна. - Тогда члены родительского комитета приехали к моим родителям, чтобы выразить им свою бла-



Семья Николая и Марины КОЗЛОВЫХ из Нальчика в числе лауреатов конкурса «Дружная семья – успешная семья» в номинации «Служение обществу», который организован в рамках празднования Дня семьи, любви и верности общественной организацией «Совет женщин г.о. Нальчик». Семейный стаж супругов без малот четырех десятка лет. Вместе воспитали двоих сыновей.

годарность и восхищение мной, как учителем их детей. Они выстроились перед моими родителями с охапками цветов и говорили массу добрых слов. Ради таких моментов стоит жить, трудиться и развиваться.

БЕЗУПРЕЧНОЕ СЛУЖЕНИЕ ИДЕАЛАМ

Николай Васильевич родом из станицы Геймановская Краснодарского края. Его трудовая деятельность началась сразу после окончания средней общеобразовательной школы. Комитетом комсомола его направили в Казахстан на Карагандинский металлургический комбинат. В апреле 1982 г. за большой вклад в выполнении десятой пятилетки его наградили серебряным значком ЦК ВЛКСМ «Молодой гвардеец пятилетки». В том же году его призвали на срочную воинскую службу в ряды Советской Армии Закавказского военного округа в г. Тбилиси. В ноябре 1983 года командованием войсковой части сержант Николай Козлов был награжден грамотой за высокие показатели в военной и политической подготовке. В честь 66-й годовщины Советской Армии и Военно-Морского Флота Николаю было присвоено очередное звание «старший сержант». От командования части родители Николая получили благодарственное письмо за отличное воспитание сына, достойного защитника Родины. В апреле 1984 года уже старшина, коммунист Козлов Николай Васильевич, награжден грамотой за отличные успехи в боевой и политической подготовке, примерную дисциплину и безупречную службу в рядах Вооруженных Сил СССР. Всего за добросовестное отношение к службе получил 28 поощрений. После демобилизации продолжил трудиться на Карагандинском металлургическом комбинате. За высокие показатели в выполнении заданий первого года XI пятилетки и за активное участие в вос-

питании молодежи комитет комсомола награждал Николая Васильевича Почетной грамотой. В 1987 году он переехал в КБР, трудился в строительной организации «Малая механизация». Сейчас работает в МУП «Нальчикский водоканал». Пользуется авторитетом среди своего трудового коллектива.

ХОРОШЕЕ НАСЛЕДИЕ

37 лет назад Марина Анатольевна и Николай Васильевич связали свои судьбы. «Я хоть и учился в Краснодарском крае, с будущим супругом познакомился в Нальчике, в моей родной школе, - рассказывает Марина Анатольевна. - Тогда он приехал в гости к сестре и пошел встречать племянницу из школы. А там увидел меня, так и завязалось наше знакомство. Часто вспоминаем, как покупали обручальные кольца. Мы вышли из магазина «Кристалл» и решили не дожидаться официального бракосочетания и тут же надели кольца друг другу. День выдался замечательным, стоял легкий мороз и падал снег. Проходящие мимо люди аплодировали нам, а мы были счастливы». Это чувство радости и счастья супруги пронесли через всю свою совместную жизнь. Вместе воспитали двоих сыновей, для которых союз родителей стал образцом для подражания.

Старший Василий в 2006 году окончил СОШ №6, получив отличный аттестат особого образца. Учителя учебного заведения с радостью вспоминают его. Потому что благодаря таким ученикам повышается престиж школы. Василий Николаевич принимал активное участие в воспитательной работе и научной деятельности. Занял I место в городском художественном конкурсе «Кабардино-Балкария – без наркотиков!». В 2005 году стал лауреатом республиканской конференции молодых исследователей в рамках Всероссийской научно-социальной программы для молодежи и школьников «Шаг в будущее», ему

присужден Диплом III степени за высокие результаты в научных исследованиях. В 2006 году в г. Москве Василий стал участником заключительного этапа Всероссийской политехнической олимпиады школьников и получил свидетельство за участие в тринадцатой Всероссийской конференции молодых исследователей «Шаг в будущее».

После школы он продолжил учебу в Северо-Кавказском федеральном университете г. Ставрополя по профилю «Управление и информатика в технических системах». Сейчас Василий Николаевич живет в г. Пятигорске, работает по своей специальности. Женат, воспитывает двух дочерей. Старшая Варвара в этом году пойдет во второй класс, занимается тхэквандо с четырех лет, является победителем и призером соревнований различных уровней. Младшая дочь Дарья ходит в детский сад и занимается спортивными танцами, тоже имеет награды за высокие достижения.

Младший сын Роман тоже успешно окончил МОУ «СОШ №6». Активно участвовал в жизни класса и школы. 2008 году был объявлен Годом семьи. В том году Роман, ученик 10 класса, стал участником городского мультимедийного конкурса «Волшебный семейный альбом», где провел исследовательскую работу по теме «История моей семьи - в истории моей страны», и занял первое место. В марте 2009 г. Роману была вручена грамота за активное участие в подготовке команды к игре «Знакомство с границей». В сентябре 2009 г. за активное участие в патриотическом лагере «Молодежь – будущее республики» в рамках проекта «Молодая гвардия» - команда Президента был награжден дипломом от местного отделения партии «Единая Россия» г. Нальчика. В том же году Роман стал участником VI городской научно-практической конференции, посвященной 65-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г. А в мае 2010 года ученик 11 «Д» класса Роман Козлов награжден грамотой за участие в фестивале-конкурсе молодежных организаций «Тебе, Великая Победа, посвящается».

После окончания школы Роман продолжил образование в Московском Открытом институте на отделении юриспруденции. Сейчас живет и работает в Москве, с супругой воспитывают дочь Ксению. Девочка перешла во второй класс, увлекается изучением английского языка, занимается в театральном студии.

Родители радуются успехам своих детей и внуков. Для них особенно ценны моменты, когда вся семья собирается вместе, чтобы отметить праздники и важные события.

- А приезжают они часто, - говорит Марина Анатольевна. - Дети в курсе наших событий. Мы все время с ними на связи, сейчас с новыми технологиями это не сложно. Если возникают какие-то проблемы, то они кооперируются и быстро приезжают. Даже если не могут сами, то помогают их друзья. У сыновей замечательные друзья, которые стали нам как родные. Дети и внуки любят наш край, с удовольствием проводят здесь время, наслаждаясь местной природой. А мы рады им всегда.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Качество медицинской помощи детям в травматологической службе КБР заметно улучшилось

За последние три года качество медицинской помощи детям в травматологической службе Кабардино-Балкарии заметно улучшилось. Эксперты НИИЦ имени Г.И. Турнера, посетившие регион, отметили позитивные изменения в организации и предоставлении медицинских услуг, сообщает Минздрав республики.

Обновилась материально-техническая база Республиканского детского клинического многопрофильного центра.

В учреждении появилось современное диагностическое оборудование, включая компьютерный и магнитно-резонансные томографы, а также цифровой рентген, что позволило повысить точность и оперативность диагностики травм.

Кроме того, пополнился кадровый состав РДКМЦ молодыми специалистами,

многие из которых прошли обучение и повышение квалификации в НИИЦ детской травматологии и ортопедии имени Г.И. Турнера, что позволило внедрить в центре передовые методы лечения. Особое внимание уделяется малотравматичным и малоинвазивным операциям, которые снижают риск осложнений и

ускоряют процесс восстановления пациентов.

Эксперты отметили, что комплексный подход к модернизации травматологической службы позволил Кабардино-Балкарии достичь значительного прогресса в оказании помощи детям, соответствующим современным стандартам медицинской практики, отмечается в сообщении.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СВОЕЙ СЕМЬЕ

Сегодня мы хотим вас познакомить с необыкновенной женщиной - Любовью ЦРАЕВОЙ из села Верхняя Балкария, которая стала примером для многих. Ее сила духа, трудолюбие и преданность своему делу вызывают восхищение и уважение. Она - настоящий герой нашего времени, человек, который не боится трудностей и всегда готов прийти на помощь.



Фото Тамары Ардаевой



Председатель Совета женщин Черекского района и системный администратор Черекской территориальной избирательной комиссии Залина БОЗИЕВА рассказывает о нашей героине: «Я недавно познакомилась с Любовью Шамшудиновой, но уже успела оценить ее ответственность и доброту. Весной этого года ее назначили председателем женсовета в сельском поселении Верхняя Балкария. Первое наше знакомство состоялось по телефону, и она сразу произвела на меня хорошее впечатление. Я предложила ей помочь в плетении маскировочных сетей для наших бойцов, участвующих в специальной военной операции. Любовь Цраева без колебаний согласилась и приехала, несмотря на то, что живет в высокогорном селе. Она даже пообещала, что в следующий раз приедет с другими помощницами».

ЦЕННЫЙ РАБОТНИК

Любовь Цраева родилась в 1955 году в Северном Казакстане, в селе Гордеевка Макинского района. Детство прошло в непростое время. В 1957 году, когда ей было всего два года, семья вернулась в родное село Бабугент. После школы Любовь поступила на исторический факультет Кабардино-Балкарского государственного университета, выбрав русско-балкарское отделение литературы и языка. Училась заочно, что позволило совмещать учебу с работой. С 1973 по 1980 год она работала на турбазе «Голубые озера» регистратором, также возглавляла комсомольскую организацию. Это опыт помог ей развить лидерские качества и навыки управления, которые пригодились позже в ее профессиональной деятельности. В 1979 году Любовь Шамшудинова стала членом парторганизации турбазы. Вскоре она начала работать в школе-интернате № 10 в селе Бабугент. Работала воспитателем и преподавала балкарский язык. За год работы в интернате ее избрали секретарем парторганизации. Это был важный этап в ее жизни, так как она осознала значимость своей роли в образовательном процессе для молодежи. В 1983 году Любовь вышла замуж и переехала в Верхнюю Балкарию. Там устроилась учителем русского языка и литературы в школу № 2. Однако после декретного отпуска она не смогла вернуться на работу, в селе не было детского сада. В то время Любовь встретила свою знакомую Надежду ХОЛАМХАНОВУ, которая работала в поселковом совете. Она не хотела, чтобы такой сотрудник, как Л. Цраева, оставался без дела. После этого Любви предложили

заять должность социального работника в Верхней Балкарии, руководителем организации которой была Elizaveta GEL'YEVA.

ШКОЛА ЖИЗНИ

- Ее трудолюбие и преданность делу меня вдохновляли, - рассказывает наша героиня. - Именно Elizaveta Рамазановна научила меня помогать людям, преодолевать трудности и находить общий язык с теми, кто нуждается в помощи. Я часто посещала санатории и интернаты для пожилых и больных детей с благотворительной целью. Эта работа стала моим призванием. В этом году я отметила уже 31 год службы в Государственном казенном учреждении «Республиканский центр социального обслуживания населения». К нашему дружному коллективу присоединилась и моя младшая сестра Роза, после замужества в Верхнюю Балкарию. Нашу династию продолжила и моя дочь, вдохновленная нашим примером, она стала социальным работником.

Мой опыт работы в комсомольской и партийной организациях на турбазе «Голубые озера» стал для меня настоящей школой жизни. Там я научилась организовывать людей, брать на себя ответственность, принимать решения и добиваться целей. Этот опыт оказался очень полезным в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности. Особенно важным этапом для меня стала работа секретарем парторганизации в школе-интернате №10. Это было не просто, но очень значимо и интересно. Я смогла внести вклад в воспитание подрастающего поколения и развитие образования в родном селе. Полученный опыт научил меня работать с людьми, решать сложные задачи и быть ответственным за свои решения. Например, я столкнулась с такой проблемой, и оказалось, что я не одна. У балкарцев, которые родились на чужбине, в паспорте в графе «дата рождения» не указывались число и месяц, стоял только год. Как-то мы с мамой поехали в Дагестан. Мне на посту при выезде из республики сказали, что мой паспорт недействителен. Позже стало известно, что у многих моих земляков такая же проблема. Тогда я помогла восстановить полную дату рождения примерно 15 людям. Находила свидетелей, помогала писать заявления. Помогали мне в этом деле и супруг с сыном, которые возили людей при необходимости в район.

С этого года я занимаюсь общественной работой, возглавляю Совет женщин села. Моя деятельность близка по духу этим обязанностям. Поэтому я хорошо понимаю, в чем нуждаются односельчане и как

им помочь. Сейчас мы собираемся в клубе плести маскировочные сети для наших бойцов. К этому проекту мы будем привлекать как взрослых, так и подростков. Это поможет молодежи развить патриотизм, чувство сплоченности и любовь к родному краю и стране.

ЕГО ВЕРА В МЕНЯ ОКРЫЛЯЛА

- У меня небольшая, но невероятно дружная семья, которой я горжусь. Год назад мой муж (Хадис - ред.) ушел из жизни. Он был человеком с большим сердцем, работал ветеринаром и приходил на помощь всем без исключения. В трудные моменты, когда я чувствовала, что мои силы на исходе, он всегда подбадривал меня. Его поддержка была бесценной, за что ему очень благодарна. Он умел выслушать, понять и найти нужные слова утешения. Видел во мне то хорошее, что я порой не замечала в себе, и напоминал о моей силе и стойкости. Его вера в меня давала мне силы двигаться дальше и не сдаваться. Без поддержки супруга мне было бы трудно справиться со многими жизненными испытаниями.

Мы с ним воспитали двоих детей. Сын Хасан окончил физико-математический факультет КБГУ с отличием, сейчас работает инженером в РусГидро. Он увлекается футболом, является тренером команды «Малъкяр». Дочь Мариям рано вышла замуж, но, несмотря на все обстоятельства, проявила упорство, целеустремленность и получила диплом социального работника. У Мариям четверо детей. Старшая моя внучка Лейля окончила в этом году школу с медалью и готовится стать врачом. На ее выбор профессии повлиял дедушка. Амирхан перешел в 10-й класс, интересуется точными науками и планирует связать свою жизнь со строительством. Алия успешно завершила начальную школу и переходит в среднее звено. Младшенькая, Салима с нового учебного года пойдет в школу. В этом году все четверо внуков стали выпускниками разных этапов обучения. Это знаменательное событие для нашей семьи, которое наполняет сердца радостью и гордостью.

ГЛАШЕВО И ШАУРДАТ

- В свободное время я нахожу отраду в общении с природой и сохранении памяти о своих корнях. Одним из моих любимых занятий стали прогулки и небольшие походы с моими подопечными по живописным окрестностям. Эти моменты позволяют им отвлечься от повседневных забот, насладиться красотами родного края, а мне - видеть их радость и чувствовать себя нужной. Кроме того, я часто посещаю

с внуками родные села моих родителей - Глашево и Шаурдат. Посещение этих мест наполняет меня особым трепетом. Я рассказываю внукам истории о нашей семье, традициях и обычаях, передавая им связь с прошлым. Эти поездки - не просто дань памяти, а источник вдохновения, новых идей и сил, которые помогают мне двигаться вперед. В 1942 году мой отец потерял своих родителей и многих родственников в селе Глашево. В 14 лет он остался за старшего, в семье, где было семеро детей, самому младшему было шесть месяцев, несмотря на трудности все выжили.

В 19 лет отец женился. Вся семья ценила жизнь и любовь друг к другу. Нам тоже в семье семеро детей и мы стараемся быть похожими на них.

Еще одна моя страсть - чтение. Книги для меня - не просто источник знаний, но и верные друзья. Я собираю библиотеку, она у меня небольшая, но здесь можно найти произведения разных жанров: от классики до современных романов, от исторических повестей до поэтических сборников. Особое место в этой коллекции занимают книги на родном балкарском языке. Они помогают мне сохранить и передать богатство нашей культуры и языка детям и внукам. Чтение - это не только развлечение, но и способ расширить кругозор, узнать новое и глубже понять мир.

Среди моих любимых увлечений особое место занимают настольные игры и головоломки с внуками. Эти часы, проведенные вместе, наполнены смехом, радостью и азартом. Мы играем в самые разные игры - от классических шахмат и шашек до современных развивающих настольных игр. Это не просто развлечение, а отличный способ сблизиться с внуками, научить их чему-то новому и интересному.

Кроме того, я люблю баловать внуков домашней выпечкой. Пирог, печенье, булочки - все это я готовлю с душой. Мои внуки с интересом наблюдают за процессом, помогают мне замешивать тесто, раскатывать коржи и украшать выпечку, при этом делюсь с ними своими кулинарными секретами и навыками. Такие уроки не только учат готовить, но и передают частичку моей души. Я уверена, что эти навыки пригодятся им в жизни, а воспоминания о совместном приготовлении вкусных блюд останутся с ними на долгие годы.

ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ, НЕСМОТЯ НА ТРУДНОСТИ

- Жизнь была не всегда легкой, но она подарила мне много важного. Считаю себя богатым человеком: у меня есть любовь, дружба, опыт и знания. Я очень благодарна судьбе за свою семью, за возможность помогать людям и за каждый новый день. Делиться опытом, любовью с детьми и внуками, жить полной жизнью, несмотря на трудности - это и есть счастье. Цитата писателя Франца КАФКИ точно отражает мои мысли: «Любовь к родине начинается с любви к своей семье». Эти слова подчеркивают, что любовь к близким, дому и корням становится основой для более широкого чувства любви к своей стране, культуре и народу.

Анжела ГУМОВА

- Благодаря маме активничала с самого детства – участвовала во всех утренниках, проводимых в г. Майском, там же получила общее среднее образование в гимназии № 1. В школьные годы участвовала в мероприятиях, олимпиадах, конкурсах, даже в хоре пела, - рассказывает Кристина. - Поступив в институт филологии КБГУ, влилась в студенческую жизнь – была председателем студенческого совета института. После окончания магистратуры сразу приступила к работе в профсоюзной организации студентов и аспирантов КБГУ. Очень интересное, насыщенное событиями было время. Это и знакомства с новыми людьми, и помощь студентам в самоопределении, и экскурсионные поездки, и образовательные форумы, и профилактические акции, и многое другое.

Затем преподавала дисциплины психолого-педагогического цикла для студентов, обучающихся на факультете педагогического образования. Это бесценный опыт обработки информации, преподнесения, оценивания других людей и постоянного самообразования, параллельно вела активную общественную жизнь – была заместителем председателя Молодежной палаты при Парламенте КБР.

Далеко от системы образования никогда не уходила. В моей жизни было место государственной гражданской службе – работала в отделе профессионального образования Министерства просвещения и науки КБР. Здесь познакомилась с образовательными организациями среднего профессионального образования. Мы стояли у истоков чемпионатов движений «Ворлдскиллс» и «Абилимпикс» (сейчас – «Профессионалы»), разрабатывали программы развития, готовили документацию для участия в национальном проекте «Образование», взаимодействовали с федеральными профильными министерствами и ведомствами и т.д.

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ – КАРЬЕРНЫЙ МАЯК

- Путь к Центру развития карьеры был долгим, но очень плодотворным и поучительным. В начале 2022 года возглавила эту карьерную структуру в стенах родного университета. Было страшно, но интересно. Здесь научилась вести социальные сети, взаимодействовать со студентами и работодателями в цифровой карьерной среде.

Центр развития карьеры функционирует в рамках управления развития карьеры КБГУ. Управление участвует в реализации программы стратегического академического лидерства «Приоритет-2030». Проведена цифровая модернизация КБГУ посредством внедрения цифровой карьерной среды, которая на протяжении нескольких лет занимает лидирующие позиции среди вузов РФ. Ежегодно проводится более 50 карьерных мероприятий.

Функционируют карьерные социальные сети с охватом более пяти тысяч. В этом направлении осваиваю навыки



Гость нашего номера - Кристина ЛОПАТИНА, директор центра развития карьеры Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова, лектор российского общества «Знание», яркая, энергичная и целеустремленная личность. Она никогда не занимается тем, что ей не нравится, считает, что если работа перестает приносить радость, ее нужно менять.

МОЯ РАБОТА - ЭТО МЕЧТА, КОТОРАЯ СТАЛА РЕАЛЬНОСТЬЮ

СММ – веду социальные сети Центра, делюсь рекомендациями и лайфхаками для эффективного построения карьеры и развития гибких навыков студентов и выпускников, вместе с коллегами снимаем юмористические рилсы «на злобу дня». Я основатель и модератор рубрики в социальных сетях УРК #УЧИТЕЛЬзвучитГордо, популяризирующей педагогические специальности.

Нынешняя моя сфера деятельности связана с организацией условий для временной занятости студентов и эффективного трудоустройства молодых специалистов – выпускников, формированием у студентов основ социально-правовой грамотности, повышением эффективности практикоориентированных образовательных процессов, взаимодействием с ключевыми организациями реального сектора экономики республики, координацией деятельности подразделений КБГУ в области карьерного развития студентов. Выступаю спикером и экспертом на мероприятиях внутривузовского, регионального и межрегионального масштаба, таких, как конкурс профессионального мастерства среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс», являюсь членом жюри регионального этапа конкурса профессионального мастера «Мастер года» (2022, 2023, 2024 гг.), экспертом регионального этапа конкурса «Большая перемена», экспертом конкурса управленческих педагогических команд «Учим! Управляем».

Являюсь спикером мероприятий, проводимых такими организациями, как АНО «Корпоративный университет «Эльбрус», Минмолодежи КБР, Минпросвещения КБР, Центр опережающей профессиональной подготовки КБР, Ассоциации волонтеров

СВО, Навигаторы детства КБР, «Движение Первых КБР», АНО «Лидер».

Также я основатель карьерного клуба университета «Карьерный маяк», заседания которого проводятся по запросам студентов с привлечением представителей интересующих организаций, компаний, молодых бизнесменов и т.д. В рамках функционирования клуба проходят деловые игры с привлечением работодателей, экскурсии на предприятия, неформальное общение с успешными выпускниками, карьерные консультации.

Совместно с Российским обществом «Знание» проведен карьерный форум «Знание.Карьера», также проведен комплекс мероприятий регионального проекта «Шаг в карьеру».

Ежегодно в мероприятиях участвуют более пяти тысяч студентов и абитуриентов и более 120 работодателей республики.

НЫНЕШНЮ МОЛОДЕЖЬ СЛОЖНО УДИВИТЬ

Работа с молодежью заряжает, до сих пор отношу себя к этой категории. Считаю, что на мероприятиях не трачу время, а провожу его с удовольствием. Всегда находятся ребята, которым интересно, которые задают вопросы, такие, знаете, «активные слушатели», с некоторыми поддерживаю связь, направляю, даю советы. Благодаря таким моментам не устаю и не жду отпуска.

Вообще, наша молодежь неоднородная. Это либо ребята, которые просто плывут по течению, которое им определили родители, либо те, которые все про себя знают, развиваются, работают над собой, участвуют в общественной жизни республики, нарабатывают опыт и являются амбассадорами в определенных областях. Необходимо отметить, что в своей дея-

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

тельности мы не ограничиваемся только студентами КБГУ, в наших карьерных мероприятиях участвуют студенты других вузов республики, подведомственных профессиональных образовательных организаций Минпросвещения КБР, студенты частных образовательных организаций, ученики общеобразовательных организаций республики.

Нынешнюю молодежь сложно чем-то удивить, но мы в своей работе стараемся соответствовать запросам: привлекаем тренеров личностного роста, профориентологов, молодых успешных бизнесменов, лидеров общественного мнения, популярных среди молодежи (молодых спортсменов, представителей индустрии), сами с удовольствием посещаем площадки и транслируем опыт. При проведении карьерных мероприятий используем ресурсы российского общества «Знание»: методические рекомендации, мастер-лекции, приглашаю лекторов Общества.

УСТАЮ, КОГДА

НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ

- Есть ли у меня увлечения? Дело в том, что отчасти мои увлечения интегрированы в работу. Это любовь к фотографии. Люблю, когда меня фотографируют, люблю сама делать красивые фото людей, объектов, живой природы, благодаря чему в наших пабликах всегда много разных фотографий. Работа связана с созданием картинок для постов, и вот тут я задействую всю свою фантазию, иногда героями становятся коты, которых фотографирую повсюду. Еще увлекаюсь созданием небольших текстов, люблю описывать происходящие события. По возможности путешествую.

Никогда не занималась тем, что не нравится. Поступила на гуманитарное направление и получала удовольствие от учебы, работа моя всегда была связана с образованием, общением с людьми, креативом. Вообще считаю, что, если работа перестает приносить удовольствие, ее необходимо менять. Сейчас мне говорят: ты не похожа на работающего человека, а все потому, что мой мозг не воспринимает мою деятельность как работу, как что-то обязательное. Я устаю, когда ничего не происходит, когда мы ничего не проводим, когда мне нечего освещать в наших социальных сетях и никто не приходит на карьерные консультации.

Когда удается найти для организации подходящего сотрудника или трудоустроить студента, ищущего подработку, или помочь студенту составить резюме мечты, или провести мероприятие, итогом которого становятся несколько собеседований и даже трудоустройство, это не может не радовать. Выразаясь кратко: моя работа – это мечта, о которой не мечтала, а она сама сбылась!

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардаевой

ПОДДЕРЖИТЕ СВОЙ ГОРОД

В рамках инициативы «Культурная столица года» проводится конкурс, который организуется при поддержке Президентского Фонда культурных инициатив.

Ежегодно в рамках этого проекта одному из городов России присуждается это почетное звание.

Конкурс дает регионам страны шанс продемонстрировать потенциал на федеральном уровне и создать условия для привлечения инвестиций и развития туризма. Победителя выбирает экспертная комиссия на основе официальных заявок от городов, которые претендуют на звание культурной столицы в 2027 году. В этом году в конкурсе участвуют 26 городов, в том числе и Нальчик. Конкурс проходит в два этапа. По результатам первого этапа формируется список из восьми городов-финалистов. Команды этих городов готовят заявки для второго этапа и представляют свои информационно-творческие презентации на итоговом мероприятии. В настоящее время экспертная группа анализирует начальные этапы конкурсных заявок от городов-участников. Список финалистов будет определен в августе. При

отборе городов-победителей экспертная комиссия принимает во внимание результаты онлайн-голосования граждан на платформе обратной связи Госуслуг. В народном голосовании может участвовать любой житель страны, имеющий подтвержденную учетную запись на Госуслугах. Эксперты выбирают город-победителя, учитывая активность и качество культурной жизни города, а также его популярность среди жителей.

Итоги народного голосования и активность региона дают дополнительные 50 баллов к экспертной оценке конкурсной заявки участника. Кроме того, победитель «Народного голосования» получает награду в отдельной номинации. Поддержите свой город!

Ссылка для голосования: <https://pos.gosuslugi.ru/lkp/cultural-capital/contest/13>.

Арнелла КУДАЕВА

Зарина КАНУКОВА

Я маялся от скуки в Коятэ... Кажется, это был первый раз, когда я срезал камыш. Не видел, чтобы нана когда-либо делала арджен – циновки из листьев травы с заболоченных мест, но они были и в нашем доме, и у соседей, и я примерно знал, из чего их делают. Нана меня увидела, когда я входил во двор с охапкой камыша.

– Ой, зачем тебе это, Тефит?

Я кладу траву в сарай.

– Пойду еще принесу, – бурчу под нос, не отвечая на ее вопрос.

– Не говори, что крышу будешь стелить, – смеется нана. Осмелев от ее реакции, я признаюсь:

– Из этого я кое-что сделаю.

– Арджен хочешь сделать? Так его не из камыша делают, а из рогоза. Сейчас не время его собирать.

Камыш собирать тоже не время – сейчас пора его цветения. Я ужасно соскучился по Уле и ждал ее приезда.

В один из дней я, не зная, чем заняться, проводил день у озера. Смотрю: подъехали УАЗик председателя сельсовета и белая «Волга», встали неподалеку. Из УАЗика вышел председатель и двое незнакомых мне мужчин. Из «Волги» тоже вышли двое мужчин, потом женщина. Они оглядывались вокруг, переговариваясь по-русски. Мухаб, сельский глава, бурно жестикулируя, вставлял в разговор фразы. «Кырасива, очень кырасива!» – твердил он, убежденный в точности своих слов. То, что говорили русские, мне было по большей части непонятно, но отдельные слова я постарался запомнить: «панорама», «диапазон». Интересно, что они означают. Двое антыхов, должно быть, из сельской администрации – они были в костюмах.

– Разве не в Приэльбрусье кино должны были снимать? Зачем они сюда приехали? – слышу я, как мужчины переговариваются на антыхском.

– В горах тоже будут снимать, но им нужно было озеро с заросшими берегами, вот про Коятэ и подумали. Еще нужны изделия из шерсти, а здесь когда-то артель была, да и сейчас мастера есть, так что все в одном месте найдется.

Взгляд Мухаба упал на меня, и он позвал:

– Тефит, ты чего, как цапля, в камышах сидишь? Пойдем-ка, бабушка твою обрадуем, работа для нее нашлась.

Я сразу понял, что в Коятэ произойдет что-то необычное. К нашему привычному, а лучше сказать, наскучившему существованию приближалось нечто интересное. Я запрыгнул в машину к Мухабу, мы едем домой, а «Волга» за нами. Этот шустрый низкорослый мужчина с вечной испариной на лбу ничего не сделает без своей выгоды. Хотя артель по производству шерстяных изделий и закрылась, прозван, что приезжим это нужно позарез, он вызвался решить вопрос с шерстяными изделиями, даже не уточнив, какого объема у них заказ и что именно им нужно. И как он с ними сговорился на своем ломаном русском?

И

Съемки кино в Коятэ стали самым ярким воспоминанием моего детства. То, что люди приехали из Москвы, само по себе было удивительным, а то, что оказались в наших краях, – удивительно вдвойне. Я тихо завидовал тем, у кого в доме был телевизор и кто вдоволь смотрел фильмы, мне во сне не могло привидеться, что я стану свидетелем съемок кино. И какого кино! Это была комедия о тех, кто ищет следы снежного человека – алмасты. Говорят, в здешних местах водились алмасты, и сюда приезжали искатели приключений в надежде их отыскать, но ни разу не находили. «Как пить дать – евреи они!» – говорил Мухаб о прибывших. И откуда он знал? Ему многое известно. Антыхи называют алмасты получеловеком, это он и хотел объяснить гостям, но русский язык его подвел.

Мы подъехали к нашему дому. Люди вышли из машин и зашли во двор. Ковры,



Фильм

(Отрывок из романа
«Ошмамахо, Махогапс»)

половики, черную бурку деда, изготовленные наной, разложили на траве и внимательно рассмотрели. Мухаб был тот еще переводчик, но гости никак не могли объяснить нане, что им нужно, так что выбора не было. Один из городских начальников что-то пояснял, в итоге кое-как договорились. Женщина по имени Надя села с наной в тени и раскрыла перед ней бумаги. Я вытягивал шею, чтобы рассмотреть наброски карандашом. Из того, что громким басом произнес начальник и протараторил Мухаб, я сделал вывод, что от наны требуется свалить шерсть для костюмов снежных людей – алмасты. Мне было жаль ее, она совсем растерялась, не понимая, что от нее требуется. Выход нашла Надя. Она взяла дедушкину бурку и сказала: «Вот, вот такое, только тоньше, намного тоньше!» – показывая руками нужную толщину. Среди рисунков Нади я различаю покрытых шерстью существ с человеческими чертами лица – один побольше, другой поменьше. Подписаны они «Снежный человек (алмасты)», «Взрослая особь» и «Детеныш». Радуюсь, говорю нане:

– Им нужна одежда для алмасты.

– Тоба, тоба! – тихо шепчет нана.

– Сколько? – спрашивает коротышка Мухаб, давая понять, что он любит счет. Надя пишет на своем листочке цифру «10» напротив фигуры алмасты побольше, и «25» напротив детеныша.

Наверное, начальнику поручили оказать содействие съемочной группе, поэтому он ходит за гостями, старается вовсю, обливаясь потом.

– Эта женщина одна сможет столько шерсти навалить? – спрашивает он.

– Надо будет – найдем еще, кто сможет! – рисует Мухаб, толком не объясняя, что собирается делать.

– Должно быть, и другие женщины работают с шерстью. Раз тут когда-то была артель, наверняка мастерицы еще остались, – показывает он рукой на улицу.

– Ты про Дису-знахарку? Нет, она шерстью не занимается, – будто между делом бросает Мухаб, и у чиновника округляются глаза: там, куда он показал, находится дом Дисы. Солидный мужчина осекается на полуслове, отводит взгляд. Мухаб только этого и надо, он ухмыляется, наблюдая за чиновником. Так он дает понять, что помнит, как тот просил его показать дом Дисы, как и то, что вопрос с шерстью должны доверить ему. Мужчина вновь напускает на себя солидный вид:

– Дочь этой самой Дисы выбрали для работы со съемочной группой, вот она и найдет, кто с шерстью будет работать и кто в массовке будет участвовать.

Злорядство в момент сходит с лица сельского главы: Уля необразованная, ни дня не работала, русского языка не знает. Что она понимает в таких делах? Вот тебе и на! Это же чиновник сам дал ей дорогу!

В тот день неожиданно-негаданно я тоже попал в съемочный процесс.

– Как тебя зовут? – обратился ко мне голубоглазый мужчина из киношников.

– Тефит.

– Тефит! Какое интересное имя! – говорит. – Тефит, хочешь сниматься в кино?

Надя, смеясь, смотрит на меня.

– Вот и нашелся один детеныш алмасты. Голубоглазый явно хороший человек.

– На твоём месте я бы так не обзывал ребенка. Кто знает, что выйдет из мальчика-аборигена, если он выучится.

– Уважаемый режиссер, это ты на него сейчас примерил роль снежного человека, не я!

– Пусть играет, хоть русский выучит.

– Я знаю русский! А Тефит означает «взойди, очутись!» – отвечаю я с гордостью. Зачем гостям знать, что я еще ни разу не оправдал своего имени? Пока не пришлось мне очутиться верхом на коне или взойти на высокую гору.

Съемочная группа отправилась работать в Приэльбрусье. Как только будут готовы костюмы, вернутся и будут снимать здесь. Уля приехала в Коятэ, и они с Надей занимаются костюмами. Нане приходится тяжело, она работает, не поднимая головы, валиет шерсть, красит в черный цвет. Я, не веря своему счастью, бегаю между ними тремя и выполняю все поручения. Вот и съемочной группе пришла пора возвращаться. Я играю в кино и каждый день провожу с Улей – как же я счастлив! На рассвете мы шли к озеру, там в брезентовых палатках расположились режиссер и артисты, работу начинали рано. Я не совсем понял, верили они в то, что в здешних местах обитают алмасты или нет – они все время шутили, смеялись, веселились. То, что они снимали, было смешным. Нам, играющим роль алмасты, никто толком не объяснил, как себя вести, поэтому каждый раз говорили: «Нет, не пойдет, теперь вот так делайте». Такое количество повторов, которые они называли дублями, для меня было утомительным, но мне совсем не хотелось, чтобы все закончилось, и съемочная группа уехала.

Хоть Мухаб не смог поиметь выгоды с костюмов алмасты, все же в накладе не остался. Вместе с ответственным по снабжению съемочной группы он закупал для них продукты у местных жителей. От тяжелой работы у наны заболела спина, но она была рада подвернувшейся возможности: на выплаченные ей деньги перестелила крышу сарая и купила для меня хорошую одежду к новому учебному году. Я же всецело увлекся процессом. Уля меня опекала, уделяла много внимания. Мне было уже все равно, где Майя и что с ней, и мать ее, кажется, не особо переживала.

Детей для роли детенышей алмасты собирали из окрестных сел. Все с удовольствием участвовали в съемках, поэтому легко находили общий язык. Бывало, съемки загибались, и мы торчали у озера до ночи. Однажды недосчитались одного взрослого, игравшего алмасты, и Уля вызвалась исполнить роль. Режиссер немало удивился. У до лето лицо Ули разгладилось, и глаза сияли, словно и не было у нее никаких забот.

И вот режиссер заходит в палатку для артистов и видит Улю, которая разделась, чтобы облачиться в костюм алмасты. «Вик-

тор Николаевич...» Мне показалось, или Уля сделала вид, что смутилась? Почему она не смущена на самом деле?

К вечеру мы все утомились, снять костюмы нам еще не разрешили, я положил голову на колени Ули и отдохнул. Потом нас собрали еще раз, отсняли и отпустили. Семь потов с нас сходило во время съемок на жаре в шерстяных комбинезонах. Мальчики сразу бросились в воду, Уля меня задержала, и мы пошли к берегу вместе. Сгущались сумерки. Уля повела нас не к камышам, а к открытому берегу. Она хотела искупаться, поэтому мы отошли подальше. Не сказала: «Не смотри». Обычно говорила, но не в этот раз. И я потерял разум. Казалось, кожа Ули излучает свет. Она вошла в воду. Грудь ее колыхалась на глади воды.

– Давай, иди сюда...

Позвала или мне послышалось? Испукались. Она стояла, мягко касаясь тела полотенцем, а я видел не Улю, а затягивающий меня в бездну океан. Наше озеро – слезинка по сравнению с океаном, который Уля всколыхнула в моем сердце. С меня капает вода, и вытереться мне нечем. Я иду на тихий зов, в темноте различая отсвет женского стана. Она обтирает меня мягкой тканью, которой вытиралась сама.

– Какой ты холодненький, – она привлекает меня к себе и обнимает. Наши тела соприкасаются. Я вспыхиваю огнем! Голова кружится... Кто-то приближается к нам, светя фонариком. Уле как будто все равно, что ее увидят нагой, что я сгораю, мое тело плавится и стекает горячими струями. Возможно, она бы догадалась, что со мной происходит, если бы не подошел русский мужчина. Интересно, удивилась бы она, узнав, что я испытал?

«Виктор Николаевич?!» – Уля, не прикидываясь смущенной, медленно одевается и, оставив меня, уходит с режиссером, который пришел сюда за ней. Я снова бросаюсь в воду – хочу смыть с себя то, что в темноте и так никто не увидит, очиститься. Что теперь – я стал мужчиной?

II

Съемочная группа закончила свое дело и уехала. Помимо оплаты за свою работу, нана получила еще и деньги за мою роль. Нана не умела писать, попросила поставить подпись за нее, я подписал. А Виктор Николаевич протянул мне три рубля. Это были хорошие деньги! Я был горд собой. Мои первые деньги и мое первое семейство... Одна мысль заставляла меня стыдиться – если бы Уля впитала мое семя, она могла забеременеть? Она еще молода; если Паго не может подарить ей ребенка, может, кто-то другой сможет? Мне стыдно и сладко от этих мыслей. Тем временем нана, боясь божьего гнева за костюмы алмасты, усердно просит его милости. Вклиниваясь в ее молитву, я говорю, что костюмы алмасты – это не грех, поскольку они не шейтаны, а живые существа. Нана делает вид, что не слышит меня, тихо благодарит Всевышнего за то, что дал заработать столько денег сразу. Одно дело принесло и благо, и страх – это отпечатывается в моей памяти. Нана не представляет свою веру в Аллаха, молится тихо. Однажды я спросил Улю, в кого она верит.

– В Сталина! – серьезно посмотрела она мне в глаза, а потом рассмеялась.

– Он нашему дедушке прислал почетную грамоту! – радостно сообщил я единственную вещь, которую знал о Сталине.

– Я еще в школе учился, когда его развечали, – говорит Уля улыбаясь.

– Как это?

– «Куль личности», мол, и забрали все регалии и почести.

Я так и не разобрался, в кого или во что верит Уля.

Перевод с кабардинского
Лилианы Шардановой.
Фотоколлаж Тамары Ардавовай

ПОНЕДЕЛЬНИК, 11 августа

1 КАНАЛ

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

ТВЦ

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

1 КАНАЛ

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

ТВЦ

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

18.20 Х/ф «ПИАНИСТКА» (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 Х/ф «ФАРТОВЫЙ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
11.00 «Как устроен мир» с Тимофеем Баженовым (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 13.00, 15.25 Новости

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)

06.30 «Народы Кавказа в годы Великой Отечественной войны»

СТРАНА

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «СВОИ-Б» (16+)

РОССИЯК

06.30 Д/ф «Престольный праздник. День Николая Чудотворца»

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 11.5 Диалоги о животных

12.45 Д/с «Забывтое ремесло»
13.05 «Эрмитаж»
13.35 Х/с «ДВЕНАДЦАТА НОЧЬ» (16+)

18.40 Academia
19.45 Незвестные маршруты России
20.25 «Спокойной ночи, малыши!»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Сейр эте, жашаргъа» («Жить удивляясь»)

ПРОГРАММА 1 КБР

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

ВТОРНИК, 12 августа

1 КАНАЛ

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

ТВЦ

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

17.00 Д/ф «Русские тайны. Вода живая и мертвая» (16+)
17.50 События
18.10, 00.30 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

05.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00 Новости дня (16+)

01.20 Х/ф «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)

04.00 Новости (0+)
04.05 Тяжелая атлетика. Чемпионат России. Трансляция из Санкт-Петербурга (12+)

СТРАНА

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

РОССИЯК

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Д/ф «До начала истории»

16.30 Д/ф «До начала истории»
17.15 Шедеры русской музыки
18.15 Д/с «Зачепленное время»

МИР 24

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

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «ИГРА С ТЕНЬЮ» (16+)

18.10, 00.30 «Петровка, 38» (16+)
18.20 Х/ф «ПИАНИСТКА-3» (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

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

РЕН

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

СРЕДА, 13 августа

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Экзотеричные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Голевая неделя. РФ» (6+)
07.00, 13.15, 15.25 Новости

08.55 Тяжелая атлетика. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга

09.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)

06.10 «Дистанционное мошенничество» (12+)
06.30 «Парламентский час» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР.» Информационный выпуск (16+)

07.10 «Поэтическая тетрадь» (12+)
07.20 «Творческий калейдоскоп». Астер-мир Анапосов. Передача первая (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР.» Информационный выпуск (16+)

08.55 Тяжелая атлетика. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга

09.00 «Новости. Утро. 1КБР.» Информационный выпуск (16+)

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Д/ф «До начала истории»

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «ИГРА С ТЕНЬЮ» (16+)

22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 Д/ф «Актерские драмы. Треугольники страсти» (16+)

НТВ

05.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)

ЗВЕЗДА

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

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

ЧЕТВЕРГ, 14 августа

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

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Экзотеричные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

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

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Третий тайм» (12+)
07.00, 09.00, 13.15, 15.25 Новости

06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Женский портрет». Заслуженный врач РФ Светлана Хутова (12+)

07.10 «Адрес будущего» (12+)
07.30 «Спектр». Заслуженный артист РФ Али Ташло (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР.» Информационный выпуск (16+)

08.55 Тяжелая атлетика. Чемпионат России. Трансляция из Санкт-Петербурга

09.00 «Новости. Утро. 1КБР.» Информационный выпуск (16+)

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Д/ф «До начала истории»

19.45 Неизвестные маршруты России
20.25 «Спокойной ночи, малыши!»
20.40 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

21.20 Спектакль «Амадей». К 90-летию со дня рождения Олега Табакова
00.00 Т/с «КУРСАНТЫ» (16+)

06.40 «Си гъзынъыкхэр» («Мои воспоминания») (каб.яз.) (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР.» (16+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР.» (16+)
08.10 «Тхылъ еджъ унагъуэ» («Семейные чтения») (каб.яз.) (12+)

08.55 Д. Биссет. «Кузнечик Денди». Сказка для детей (6+)

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сказочная шкатулка» (6+)

20.40 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

21.20 Спектакль «Обыкновенная история. К 90-летию со дня рождения Олега Табакова

00.00 Т/с «КУРСАНТЫ» (16+)
00.45 Шедеры русской музыки
02.00 Д/с «Искатели»

06.00 «Новости. Утро. 1КБР.» (16+)
06.10 «Назмунгъ арбазы» («Поэтическое подворье») (балк.яз.) (12+)

06.25 «Жермии адамлары» («Люди моей земли»). Долгожитель Фатимат Кайгермазова, с. Хабаз (балк.яз.) (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР.» (16+)
07.10 «Актуальная тема» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 Х/ф «МИЛЛИОНЕРША» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События
11.50 Х/ф «МИЛЛИОНЕРША» (16+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «Цой «Кино» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА (12+)

ТВЦ

06.00 «Православная энциклопедия» (6+)
06.30 Х/ф «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ» (16+)
08.10 Х/ф «СЛЕД ТИГРА» (16+)

ники страсти» (16+)
05.10 Д/с «Большое кино» (16+)
05.35 «Смех, дрожь и видео» (16+)

НТВ

05.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.45 Х/ф «ПОДКИДЫШ» (16+)
07.20, 09.20 Х/ф «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

РЕН

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

ПЯТНИЦА, 15 августа

12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Тайны Чапмана» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.00, 13.15, 15.25 Новости
07.05, 09.30 Все на Матч! Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)
06.10 Ретроспектива. «Хроника КБР». Горные лыжи альпинизма (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1КБР» Информационный выпуск (16+)
08.10 «Путевые заметки». Шаджурей (12+)

СКАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.30 Т/с «СВОИ-6» (16+)
08.30 «Ваше здоровье» (12+)
09.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Д/ф «До начала истории»

15.35 Д/ф «Человек всемогущий? Манипуляция природой»
16.30 Д/ф «До начала истории»
17.15 Д/ф «Роман в кино»

МНТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)
06.20 «Ана тил» («Родной язык»). Телевикторина (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «И будет жив мой край» (балк.яз.) (12+)

СУББОТА, 16 августа

13.00, Новости дня (16+)
13.20 Д/с «Народный ВПК». Непотопляемый «Койот» (12+)
13.45 Т/с «ОТРАД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (16+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Краснойрска (6+)
07.00 Новости
07.05, 15.40 Все на Матч! Прямая трансляция

19.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
20.25 Футбол. «Мальорка» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
22.25 Футбол. «Валенсия» - «Реал Соседад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция

ОТР

00.30 Все на Матч! Прямая трансляция
02.00 Автоспорт. Чемпионат России. Moscow Raceway. SMP Formula 4 (6+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» (16+)
09.00 «Страна советов» (16+)
09.30 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» (16+)

08.55 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» (16+)
10.30 Большой балет-2024
12.35 Д/ф «Как выжить в дикой природе»

МНТР 24

06.00 «Заман бизни сайлаганды» («Время вышло нас») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «0 земном и небесном» (12+)
17.20 «Сажан» («Сцена»). Актеры – участники Великой Отечественной войны (балк.яз.) (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 17 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
06.40 Игрой, гармонь любима! (12+)
07.20 «Здоровье» (16+)
08.35 «Экзотная коллекция «Союзмультифильма» (0+)

РОССИЯ 1

05.20 Х/ф «САМАЯ ЛЮБИМАЯ» (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 «ЗЕМЛИ И ЛЕСТИЦЫ» (16+)
09.10 Д/ф «Невидимый поединок. Андрей Миронов и Олег Табаков» (16+)

11.30 События
11.40 Х/ф «КОЛЫБЕ ШАРЛОТТЫ» (16+)
14.30 События
14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Король фарцы» (16+)

ТВНВ

04.50 Т/с «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+)
07.20 «Игры разумов» (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЯЗДА

05.40 Х/ф «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ» (16+)
07.00, 01.10 Х/ф «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ» (16+)

12.55 «Код доступа». «Семейные козыри. На чем зарабатывает династия Трампов?» (12+)
13.50 «Улика из прошлого». «Дело о суперстрелбителях. Как F-35 рухнет в США из СССР?» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Д. Дю Плесси - Х. Чимаев. UFC. Прямая трансляция из США
07.30, 09.00, 13.00, 16.00 Новости
07.35, 13.05, 16.05, 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция

17.00 Футбол. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
20.25 Футбол. «Атлетик» - «Севилья». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
22.25 Футбол. «Эспаньол» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Кабардино-Балкария приглашает...» (12+)
06.10 М. Горький. «На дне». Спектакль Пермского театра «У Моста». Часть вторая (12+)
07.10 «От нео-фламенко до фолка». Композитор и гитарист-виртуоз Валерий Дидюля (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «ФИЛИН-2» (16+)
05.50 Т/с «ПИЛИГРИМ-3» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт с Емельяненко» (12+)
09.30 Т/с «БОЕЦ» (16+)
21.15 Х/ф «ПО ПРОЗВИЩУ ЗВЕРЬ» (16+)
23.05 Т/с «ТАНКИСТ» (16+)
02.15 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Разные колеса». «Грибок-теремок». «Полет на Луну». «Золотая антилопа»
08.30 «Классная тема!»
08.55 Х/ф «ПРИНЦ И НИЩИЙ» (16+)

10.15 Д/ф «Алмазная грань»
10.55 Эпизоды
11.35 Х/ф «КРАСАВЕЦ-МУЖЧИНА» (16+)
13.45 Д/ф «Дикие и домашние»
14.40 М/ф «Трое из Простоквашино». «Каникулы в Простоквашино». «Зима в Простоквашино»
15.35 «Легендарные голоса»
16.15 Д/ф «Полет над Мурманском»
17.10 Х/ф «ВЗИТ ДАМЫ» (16+)

МИР 24

06.00 «Выйди». Информационная программа (16+)
06.20 «Сахна» («Сцена»). Актеры - участники Велюки Отечественной войны (балк.яз.) (12+)
07.05 «Твое время». Тележурнал (12+)
07.45 «Республиканский цирк» (12+)
08.00 «Къуаждэсхэр» («Сельчане»). Село Закоков. Передача вторая (каб.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 11 августа
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Ди зэуцэпэлэ»
02.30 «Жэцыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жырхан»
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)

Вторник, 12 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушэпэлэ» (16+)

Среда, 13 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)

10.50, 13.50 «Лъапкь лъыцгъэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкь жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)

Пятница, 15 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)

Суббота, 16 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
09.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)

Пятница, 15 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингъузэ» (16+)
04.10 «Еджапэ» (16+)

Суббота, 16 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

08.35 «Тай макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъашэм и дамыгъэ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъуэцхэр» (16+)

Пятница, 15 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

Суббота, 16 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

11.21, 16.21 «Топалайчык» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары»
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Турхъан» (6+)

Пятница, 15 августа
00.00, 05.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.38 «Лъапкь нэужьым»
02.00 «Жэцыбг нэужьым»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Айсурат»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)

Суббота, 16 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 6 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for days 11.08 through 17.08.

СКОРО В ШКОЛУ

ГЛАВНОЕ – НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ

- Самый главный совет родителям будущих первоклассников - набраться терпения. Потому что хорошо ребенок подготовлен к школе или не очень, все равно это будет для него стрессом, и появятся какие-то проблемы с адаптацией. Не нужны завышенные ожидания, но в то же время лишних страхов в себе порождать тоже не надо, так как любя родительская тревожность передается детям. То есть нужно в первую очередь самим родителям очень спокойно, терпеливо к этой ситуации относиться. Важно, чтобы родители будущих первоклассников настраивали своих детей на то, что они становятся взрослее, идя в школу, что это для них важный этап жизни, то есть поддерживали бы в них мотивацию к учебе, а во всех возникающих вопросах проявляли терпение, доброту, не уходили бы в нервное, порой, даже истеричное состояние. Потому что, повторюсь, это все передается детям.

Когда дети уже переступят порог школы, очень важно на самых ранних этапах контролировать ребенка и приучать к порядку, к режиму. Конечно, режим в первую очередь должен быть привязан к учебным занятиям. Да, первый класс адаптационный, детям не задают заданий на дом, кроме чтения, не ставят оценок. Это тоже фактор успокоения для родителей. Но при этом надо все равно понимать, что так будет не всегда, что уже во втором классе и домашние задания, и оценки появятся. Поэтому в течение первого года обучения детей нужно потихоньку к этому тоже готовить. Нужно следить за тем, чтобы ребенок в школу пошел позавтракав, а придя из школы домой, был занят чем-то полезным, а не уходил бы сразу в гаджеты, в игры.

Очень важна и психологическая составляющая. Ребенка надо постоянно поддерживать, не подавлять его эмоционально, не третировать за какие-то неудачи, то есть избегать формирования негативных эмоций, связанных с учебной в школе. Ребенок должен знать, что даже если у него что-то не получается, родители все равно на его стороне, они поддерживают его, верят, что со всеми проблемами он справится.

Нередко бывает, что родители, общаясь между собой, особенно хвалят какого-то учителя, после чего всеми правдами и неправдами стараются записать своего первоклашку именно к нему. К чему это приводит? К тому, что классы у таких преподавателей переполнены, и каким бы учителем хорошим ни был, он в какой-то момент может просто не справиться с таким большим количеством учеников. В этой ситуации родителям тоже надо быть спокойными, терпеливыми, сотрудничать с учителем, слушать его рекомендации, помогать и ни в коем случае при ребенке, даже если у вас есть повод быть недовольным его учителем, это недовольство не демонстрировать. Бывает, что сам ребенок недоволен своим учителем, и тут надо обязательно поинтересоваться о причинах этого недовольства, чтобы он как-то осмысленно объяснил, обосновал, что именно ему не нравится. Может, учитель просто строг и требователен, а ребенку хочется поиграть во время уроков. В таком случае надо объяснить ребенку, что его задача - соблюдать дисциплину и выполнять требования учителя во время уроков.

Многие родители уверены, что ребенок,



Консультант рубрики - Ирина ШОНТУКОВА, руководитель республиканского центра семейного консультирования ГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения Минпросвещения КБР».

идя в первый класс, должен уметь читать и писать. На самом деле этого от детей не требуется, нигде такие требования не зафиксированы, ни в каких документах. Ребенок именно в школе должен научиться читать, писать, считать и так далее. А вот психологическая подготовка ребенка к школе - это намного важнее, правильнее, чтобы он пришел в школу, я бы так выразилась, с запасом дисциплины.

Еще одна проблема возникает, когда родители спешат и хотят отдать ребенка в первый класс до достижения им семи лет. На самом деле есть определенные законы психофизиологии развития ребенка, который должен прожить свой дошкольный период, чтобы потом быть организационно готовым к новому уровню своей жизни, то есть как бы созреть для новой деятельности. Но если родители настаивают и хотят, чтобы ребенок как можно раньше пошел в школу, тогда нужно тем более этому ребенку помогать и психологически его поддерживать в адаптации, чтобы одному учителю не пришлось все это расхлебывать.

В последний летний месяц, перед тем как ребенок пойдет в первый класс, хорошо бы помимо абсолютно вольного времяпрепровождения, организовать какие-то периоды, когда родители, например, садятся и читают вместе с ним книжку или смотрят детский фильм и потом обсуждают его. Это прививает навык осмысленного получения информации, тогда в школе ему тоже будет с этим легче справляться.

Чтобы развить у ребенка интерес к учебе, а не просто необходимость ходить в школу, надо ежедневно спрашивать у него, что было в школе, что у него получается, а что нет, что было сложным и почему. Такие регулярные ежедневные разговоры с ним необходимы, при этом не нужно на это тратить два-три часа, достаточно 15-20 минут, но ребенок при этом будет понимать, что родителям действительно это важно, и у него совершенно другое будет отношение к учебе тоже складываться. А если не интересоваться по принципу «как идет, так и пусть идет», у ребенка такое же безразличное отношение к учебе может сформироваться.

ПУБЕРТАТ МОЛОДЕЕТ

- Не менее сложный следующий этап, когда ребенок из начальной школы переходит в пятый класс. Здесь адаптация нужна по другим направлениям, так как ребенок погружается в кабинетную систему с разными учителями, первое время ему даже сложно запомнить, как зовут всех учителей. Тут тоже важно спрашивать обо всем, так как повторяя, ребенок быстрее сам запоминает. К счастью, в этот период проблем с дисциплиной не возникает, они начинаются в

подростковом пубертате. Сейчас специалисты говорят, что он помолодел, гормональные изменения начинается уже после 11 лет. Они ведут к психоэмоциональной неустойчивости. В этот период вспоминаем универсальный рецепт - не терять нить общения с ребенком. Он должен чувствовать, что нужен родителям, что родители переживают за него, беспокоятся, что им важен именно он. И это не «покажи дневник, откуда ты столько двоек нахватал?». Надо, чтобы ребенок чувствовал: важен именно он, его переживания, его проблемы, и тогда подростковый период, который все равно будет сложным, пройдет более плавно, и вы ребенка не потеряете. Если связь, в первую очередь эмоциональную, удастся сохранить, тогда выход из этого периода будет более легким и проблем в школе будет меньше.

О важности климата в семье в этот период говорит тот факт, что учителя у всех детей одни и те же, класс один и тот же, а каждый ребенок проходит пубертат по-своему, потому что в семье условия разные. Важно чтобы родители не перестали быть для ребенка важными взрослыми.

ЖИЗНЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НИ НА КАКОМ ЭКЗАМЕНЕ

- Следующий сложный этап - итоговые девятый и одиннадцатый классы. И тут возникает проблема перегрузки детей занятиями с репетиторами. Надо заметить, что после внесения изменений в федеральные государственные стандарты среднего общего образования, в учебном плане каждого класса обязательно должны быть не менее двух предметов, которые изучаются углубленно. То есть до этого школа могла выбрать универсальный учебный план, где все предметы изучаются только на базовом уровне, а сейчас обязательное требование - чтобы не менее двух предметов в учебном плане изучались на углубленном уровне в каждом классе. В этой ситуации говорить о том, что ребенку нужен еще и репетитор, некорректно, потому что в учебном плане выделяется достаточное количество часов на углубленное изучение определенных предметов. Другой вопрос, когда ребенку нужен для поступления в вуз, помимо этих профильных предметов, еще какой-то предмет для углубленного изучения, а в учебном плане он не предусмотрен. В этом случае скорее всего ему потребуются репетитор или какие-то дополнительные занятия, здесь у школ тоже есть разные возможности.

Но не нужно ребенка вгонять в тревожность по поводу экзаменов. По большому счету ничего такого суперсложного в них нет, если ребенок готовится и изучает предмет на углубленном уровне. В конце концов жизнь не заканчивается ни на каком экзамене. Я сама оканчивала советскую школу и в первый год не поступила в вуз, ничего страшного не случилось. Поработала, дополнительно подготовилась и на второй год спокойно поступила, окончила университет с красным дипломом, ни одной четверки в зачетке у меня не было, потом защитила кандидатскую диссертацию.

Скоро в школу! И это замечательно.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардаевой

«Эльбрус» завершил 55-й горнолыжный сезон

По традиции в первых числах августа на самом высокогорном курорте страны заканчивают свои тренировки профессиональные спортсмены. В период с апреля по август более 1,5 тысяч горнолыжников из 30 регионов России, пять зарубежных команд, а также сборные команды России тренировались на склонах на высоте 3 800 - 4 000 метров. 1 августа катание на курорте официально закончилось.

«Наш «Эльбрус» завершил 55-й, юбилейный, горнолыжный сезон. Помимо туристов, курорт традиционно принимал спортсменов по горнолыжному спорту и фристайлу, ски-альпинистов и скайраннеров. Это наши особые гости и давние друзья. В первую очередь, ради них мы готовим площадку для тренировок на леднике Гарабаши и сохраняем эти редкие и ценные компетенции в команде. Курорт продолжает работать: мы ждем любителей треккинга, всех, кто любит активный отдых и горный туризм», - говорит заместитель генерального директора Кавказ.РФ, президент Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Кабардино-Балкарии Хиса БЕККАЕВ.

Во время сборов на склонах курорта «Эльбрус» также прошли обучающие тренерские курсы, технические курсы для горнолыжников юношеского возраста, мастер-классы с лучшими спортсменами страны. Для юных горнолыжников итогом стали соревнования «Приз Эльбруса», которые уже девять лет проводятся летом. 200 спортсменов в возрасте 12-15 лет из 27 регионов России соревновались в дисциплинах слалом и слалом-гигант. Второй год подряд была организована трансляция соревнований.

Российская федерация горнолыжного спорта (РФГС) благодарит руководство Кабардино-Балкарии, Кавказ.РФ, курорт «Эльбрус», Министерство спорта Российской Федерации, Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики за отличную организацию учебно-тренировочного процесса на Эльбрусе.

Эльбрус считается лучшим местом для проведения предсезонной подготовки на летнем снегу. Ежедневно спортсмены в 4:30 утра поднимаются на ледник и около трех часов тренируют технические элементы. Во второй половине дня их ждет общефизическая подготовка на высотах около 2500 метров. В прошлом году горнолыжные тренировки спортсменов завершили 2 августа.

Сезон для катающихся туристов курорт закрыл 6 июля. «Эльбрус» посетило более полутора миллиона человек. Он продлился 224 дня.

Кавказ.РФ - единый институт развития Северного Кавказа. Под управлением Минэкономразвития РФ компания строит и развивает курорты, управляет ОЭЗ туристско-рекреационного типа, создает условия для развития бизнеса в регионе, формирует благоприятный инвестиционный климат.

Мадина БЕКОВА



ХУЖЕ ВОРОВСТВА

Последнее время все чаще начала размышлять о характере своего парня. Он невероятно добрый и отзывчивый человек, всегда готов прийти на помощь, поддержать и выслушать. Даже если он не согласен с чьим-то мнением, он редко вступает в споры, предпочитая найти компромисс. Иногда это вызывает у меня смешанные чувства. С одной стороны, его добродушие и терпимость - это замечательные качества. С другой стороны, я начинаю беспокоиться, что из-за этого он может потерять свою индивидуальность и стать слишком уступчивым.

Мы встречаемся уже несколько месяцев, и я заметила, что он часто поддается влиянию других людей. Он может делать то, что ему не хочется, просто потому что так говорят другие. Опасаюсь, что он может потерять себя в этом потоке и перестать быть тем

человеком, которого я полюбила. Мне важно, чтобы рядом со мной был мужчина, который сможет защитить меня и поддержать в любой ситуации. Но мой парень, кажется, пока не может этого сделать. Он не умеет отстаивать свою точку зрения и часто идет на поводу у других.

Не хочу его обидеть или заставить его больше говорить о важных вещах. Я хочу помочь ему стать увереннее в себе и научиться защищать свои интересы. Мне кажется, его доброта и мягкость не всегда искренни. Возможно, он просто не знает, как быть сильным и уверенным в себе.

Я ценю его доброту и мягкость, но также хочу, чтобы он стал смелее и увереннее. Я готова поддержать его в этом, но не уверена, хочет ли он сам меняться. Время покажет, станет ли он тем мужчиной, которого я хочу видеть рядом с собой.

Диана

Пережиток прошлого

Часто задумываюсь над тем, что стоит за словами о «популярной жене». Когда я слышу эти слова, передо мной сразу встает вопрос: что именно подразумевается под «популярной»? Послушание в религии, где каждая заповедь и учение имеют свои корни и объяснения, или же беспрекословное подчинение, где у женщины нет права на свое мнение?

Я думаю, что многие мужчины вкладывают в это понятие разные смыслы. Для кого-то это может быть желание видеть рядом с собой партнера, который поддерживает и разделяет общие ценности. Для других же - это стремление к контролю и доминированию.

Когда я представляю себе мир, в котором женщины живут наравне с мужчинами, я вижу общество, где уважение и равенство являются основой отношений. Где каждый человек, независимо от пола, имеет право на свое мнение, на выбор и на ошибку. Где нет места для унижения и подавления личности.

Откуда взялось это понятие «популярная»? Оно, безусловно, имеет исторические корни, уходящие в традиции и культурные нормы. Но в XXI веке, когда мы говорим о равенстве и правах человека, оно кажется устаревшим и даже вредным. Ведь оно может привести к тому, что женщина будет чувствовать себя ограниченной в своих возможностях и правах.

Верю, что патриархат постепенно уходит в прошлое. Женщины все чаще заявляют о своих правах, борются за равноправие и строят свою жизнь так, как считают нужным. И я уверена, что в будущем мы сможем создать общество, где каждый человек будет иметь возможность реализовать свой потенциал, независимо от пола.

Я мечтаю о мире, где мужчины и женщины будут сотрудничать, поддерживать друг друга и вместе строить лучшее будущее. Где «популярная жена» станет пережитком прошлого, а на смену ей придет партнерство, основанное на уважении, доверии и равенстве.

Арина

Просто общительный

Я решила поговорить со своим парнем о том, что меня беспокоит его поведение. Когда я увидела его машину, обклеенную никами из телеграма и других соцсетей, у меня внутри все сжалось. Это выглядело легкомысленно, несерьезно - особенно для меня, той, кому он сделал предложение. Кроме того, машина дорогая, естественно Ники

будут привлекать внимание.

Спросила его, зачем он это сделал. Он ответил, что это просто так, что эти люди - его знакомые, подруги, ничего такого. Что он просто общительный. Но для меня это выглядело иначе. Я не могла понять, как можно так относиться ко мне.

Когда я узнала, что он еще и подписывается на девушек и лайкает их фотографии, мое беспокойство только усилилось. Я снова спросила его, и он снова сказал, что ничего страшного. Но для меня это был перебор. Я не могла представить, чтобы нормальный че-

ловек так себя вел. Понятно, что у каждого свои интересы и хобби. Но в отношениях важно найти баланс между своими делами и вниманием к партнеру. Я боюсь, что если он сейчас не осознает, как это выглядит, то в будущем, когда мы станем мужем и женой, будет только хуже.

Я поделилась с ним своими мыслями. Мы начали это обсуждать, с его стороны - очень неохотно. Надеюсь, он меня поймет и изменит свое поведение. А если нет, то, может, мне придется все это закончить. Я хочу, чтобы парень ценил меня и наше будущее, а не эти лайки и подписки в соцсетях.

Карина

КАК ТРАТИТЬ И НЕ СТРАДАТЬ?

Я всегда думала, что умею экономить. Тщательно планирую свои расходы, откладываю деньги на будущее и стараюсь не тратить их на ненужные вещи. Но недавно я столкнулась с проблемой: мне сложно тратить деньги на себя, не чувствуя при этом вины.

Я часто думаю о том, как бы накопить больше денег, чтобы в будущем у меня было больше возможностей. Из-за этого не могу просто наслаждаться покупками, даже если они действительно нужны. Например, недавно я купила телефон за 13 тысяч рублей и осталась довольна. Но в глубине души считаю, что могла бы выбрать модель дороже. И все равно я чувствую, что потратила слишком много.

Понимаю, что важно не только количество денег, но и то, как мы их используем. Однако я не могу отделиться от мысли, что тратить деньги - это почти неправильно. Я боюсь, что если начну тратить больше, то у

меня возникнут финансовые проблемы в будущем.

Иногда мне хочется потратить деньги на что-то приятное, но чувство вины и страх не позволяют мне этого. Боюсь, что если потрачу деньги на развлечения, то не смогу накопить на важные вещи.

Возможно, это связано с моим характером. Я люблю все контролировать и планировать. Но из-за постоянной экономии не могу радоваться покупкам и чувствовать себя ограниченной. Понимаю, что нужно найти баланс между планированием и возможностью наслаждаться жизнью. Но пока мне это не всегда удается.

Надеюсь, что со временем я научусь тратить деньги с удовольствием и не чувствовать вины. Я хочу научиться радоваться жизни здесь и сейчас, а не только думать о будущем. Верю, что это возможно, и готова работать над этим.

Эля

МОЙ ПАРЕНЬ ДЛЯ НИХ - ЧУЖОЙ

У меня две сестры, и обе вышли замуж за парней других национальностей. Это было неожиданно для всех нас, но они счастливы в своих браках. Родители всегда гордились их выбором, но теперь они хотят, чтобы я вышла замуж за человека из нашего круга.

Они считают, что так будет лучше для меня, и я понимаю их желание. Они

всегда хотели для меня самого лучшего, и я люблю их за это. Но я не могу представить себя человеком, которого они выбрали бы для меня. Мое сердце уже занято, и я не хочу никого другого.

Я встречаюсь с парнем из другой культуры, и это то, что делает меня счастливой. Мы разные, но именно в этом наша сила. Чувствую, что мы

дополняем друг друга, и мне нравится, как он смотрит на мир.

Не хотелось бы расстроить родителей, ведь они - моя опора и поддержка. Они всегда были рядом, когда мне было трудно, и я не могу представить свою жизнь без их любви и заботы. Но я также знаю, что должна следовать своему сердцу.

Не знаю, как им все объ-

яснить. Они будут переживать, и понимаю, почему. Я - их любимица, и они не захотят меня отпустить далеко. Но я уверена, что они поймут меня, когда я объясню им свои чувства. Я надеюсь, что смогу найти правильные слова, чтобы они увидели, как важно для меня быть с человеком, которого я люблю.

Амина

ОХ УЖ ЭТА РЕВНОСТЬ...

Мой муж - врач, и это не просто профессия, это призвание. Он ежедневно спасает жизни, помогает людям, борется за их здоровье и благополучие. Я восхищаюсь его самоотверженностью, его добротой и его силой. Горжусь тем, что он выбрал этот путь, и чувствую гордость за него каждый день. Но, к сожалению, за этой гордостью скрывается моя боль - ревность.

Эта ревность словно темная тень, которая постоянно преследует меня. Я постоянно думаю о том, что он общается с другими людьми, особенно с женщинами. Эти мысли разводят меня изнутри, как кислота. Вдруг он найдет кого-то другого, кто будет лучше меня, кто сможет дать ему больше, чем я. Эти страхи превращают меня в настоящего параноика.

Когда он возвращается домой после тяжелого дня, уставший и раздраженный, я не могу сдержать свои эмоции. Набрасываюсь на него с упреками и обвинениями, хотя понимаю, что это неправильно. Но ревность затмевает мой разум, и я не могу справиться с этим чувством.

Я люблю своего мужа всем сердцем, и мысль о том, что могу его потерять, разрывает меня на части. Хочу, чтобы он был счастлив, чтобы его работа приносила ему удовлетворение, но я также боюсь потерять контроль над собой. Его профессия требует постоянного общения с людьми, и это неизбежно приводит к близким контактам. Я понимаю, что это часть его работы, но это также вызывает во мне приступы ревности.

Мне невыносимо стыдно за свои истерики и вспышки злости. Я хочу научиться контролировать свои эмоции, хочу доверять ему и перестать сомневаться в его чувствах. Понимаю, что мне нужно работать над собой, чтобы наша семья была крепкой и счастливой.

Ревность - это не просто чувство, это настоящая проблема, которая разрушает наши отношения. Я хочу найти способ справиться с ней, чтобы поспроить доверительные отношения с мужем. Но не знаю, хватят ли мне для этого сил и терпения.

Оля

Неудачный эксперимент

Недавно я узнала, что мой парень делает ставки на спорт. Это меня просто шокировало, как гром среди ясного неба. Сначала я не поверила, потом испугалась. Я всегда боялась азартных игр, ведь видела, как они могут сломать людям жизнь. Люди теряли работу, семьи, здоровье из-за ставок. Теперь я боялась, что и нас это может коснуться.

Я люблю его и была расстроена, что он скрывал это от меня. Он всегда был честен, и я не понимала, как он мог так поступить. Попыталась поговорить с ним, но он сначала все отрицал. Сказал, что это просто эксперимент и он не думал, что зайдет так далеко. Но это не меняло того, что он скрывал от меня. Я чувствовала себя преданной.

Не хочу, чтобы ставки разрушили нашу жизнь. Мы строили планы на будущее, и я надеялась, что у нас все будет хорошо. Я хотела быть с человеком, который честен и заботится о нашем будущем. Не могла представить, что наши мечты могут разрушиться из-за зависимости.

Сейчас я в растерянности и страхе. Мне нужно время, чтобы все обдумать и понять, что делать дальше.

Залина

• ЗДОРОВЬЕ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ - ЕСТЕСТВЕННОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

Тем не менее грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.



С 4 по 10 августа Минздрав РФ объявил неделю популяризации грудного вскармливания. В 2018 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, в которой было одобрено предложение учредить Всемирную неделю грудного вскармливания в качестве важной меры в области укрепления здоровья. Всемирная неделя грудного вскармливания, тема которой меняется каждый год, проводится для содействия созданию благоприятных условий для кормления грудью, включая поддержку грудного вскармливания в повседневной жизни и на рабочем месте и введение необходимых законодательных и нормативных гарантий, а также для распространения информации о преимуществах и методах налаживания грудного вскармливания. Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, два из трех младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных шести месяцев. И этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.

безопасности, способствует развитию нервной системы и благотворно влияет на становление привязанности. Доказано, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше адаптируются к внешнему миру и демонстрируют более стабильное поведение в первые годы жизни.

Польза для матери. Грудное вскармливание благоприятно сказывается и на здоровье женщины. Оно способствует восстановлению организма после родов, снижает риск развития рака молочной железы и яичников, а также поддерживает

У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников. Польза грудного вскармливания для матери: повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов, повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии, снижение риска появления рака молочной железы и яичников, снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета и т.д.

Об пользе грудного вскармливания рассказывает врач-гинеколог нальчикской городской поликлиники №3 Оксана МЕШЕВА.

С первых дней жизни младенец нуждается не только в заботе и любви, но и в надежной основе для здоровья и гармоничного развития. Грудное вскармливание — это естественный и незаменимый способ дать ребенку все необходимое с самого начала. Сегодня этот подход признан ведущими организациями в области здравоохранения во всем мире как наиболее полноценный и безопасный способ питания младенцев.

Что делает грудное молоко уникальным? Грудное молоко - это не просто еда. Это живая биологическая субстанция, в которой идеально сбалансированы все питательные вещества, необходимые для роста ребенка. Белки,

жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, ферменты и иммунные компоненты — все это поступает в организм ребенка в наиболее усвояемой и природной форме. Более того, состав молока меняется в зависимости от потребностей малыша, возраста и даже времени суток, обеспечивая его полноценную и своевременную поддержку.

Защита иммунитета с первых дней. Одним из ключевых преимуществ грудного вскармливания является формирование крепкого иммунитета. С грудным молоком ребенок получает антитела, которые помогают ему бороться с вирусами и бактериями. Статистика показывает, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют острыми респираторными заболеваниями, кишечными инфекциями, воспалением ушей и другими распространенными недугами.

Профилактика заболеваний в будущем. Помимо краткосрочной защиты, грудное вскармливание оказывает влияние и на здоровье в долгосрочной перспективе. Установлено, что дети, получавшие грудное молоко, имеют более низкий риск развития сахарного диабета, ожирения, аллергических заболеваний, а также некоторых хронических состояний в более зрелом возрасте. Это важный вклад в здоровье ребенка, который невозможно заменить искусственным питанием.

Психосоциальное развитие. Контакт с матерью во время кормления играет важную роль в эмоциональном развитии младенца. Это помогает формировать чувство

гормональный баланс. Кроме того, естественное вскармливание укрепляет связь между матерью и ребенком, создавая прочный эмоциональный контакт.

Удобство и экономичность. Грудное молоко не требует приготовления, стерилизации или хранения. Оно всегда готово к употреблению, обладает нужной температурой и содержит все необходимое. Это делает его особенно удобным как в домашних условиях, так и во время прогулок, поездок и других повседневных ситуаций.

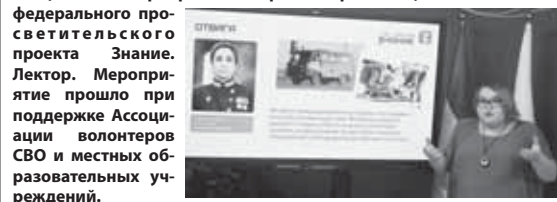
Рекомендации специалистов. Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни ребенка. По возможности, грудное вскармливание следует продолжать до двух лет и более, сочетая его с введением прикорма. Такой подход обеспечивает ребенку наилучшую защиту и полноценное развитие. Грудное вскармливание - это надежный, безопасный и естественный способ заботы о здоровье вашего ребенка. Оно дает ребенку лучший старт в жизни и оказывает положительное влияние на все его будущее. Если у вас возникнут вопросы или потребуются поддержка, вы всегда можете обратиться к своему врачу. Специалист поможет вам с информацией, даст рекомендации и поддержит на каждом этапе пути.

Здоровье вашего ребенка начинается с самых первых дней. Позаботьтесь о нем правильно.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Педагоги Черковского района стали участниками лекционных мероприятий в рамках реализации проекта «Знание»



Герои нового времени

Перед слушателями выступила участница проекта Знание. Лектор, вице-президент Ассоциации волонтеров СВО и депутат Совета местного самоуправления городского округа Екатерина СУРКОВА.

Героям нового времени – российским военным, волонтерам и гражданским лицам, участвующим в специальной военной операции. Также Екатерина Суркова рассказала участникам о методах борьбы с фальсификацией истории и о том, как распознать фейки в современном информационном пространстве. Слушатели узнали о способах противодействия дезинформации, инструментах проверки и важности сохранения исторической правды.

Отметим, что Знание.Лектор – Всероссийский конкурс Общества «Знание» для всех, кто желает совершенствовать навыки публичных выступлений, развивать познавательный контент и найти свою аудиторию. Финалисты и победители получают звание лектора «Знания» и возможность регулярно выступать на мероприятиях

Общества. Участвовать могут как взрослые, так и подростки в возрасте от 14 до 17 лет.

«Знание» - крупнейшая в стране современная просветительская организация, которая ежегодно проводит сотни мероприятий для молодежи по всей России: организует тысячи выступлений выдающихся людей из сфер культуры, искусства, науки, истории, проводит научные соревнования, конкурсы, викторины, снимает фильмы и помогает лекторам в нашей стране быть услышанными и найти свою аудиторию.

С момента перезагрузки сообщество лекторов Общества «Знание» объединило более 30 тысяч человек. Они провели свыше 180 тысяч лекций в 89 регионах РФ. Создано 8 100 часов просветительского контента по самым разным темам: наука, технологии, космос, культура и искусство, история, медицина, спорт и другие. Онлайн-трансляции с просветительских мероприятий «Знания», а также просветительский видеоконтент собрали свыше 2,3 млрд просмотров.

Наш корр.

Дорогой добра

Автономная некоммерческая организация «Дорогой добра» распахнула двери центра по оказанию помощи пожилым людям «Белый цветок» для всех желающих, сообщает администрация Майского района в своем Телеграм-канале. День открытых дверей стал площадкой для общения, обмена опытом и демонстрации достижений организации, работающей на благо старшего поколения.

В мероприятии приняли участие представители различных социальных и общественных структур, а также жители ст. Котляревской. В числе почетных гостей присутствовали: председатель Общественной палаты Майского района, председатель районного совета ветеранов Ольга ПОЛИЕНКО, депутат Парламента КБР, председатель СХПК «Красная нива», партнер центра Виталий ТОКАРЬ, и.о. главы администрации ст. Котляревской Дмитрий СКЛЯРОВ, главный специалист отдела культуры и межнациональных отношений администрации Майского района Татьяна ЧЕРНУХИНА, председатель совета отцов, представитель турецкой диаспоры, партнер центра Мавлюд ДАВРУШЕВ, директор историко-краеведческого музея г. Майского Елена ФЕДОРОВА.

Директор центра Татьяна ТАРАСОВА провела презентацию деятельности организации, подробно рассказав о спектре услуг, предоставляемых пожилым людям станицы. Особое внимание было уделено грантовой поддержке, благодаря которой и существует «Белый цветок». НКО является восьмикратным обладателем грантов от фонда Тимченко и других благотворительных фондов, что свидетель-

ствует о высоком уровне реализуемых проектов, отметила Т.Тарасова. Гости смогли познакомиться с экспозицией творческой студии «Адрес вдохновения» и просмотреть презентацию, демонстрирующую успехи центра за время его работы.

В рамках диалога, который развернулся в теплой и дружественной атмосфере, представители центра и руководители творческих студий выразили свои пожелания и предложения. Ольга Полиенко дала высокую оценку работе центра, подчеркнув значимость его деятельности для социальной сферы. Дмитрий Скляров также выразил признательность за вклад центра в развитие станицы.

На вопросы, касающиеся функционирования и перспектив развития центра, отвечал Виталий Токарь. Мавлюд Даврушев, в свою очередь, провел неформальную беседу с жителями станицы, что позволило установить дополнительные контакты и обсудить возможные направления сотрудничества.

Успех данной НКО является ярким примером того, насколько эффективной может стать деятельность общественной организации, грамотно использующей инструменты грантовой поддержки. Важно, чтобы любая общественная организация проявляла большую активность в подаче заявок на участие в различных конкурсах с финансовой поддержкой. Сегодня существует множество возможностей: конкурсы президентских грантов, Росмолодежи, различных небюджетных фондов, таких как фонд Тимченко. На региональном уровне поддержку НКО оказывают Министерство по делам национальностей и общественным проектам КБР и Министерство по делам молодежи. «Будьте активнее, и у вас все получится!» – утверждают организаторы.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ «МУСОРА»

В современном мире мы буквально окружены информацией: новости, социальные сети, блоги, онлайн-курсы, подкасты и многое другое. Однако не вся информация полезна и качественна. Информационный шум, фейковые новости, спам и другие виды информационного мусора могут негативно влиять на наше психическое здоровье, концентрацию и продуктивность. В этой статье мы подробно рассмотрим, что такое информационная гигиена, как защитить себя от информационного мусора и как провести информационный детокс.

Что такое информационная гигиена?

Информационная гигиена - это комплекс мер и рекомендаций, направленных на безопасное и эффективное взаимодействие с информацией. Это своего рода «правила поведения» в информационном пространстве, которые помогают нам фильтровать, анализировать и использовать информацию с максимальной пользой.

Информационная гигиена включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Выбор качественных источников информации.
2. Критический анализ контента.
3. Управление временем в интернете.
4. Фильтрация нежелательного контента.
5. Разнообразие источников информации.
6. Проверка фактов.

Как обезопасить себя от информационного мусора?

1. Выбор надежных источников

При поиске информации важно выбирать авторитетные и проверенные источники. Это поможет избежать распространения недостоверных данных и фейковых новостей.

Примеры надежных источников:

- * Научные публикации и исследования.
- * Официальные сайты государственных органов и международных организаций.
- * Проверенные новостные порталы с высокой репутацией.

* Образовательные платформы и ресурсы.

Примеры ненадежных источников:

- * Сомнительные блоги и влоги.
- * Форумы и социальные сети, где информация может быть искажена или недостоверна.
- * Мессенджеры и чаты, где распространяются слухи и непроверенные данные.

2. Критический анализ контента

Развитие навыков критического мышления - важный аспект информационной гигиены. Это помогает нам отличать достоверную информацию от недостоверной, анализировать аргументы и делать обоснованные выводы.

Основные принципы критического анализа:

- * Проверяйте факты. Используйте несколько независимых источников для подтверждения информации.
- * Анализируйте аргументы. Оценивайте логичность и обоснованность представленных данных.
- * Оценивайте достоверность источников. Изучайте репутацию автора или организации, которая предоставляет информацию.

* Проверяйте источники данных. Убедитесь, что информация взята из проверенных и надежных источников.

3. Управление временем в интернете

Постоянное пребывание в интернете может привести к перегрузке информацией, снижению концентрации и ухудшению самочувствия. Управление временем в ин-



тернете помогает избежать этих негативных последствий.

Как управлять временем в интернете:

- * Установите лимиты. Определите, сколько времени вы готовы проводить в интернете каждый день или неделю.
- * Используйте приложения и расширения. Существуют специальные приложения и расширения для блокировки отвлекающих сайтов и ограничения времени использования определенных приложений.
- * Планируйте перерывы. Регулярные перерывы помогут вам восстановить концентрацию и избежать усталости.

4. Фильтрация контента

Современные технологии позволяют нам фильтровать информацию и защищать себя от нежелательного контента. Это особенно важно в условиях, когда в интернете можно столкнуться с фейковыми новостями, спамом и другими видами информационного мусора.

Как фильтровать контент:

- * Настройте параметры приватности. В социальных сетях и на других платформах можно ограничить доступ к нежелательному контенту, например, к публикациям с определенными тегами или от определенных пользователей.
- * Используйте блокировщики рекламы. Эти инструменты помогают избавиться от навязчивой рекламы и улучшить качество просмотра контента.
- * Применяйте фильтры. Многие социальные сети и мессенджеры предлагают фильтры для блокировки нежелательного контента.

5. Разнообразие источников

Ограничение информации из одного источника может привести к формированию однобокого и предвзятого взгляда на события и явления. Поэтому важно изучать разные точки зрения и сравнивать данные из различных источников.

Примеры разнообразия источников:

- * Читайте книги и статьи по разным темам.
- * Изучайте мнения экспертов из разных областей.
- * Следите за новостями на разных новостных порталах.
- * Участвуйте в дискуссиях и обсуждениях на форумах и в социальных сетях.

6. Проверка фактов

Даже если информация кажется достоверной, всегда полезно проверить ее с помощью надежных источников. Это поможет избежать распространения недостоверных данных и сохранить объективность.

Как провести информационный детокс? Информационный детокс — это временное ограничение или полное исключение определенных информационных источников для улучшения самочувствия, снижения уровня стресса и повышения концентрации. Это своего рода «информационная диета», которая помогает «очистить» сознание от информационного мусора.

1. Определите цели

Прежде чем начать информационный детокс, четко определите свои цели. Это поможет вам разработать эффективный план и избежать срывов.

2. Установите правила

Чтобы информационный детокс был эффективным, важно установить четкие правила и придерживаться их.

Примеры правил:

- * Отказаться от социальных сетей на определенный период (например, на неделю или месяц).
- * Ограничить время, проведенное в интернете (например, до 1 часа в день).
- * Избегать новостных порталов и других источников информации, которые вызывают стресс.
- * Найти альтернативные способы времяпрепровождения (чтение книг, занятия спортом, хобби).

3. Найдите альтернативы

Информационный детокс — это не только отказ от определенных источников информации, но и поиск альтернативных способов времяпрепровождения. Это поможет вам избежать скуки и сохранить позитивный настрой.

Примеры альтернатив:

- * Чтение книг.
- * Занятия спортом.
- * Хобби и увлечения.
- * Общение с близкими.
- * Путешествия и новые впечатления.

4. Планируйте время в интернете

Если вы все же решите использовать интернет во время информационного детокса, планируйте свое время заранее. Это поможет вам сохранить баланс и избежать перегрузки информацией.

Отмечайте прогресс. Ведение дневника или запись своих мыслей и ощущений во время информационного детокса поможет вам отслеживать прогресс, анализировать свои привычки и вносить коррективы в план. Будьте терпеливы. Информационный детокс - это процесс, который требует времени и усилий. Не стоит ожидать мгновенных результатов. Будьте терпеливы и последовательны в своих действиях.

Советы для успешного детокса: Начните с малого. Если вам трудно полностью отказаться от социальных сетей, начните с ограничения времени, проведенного в них. Поддерживайте себя. Напоминайте себе о своих целях и преимуществах информационного детокса. Не сдавайтесь при первых трудностях. Помните, что это временный этап, который поможет вам улучшить качество жизни.

Информационная гигиена и информационный детокс - важные аспекты нашей жизни в эпоху информационного общества. Они помогают нам защитить себя от информационного мусора, улучшить психическое здоровье и повысить качество жизни. Следуя простым правилам и рекомендациям, вы сможете сделать свою жизнь более гармоничной и продуктивной, а также сохранить ясность ума и концентрацию.

Подготовила **Мадина БЕКОВА**.
Фотоколлаж **Тамары Ардавовай**

С 1 августа Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике в беззаявительном порядке увеличит страховые пенсии работавших в 2024 году пенсионеров. Корректировка коснется порядка 37 тыс. получателей пенсий по старости и по инвалидности, за которых в прошлом году работодатели уплачивали страховые взносы.

Также будут увеличены пенсии по потере кормильца в том случае, если на лицевой счет человека, в связи с утратой кото-

ПЕНСИИ БУДУТ УВЕЛИЧЕНЫ

рого была оформлена выплата, поступали средства, но учтенные ранее при ее назначении.

Сумма увеличения пенсии зависит от размера заработной платы, которую пенсионер получал в 2024 году. Максимально пенсия может увеличиться на три пенсионных коэффициента. Стоимость коэффициента зависит от года, в

котором гражданин оформил пенсию. Посмотреть накопленный коэффициент можно в выписке из лицевого счета, заказав ее в личном кабинете на портале Госуслуг.

Августовский перерасчет, как и все плановые ежегодные повышения пенсий, будет произведен автоматически на основании сведений, имеющихся в базах

данных Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике. Чтобы получить выплаты в новом размере пенсионерам нигде не требуется обращаться, деньги будут перечислены в августе по стандартному графику. Зачисление пенсий через банки пройдет 12 и 21 числа. Гражданам, которые получают пенсии через отделения почтовой связи, выплаты будут проводиться в соответствии с графиком, который можно уточнить в своем почтовом отделении.

С начала текущего года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике бесплатно предоставило путевки на санаторно-курортное лечение 540 федеральным льготникам и сопровождающим. В здравницы Кабардино-Балкарии и за пределами Республики граждане направляются для лечения и профилактики основных заболеваний, таких как: болезни системы кровообращения, эндокринной системы, органов дыхания, нервной системы и др. При закупке путевок санатории выбираются с учетом их медицинской специализации.

Бесплатными путевками и проездом к месту лечения и обратно на железнодорожном транспорте с сопрово-

ОТДЫХ В САНАТОРИЯХ

ждением обеспечиваются инвалиды I группы и дети-инвалиды.

Длительность санаторно-курортного лечения составляет 18 дней, для детей с инвалидностью - 21 день, а для людей с заболеваниями и последствиями травм спинного и головного мозга - 30 дней.

Напомним, что путевками на санаторно-курортное лечение, а также проездом до места лечения и обратно, обеспечиваются лица, имеющие право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных

услуг (НСУ). Региональное Отделение оплатит стоимость путевки и проезд в том случае, если федеральный льготник не отказался от НСУ в пользу денежной компенсации.

Для получения санаторно-курортного лечения необходимо написать заявление, приложив к нему медицинскую справку по форме 070/у, а также документ, удостоверяющий личность. Весь пакет документов можно подать на личном приеме в клиентской службе Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике, а также на портале Госуслуг.

За более подробной информацией можно обратиться к специалистам единого контакт-центра: **8-800-1-00000-1** пн.-пт.: с 09:00 до 18:00, пт.: с 09:00 до 16:45 (без перерыва).



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ДРАМА БЕЗ ПРИКРАС

Для Лорины МУСУКОВОЙ самым ярким воспоминанием детства стал подарок на день рождения от бабушки. Это была книга сказок в глянцевого обложке и, по словам Лорины, открыла для нее целый волшебный мир литературы. Сейчас, выбирая зрелые, зачастую тяжелые по атмосфере произведения, она все еще испытывает тот трепет, который впервые ощутила в детстве.

- На необитаемый остров взяла бы роман Кристины МАИЛОВСКОЙ «На улице Дыбенко» - это история, которая врезается в память. Не потому, что она красивая или трогательная, а потому что честная. Здесь нет слащавых сцен, идеальных героев и шаблонных экзп-эндгов. Зато есть жизнь - с трещинами, болью, зависимостями, неочевидными добродетелями и той самой любовью, которая не спасает, но заставляет дышать. Главные герои - два абсолютно разных человека: она - интеллигентная, потерянная, с котом и черепашкой, изучающая Петербург Достоевского. Он - некогда «крыша» рынка 90-х, с шершавым прошлым, но странно трогательной добротой, которая проявляется в подкармливании собак и тихой помощи бедным. Главная героиня Кира имеет смуглую кожу и темные кудри, она родилась в Азербайджане, но своего дома никогда не имела. Бесконечные переезды, мать, абсолютно безразличная к жизни и дочери и отец, которому приходится скрываться от криминальных элементов. Кира любит литературу, мечтает о лучшем, но все что не складывается, пока жизнь не сталкивает ее с Сереей. И этот момент погружает Киру в поток солнечного света, а позже - в непроглядную тьму.

Драма жизни, разворачивающаяся на просторах Волгограда и Санкт-Петербурга. Поколение девятых и нулевых, которое боролось за место под солнцем. Их связывает не только квартира на улице Дыбенко, но и обещание быть вместе несмотря ни на что. А этого «ни на что» достаточно много: его наркотическая зависимость, ее одиночество, их общие раны. Теперь то, из-за чего, на мой взгляд, эта книга стоит прочтения. Во-первых, атмосфера.

Если вы любите Петербург Блока и Достоевского - этот роман будет вам близок. Город здесь не просто декорация, а полноправный герой: серый, давящий, но живой. Во-вторых, персонажи. Они не прилизанные, и в этом их сила. На них не повесишь ярлыки вроде «плохой парень с золотым сердцем» и «девочка, которая его спасет». Они просто есть, со всеми трещинами. Автору удалось преподнести всю историю так, что с героями я сроднилась.

Меня покорила язык автора. Маиловская - драматург, и это чувствуется. Диалоги острые, как лезвие, а внутренние монологи героев звучат так, будто вы подслушиваете чужую исповедь. Слог легкий, понятный, при этом очень филигранный, страницы и главы летели одна за одной и невозможно оторваться от произведения.

Автор не боится неудобных тем - наркомания, одиночество, созависимость. Но при этом нет морализаторства. «На улице Дыбенко» - это про выживание вдвоем. Про то, как два сломанных человека пытаются удержать друг друга, даже если мир вокруг рушится. Как разное превращается в единое, а один человек становится и отцом, и матерью. Как одеревенеть от предательства, отдавать безвозмездно, упускать и прощать. Из нищеты и боли автор не делает шоу. Не демонизирует людей, которые не вписываются в «приличный» социум. Нет лжи и фальши, есть просто жизнь.

Эта книга - лучшее из того, что я прочла за 2025 год. Если вам близка такая проза - этот роман вас не отпустит. Рекомендую тем, кто не избегает настоящих эмоций, даже если они обжигают.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



АРБУЗНОЕ МЕНЮ

Август считается самым жарким месяцем лета. Но нивелировать этот факт можно включив в свой рацион арбузы. Благо сезон этих бахчевых в самом разгаре. Не зря же в начале августа (3 августа) в разных странах отмечают вкусный праздник - День арбуза.

- Отлично утоляет жажду и будучи совсем не калорийным, арбуз, конечно же, заслужил свой собственный день, - считает Марина КАЛМЫКОВА из Нальчика. - Если раньше мы просто разрезали и ели арбуз, то теперь знаю множество способов приготовить его. Напитки, мороженое, в составе салатов, соленые вареные - все рецепты заслуживают внимания.

СОРБЕТ

Ингредиенты: 1 кг арбуза, 80 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Арбуз тщательно вымыть и разрезать на куски. Поскольку после замораживания арбуз потеряет часть своих сахаров и сорбет станет менее сладким, лучше добавить немного сахара. А можно использовать сахарную пудру или мед, они растворятся лучше, чем сахар. Мякоть арбуза отделить от корок, нарезать кубиками и удалить все семечки. Выложить дольки в чашу блендера и измельчить до однородной массы. Добавить сахарную пудру и снова взбить. Перелить полученную массу в форму, в которой будет застывать мороженое. Убрать в морозилку. Для получения правильной текстуры, сорбет надо каждые 30-60 минут доставать и перемешивать. Для подачи с помощью ложки для мороженого аккуратно сформировать из сорбета шарики, положить их в креманку, украсить свежей мятой и сразу подавать к столу.

СОЛЕНЫЕ

Ингредиенты на три трехлитровые стеклянные банки: арбуз весом до 10 килограмм, 3 литра кипяченой воды, 3 столовых ложки сахара, 3 столовых ложки крупной соли, 3 столовых ложки 9-процентного уксуса.

Способ приготовления. Банки заранее простерилизовать. Арбуз помыть, нарезать аккуратными ровными кругами, толщина которых должна составлять около пятнадцати-двадцати миллиметров. Затем эти круги разрезать на части, для более удобного помещения в банку. Распределить по всем трем банкам.

Приготовить рассол. В кастрюлю залить воду и насыпать тридцать грамм соли (три столовых ложки), с расчетом десять грамм на литр воды. Воду вскипятить и полностью растворить соль. После этого раствор профильтровать через четырехслойную марлю, и снова начать кипятить, добавляя на этот раз уксус. В последнюю очередь добавить сахар и растворить. Затем разлить в банки с арбузами. Банки сразу закупорить простерилизованными банками. Перевернуть верх дном и укутать. Оставить в таком виде до полного остывания. После этого убрать в холодное место.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРОК

Ингредиенты: 1 кг арбузных корок, 1,2 кг сахара, 600 мл воды, 1 лимон, 3 ч. ложки пищевой соды, щепотку ванилина.

Способ приготовления. Срезать с арбузных корок зеленую кожу (должна остаться только белая часть) и нарезать их на небольшие кусочки в 3-4 см. Растворить соду в трех литрах воды и поместить корки в получившийся раствор. Оставить их отмокать на ночь. Утром тщательно промыть чистой водой. Сварить сахарный сироп из 600 мл воды на 600 г сахара. Когда сироп начнет густеть, опустить в него корки, довести до кипения и варить еще 30 минут на слабом огне. Затем выключить и оставить настаиваться 5-8 часов. Затем досыпать оставшийся сахар, снова довести до кипения и варить полчаса. Оставить еще на 5-8 часов. Повторить процедуру в третий раз. В конце третьей варки добавить сок лимона и ваниль. Остывшее варенье разлить по стерилизованным банкам, закатать и хранить в прохладном месте.

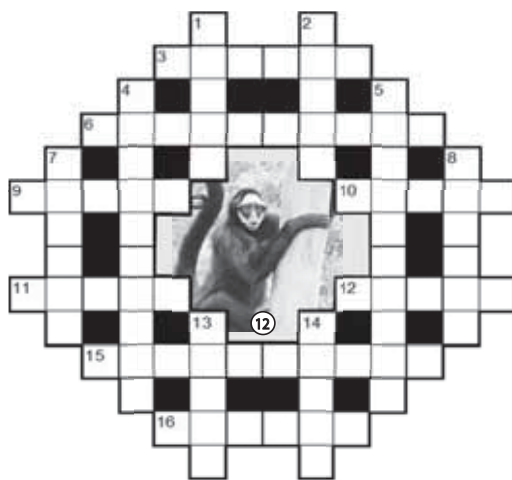
САЛАТ

Ингредиенты: 250 г мякоти арбуза, 2 крупных помидора, 70 г брынзы, 2-3 веточки базилика, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Мякоть арбуза отделить от корки и удалить косточки. Нарезать мякоть кубиками. Такими же кусочками нарезать и помидоры. Листья базилика снять со стебля. Брынзу нарезать средними кубиками. Помидоры соединить с кубиками арбуза в салатнике. Добавить брынзу, и измельченные листья базилика. Слегка посолить и поперчить, полить маслом. Для улучшения вкусовых качеств перед заправкой салат можно отправить в холодильник на 20-25 минут.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
 По горизонтали: 3. Охладе. 6. Бахчисарай. 9. Белок. 10. Лимон. 11. Борль. 12. Коата. 15. Микробиота. 16. Конгур.
 По вертикали: 1. Альфа. 2. Абзац. 4. Папоротник. 5. Валдность. 7. Вектор. 8. Богота. 13. Ершов. 14. Минус.

По горизонтали: 3. Блюдо с поджиганием. 6. Род, который воспел Пушкин в связи с фонтаном. 9. Природный полимер. 10. Плодовое южное дерево. 11. Домик лесных пчел. 12. Широконося, паукообразная обезьяна. 15. Дерево семейства кипарисовых. 16. Изобразительное средство в виде ограничивающей форму линии.

По вертикали: 1. Плодовое южное дерево, род

сливы. 2. Текст между двумя отступами с красной строки. 4. Крупный класс высших растений, появившихся около 400 млн. лет назад, еще в палеозойскую эру. 5. Адекватность и действительность психологического теста. 7. Целеустремленный отрезок. 8. Столица Колумбии. 13. Автор сказки «Конек-Горбунко». 14. Отрицательная сторона.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

ЗАГАДОЧНАЯ АГАТА

- Мы назвали нашу кошку Агатой, - говорит няньчанка Лариса. - Нашли четвероногого друга на улице, когда он прятался от бродячих собак под нашим автомобилем. Вместе с мужем долго пытались выманить пушистика. Кошка была очень напугана и не хотела выходить. Мой супруг смог ее достать, забравшись под машину, несмотря на грязь - стояла поздняя осень. За этот поступок я его еще больше зауважала. Кошка сильно дрожала, когда я взяла ее на руки. Сразу же мы уже втроем поехали в ветеринарную клинику, где ей провели необходимые процедуры. Возраст кошечки определили примерно как пять-шесть месяцев.

Теперь Агата - член нашей семьи уже три года. Дети обрадовались новому жильцу. Но сначала кошка не подпускала нас к себе. От малейшего шороха она пряталась под диван. Почти месяц мы потратили, чтобы завоевать ее доверие.

Агата очень красивая, обладает выразительными большими зелеными глазами, светло-коричневым окрасом с четкими черными и темно-коричневыми полосами. По характеру она оказалась интровертом - тихая и малообщительная. Ее почти незаметно в квартире. Гостей не любит, сразу прячется. Не могу понять, кого она выделяет среди нас. Но точно знаю, что Агата обожает играть с детьми. Любит прятать свои игрушки по всей квартире. Во время генеральной уборки я часто нахожу их, недавно нашла несколько бумажных мышей, которых ей сделали дети. Наверное, она думает, что это ее добыча, поэтому в одном месте все спрятала.

Она не набрасывается на еду, ест спокойно, также благородно вела себя даже в первые недели после уличной жизни. Кормим специальным сухим и влажным кормом. Это очень удобно, мы уверены, что она получает все необходимое. Сначала кормили натуральной едой, но у меня не хватало времени, чтобы рассчитать баланс микроэлементов, поэтому перешли на кошачий корм. Любит гранаты. Удивительно, она морщит нос, когда их ест, но все равно съедает половину. Болыясда больше, хотя, возможно, она бы съела и целый плод.

Когда купаешь, кошка переносит воду спокойно, обожает, когда ее вычесывают. Каждый



• КОТОВОД

раз во время ее купания вспоминаю случай на работе, когда пришел мужчина со сломанной рукой. Он рассказал, что купал кота, который ненавидел купаться и в очередной раз во время водных процедур начал вырываться. Мужчина поскользнулся на мокром полу, пытаясь удержать кота, и упал. И, как в фильме «Бриллиантовая рука», «...поскользнулся, упал, очутился - гипс...» Поэтому во время водных процедур я всегда хвалю Агату за терпение и поощряю новой игрушкой или старой забытой едой.

Наша любимица свободолюбива и предпочитает одиночество. Если оставить на ночь одну, она, кажется, даже не заметит нашего отсутствия. Она неприхотлива, своей лежанке предпочитает отдых в укромных местах, подальше от людей. Любимое место за диваном. Раньше я пыталась закрывать доступ туда, но она все равно находила способ пробраться. Теперь не мешаю ей, пусть спит, где хочет, кроме обеденного стола, конечно. Иногда мне кажется, что Агате не хватает компании и ей скучно, а мы не интересны, как сородичи, поэтому подумываю завести кошке подружку. Но что-то внутри меня останавливает от этого шага. Возможно, она настолько самодостаточна, что ей и одной хорошо. Вот такая у нас загадочная маленькая тигрица, которая живет с нами. Или, может, это мы живем с ней. Но не это самое важное, а то, что мы понимаем друг друга и любим.



• ЗА РУЛЕМ

ПРИ ДОЛЖНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ВСЕ НАЧНЕТ ПОЛУЧАТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ

Два-три года назад можно было без ошибки определить, кто находится за рулем впереди идущего автомобиля. Теперь это сложнее. Женщины-водители стали ездить увереннее, и даже мужчины на дороге к ним более или менее привыкли. А вот по припаркованному автомобилю можно точно определить, кто был за рулем. Я, например, могу парковаться задним ходом, но параллельная или перпендикулярная (под углом в 90 градусов) парковка для меня сложнее. Возможно, мне легче парковаться задним ходом потому, что этот маневр был обязательным для сдачи экзамена на права. Однако я продолжаю обучаться и, полагаю, что при должном усердии смогу достичь автоматизма в своих действиях.

В прошлом выпуске я упоминала, что, когда тебя что-то интересует, информация на эту тему всегда находится, случайно или закономерно. В 1932 году американский инженер Брукс Уокер получил патент на свое изобретение под названием Car Park - пятое колесо для парковки. Система «ассистента парковки» работала благодаря дополнительному колесу, которое выдвигалось при необходимости. Привод передавался от одного из ведущих задних колес через цепь, а позже - через ремень. Система поднималась и опускалась с помощью гидравлической системы. В ролике водитель так ловко припарковал автомобиль, что я до сих пор не могу понять, почему это изобретение не внедряют в производство, конечно же, выкупив изобретение. Я влюбилась в это изобретение.

Пробки, стоишь, а рука сама тянется к смартфону - проверить ленту, посмотреть новости. Но даже в заторе использовать телефон за рулем нельзя. Штраф - 1500 рублей. Камера давно научилась фиксировать такие нарушения. И неважно - едете вы или стоите. Главное, что вы за рулем.

С 1 сентября текущего года в России обновится список медпрепоказаний к вождению. Впервые туда включат депрессию. Психолог объясняет, что депрессия снижает внимание, реакцию и концентрацию. Это часто сопровождается бессонницей, вялостью, заторможенностью, делая водителя опасным на дороге. Особенно рискованная комбинация - когнитивные нарушения плюс физическая слабость.

Я только недавно узнала, что неправильное отключение АКБ машины может быть опасно. Сначала необходимо отсоединить минусовую клемму. Основная причина связана с электрической разводкой машины - обычно «минус» АКБ уходит на кузов. Если первой отцепить плюсовую клемму, то можно случайно «коротнуть» положительный вывод батареи на любой близлежащий «металл» - готово замыкание. А при отсоединении «массового» провода подобного случиться не может. Короткое замыкание, в свою очередь, приведет (как минимум) к повреждению аккумулятора или перегоранию контактов.

Любителей путешествовать на своем автомобиле россияне предупредили - в Белоруссии не стоит выбрасывать мусор из машины. Там ужесточили штрафы за это. Согласно ПДД, загрязнение дорог и природы запрещено, и за это предусмотрены солидные штрафы. Выброс мусора из окна - от 42 до 84 BYN (~1150-2300 рублей), а через открытую дверь - от 84 до 420 BYN (~2290-11500 рублей).

По моим наблюдениям за последние два-три года, количество культурных водителей увеличилось. Теперь уже не так часто можно увидеть, как люди выбрасывают мусор из окна автомобиля. Хотела бы выразить признательность всем, кто заботится о чистоте на дорогах и в других местах.

У меня часто возникает проблема с очисткой труднодоступных мест в салоне автомобиля, несмотря на использование профессионального пылесоса. Недавно узнала лайфхак, который мне очень понравился, хочу поделиться им с вами. Между креслом водителя и порогом есть небольшая щель, а также пространство между передними сиденьями. В этих местах скапливается мелкий мусор, который сложно удалить даже мощным пылесосом. Чтобы не тратить время на его извлечение, можно приобрести «ворсовой коврик», вырезать полосу нужного размера и положить ее в проем. Теперь, когда появляется мусор, достаточно вытащить полосу, почистить и вернуть обратно. Это избавляет от лишнего хлопота и беспокойства.

Удачи на дорогах!

Фотоколлаж

Тамары Ардавовай

СИЛИНА МАКОЕВА СТАЛА БРОНЗОВЫМ ПРИЗЕРОМ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

1-2 августа в Монголии прошел VII чемпионат мира по мас-рестлингу среди юниоров. Чемпионат принимал Архангай аймак, который находится в 500 километров от столицы Монголии г. Улан-Батор.

Состязания собрали 195 сильнейших спортсменов из 33 государств. От Кабардино-Балкарии в составе сборной страны успешно выступила Силина МАКОЕВА. Она боролась за победу в весовой категории до 55 килограммов. Соревнования проводились по круговой системе. Свой путь к медали Силина начала уверенно, одержав победу в первых двух схватках. Несмотря на поражение в третьей и четвертой, наша землячка выиграла решающую пятую схватку и завоевала бронзу.

Чемпионат проводился под эгидой Международной федерации мас-рестлинга совместно с Федерацией мас-рестлинга Монголии и местными властями Архангайского аймака.

В ЧЕГЕМСКОМ РАЙОНЕ РАБОТАЮТ НАД БЛАГОУСТРОЙСТВОМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

В Чегемском районе продолжается работа над проектом «Река обнимает». Его цель - создать современные общественные зоны в районе городского стадиона, включая набережную реки Чегем.

Площадь благоустройства составит примерно 1500 квадратных метров. В рамках проекта будут созданы площадки для спортивных игр, зоны для занятий воркаутом, игровые площадки для детей, пешеходные и велосипедные дорожки, а также места для отдыха.

В настоящее время специалисты занимаются прокладкой инженерных коммуникаций, обустройством прогулочных зон, парковочных мест и установкой освещения. В ходе встречи с представителями компании «Россети» на месте были рассмотрены перспективы замены и переноса опор линий электропередачи. Это необходимо для обеспечения безопасности и комфорта посетителей новых объектов. Все работы планируется закончить до конца текущего года. Эти мероприятия проводятся в рамках Всероссийского конкурса «Малые города и исторические поселения», а также национального проекта «Инфраструктура для жизни».

Материалы Анжелы ГУМОВОЙ

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 1065. Заказ 1667.
Время подписания в печать
по графику - 18.00
Фактически 5 августа 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