

№ 2 (1375)

21 января 2026 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

## Альвина ЧАНАЕВА,

студентка  
четвертого курса СКГИИ,  
победитель конкурса  
«Студент года»

С. 5

С. 13 РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ  
ЛЮБИМЫЕ  
БЛЮДА...



С. 14 АМБУЛЛИ  
РОКСИ



С. 15 ДВЕ ЖИЗНИ  
ЗА ОДНИМ  
ШТУРВАЛОМ



С. 16 ЭТНОМОДА  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ





## СКФО ИСПОЛНИЛОСЬ 16 ЛЕТ

19 января 2010 года Президентом России был подписан Указ о создании Северо-Кавказского федерального округа. В состав округа вошли семь субъектов - Ставропольский край, Чеченская Республика, Северная Осетия, Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкесия, Дагестан и Ингушетия.

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ поздравил жителей Северо-Кавказского федерального округа с очередной годовщиной со дня образования региона и подчеркнул, что республике, объединенные в составе СКФО, демонстрируют устойчивое комплексное развитие в экономике и социальной сфере.

«В каждом субъекте и в Кабардино-Балкарии сейчас реализуются крупные прорывные инвестиционные проекты, которые

в совокупности дают серьезный импульс экономике всего округа. Базовые отрасли - туризм, санаторно-курортный комплекс, промышленность, сельское хозяйство и энергетика.

Все это становится возможным благодаря инициативам Президента Владимира ПУТИНА, поручения которого на местах выполняются при полном содействии со стороны полномочного представителя главы государства в СКФО Юрия ЧАЙКИ и заместителя Председателя Правительства РФ Александра НОВАКА. Искрен-

няя благодарность за внимание к нашей республике и помощь в решении социальных вопросов. Продолжим работу над достижением поставленных национальных целей на благо жителей регионов и, конечно, поддержку наших военнослужащих, которые защищают интересы России в ходе специальной военной операции. Уверен, вместе добьемся значимых результатов. Желаю всем жителям СКФО, всем, кто бывает здесь в гостях и любит наш прекрасный гостеприимный горный край, добра, крепкого

кавказского здоровья и больших жизненных успехов», - говорится в МАХ-канале Главы КБР.

С поздравлением к жителям Северо-Кавказского федерального округа обратился Юрий Чайка. Полпред подчеркнул, что за этот период Северный Кавказ достиг уверенной позитивной динамики в экономике, реализует масштабные проекты, создает новые рабочие места и возможности для молодежи. В обращении он акцентировал внимание на совершенствовании туристской инфраструкту-

ры и высокой оценке кавказского гостеприимства миллионами туристов:

- Под руководством национального лидера Владимира Путина, благодаря федеральной поддержке, трудолюбию и патриотизму жителей территорий мы и дальше продолжим успешно выполнение общероссийских и окружных стратегических целей, будем помогать нашим воинам, выполняющим задачи в ходе специальной военной операции.

Уверен, вместе мы обязательно добьемся новых серьезных достижений и побед!

Желаю всем, кто любит Северный Кавказ и кому небезразлично его будущее, здоровья, счастья, добра и удачи!

*Ляна БАТЫРОВА*

## ПАМЯТНИК ВЫДАЮЩЕМУСЯ ЗЕМЛЯКУ



Торжественное открытие памятника выдающемуся земляку, генерал-майору Вооруженных Сил России Хасаншу Барасбиевичу Баксанову состоялось в селе Дыгульбегей городского округа Баксан.

Монумент возведен на проспекте, носящем имя Х. Баксанова, рядом со средней школой №7, в которой учился генерал-майор. Автором композиции выступил известный скульптор Станислав КАТОНИ.

В торжественной церемонии открытия приняли участие глава администрации города Хачим МАМХЕГОВ, активисты общественных организаций, руководители школ, представители ДОСААФ КБР, сослуживцы, близкие, друзья военачальника и представители рода Баксановых.

- Сегодняшняя церемония напоминает нам о значимости прошлого и учит уважению к своей истории. Памятник станет символом гордости и примером героизма для подрастающего поколения. Его открытие - благодарность героям, отдавшим свою жизнь и силы на защиту нашего

Отечества, - отметил Хачим Мамхегов.

Затем к собравшимся обратились почетные гости - сослуживец Хасанша БАКСАНОВА, журналист и каскадер Александр ПЕРЕВЕРЗЕВ, руководитель ДОСААФ КБР Хасан ЕВГАЖУКОВ, сослуживец и названный брат Х. Баксанова Казбек БАТОКОВ. От имени рода Артур БАКСАНОВ выразил слова благодарности главе администрации за всестороннюю поддержку для установления памятника.

Собравшиеся возложили цветы к памятнику великого земляка. Александр Переверзев подарил участникам мероприятия свою книгу «Из жизни в кино, или Из кино в жизнь».

Хасанш Барасбиевич Баксанов родился 19 июля 1959 года в селении Кызурун-3 (ныне Дыгульбегей). После окончания СПТУ-2 (ныне Кабардино-

Балкарский сельскохозяйственный колледж) получил профессию тракториста-машиниста широкого профиля. В 1981 году окончил Орджоникидзевское высшее общевойсковое командное училище. Был направлен для прохождения службы в Афганистан, в город Джелалабад, в должности командира разведывательного взвода, начальника разведки десантно-штурмового батальона 66-й отдельной мотострелковой бригады. В ходе боевых действий в Афганистане и Таджикистане получил двенадцать боевых ранений. Воювал в Кабуле, Кундузе, Саланге, Кандагаре и окрестностях этих городов. Награжден за отвагу и мужество тремя орденами. Позже был удостоен орденов «За личное мужество» и «За воинские заслуги». После службы в Таджикистане в 2002 году с отличием окончил Военную академию Генштаба Вооруженных Сил России, получил диплом по специальности «военное и государственное управление» и был направлен для продолжения дальнейшей службы на Дальний Восток. Проходя службу в «горячих» точках и вдали от дома, никогда не терял связи со своей малой родиной, горячо любил свой народ, чтит его традиции и обычаи. Во время приездов в родное село любил встречаться с односельчанами, многочисленными друзьями и родственниками. В отставку ушел по состоянию здоровья с должности заместителя командующего 35-й армии Дальневосточного военного округа в августе 2007 года. Отважного генерала не стало в декабре 2008 года. Отметим, что в честь генерал-майора Хасанша Баксанова названа Центральная улица в Дыгульбегее.

*Ляна АСЛАНОВА*

## Школа традиций

В Кабардино-Балкарии стартовала Школа традиций народов КБР «Кунацкая». Первыми участниками образовательного курса в этом году стали ученики седьмого класса нальчикской гимназии №14.

В открытии школы приняли участие заместитель министра по делам молодежи КБР Артур АХМЕТОВ и общественные наставники проекта. В своей приветственной речи Артур Ахметов подчеркнул важность сохранения культурного наследия и межнационального согласия для будущего республики и представил ребятам опытных наставников проекта. Программа первого модуля школы была посвящена основам традиционной культуры и этики. В рамках дискуссий школьники обсудили роль межнационального единства и познакомились с ключевыми этическими системами адыгэ хабзэ, ёздэн адет и казачьими традициями.

В течение недели участников ожидают увлекательные

интерактивные мероприятия, живое общение с носителями традиций и глубокое погружение в культурное многообразие Кабардино-Балкарской Республики. Завершением обучения станет демонстрация полученных знаний и умений на торжественном выпускном вечере в Доме молодежи. Подобные программы начнутся во всех районах с февраля.

Всего проектом в этом году планируется охватить свыше десяти тысяч учащихся. Инициатива осуществляется по распоряжению Главы КБР, направленному на развитие традиционного воспитания и укрепление общероссийской идентичности среди детей и молодежи.

*Наш корр.*

## Масштабная трансформация ожидается в городе Прохладном

В рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни» в Прохладном планируется реализация комплексного проекта по благоустройству двух значимых общественных пространств - Верхнего парка и прилегающей к зданию загса площади.

Верхний парк ожидает масштабная трансформация, направленная на создание многофункциональной рекреационной зоны. В рамках проекта будет создана мемориальная зона, включающая памятники, посвященные героям специальной военной операции. Также планируется обустройство пространства для проведения общественных мероприятий, творческих занятий и активного отдыха молодежи в непосредственной близости от будущего Дома молодежи. Важным элементом преобразования станет установка современного уличного освещения, которое обеспечит комфортные условия для пребывания посетителей в вечернее время.

На площади перед зданием загса будут проведены работы по модернизации асфальтового покрытия и установке новых элементов благоустройства, включая скамейки. Начало реализации проекта запланировано на весну.

## Развитие молодежной инфраструктуры и планы по созданию спортивно-оздоровительного лагеря

В ходе рабочей поездки министр по делам молодежи Кабардино-Балкарии Азамат ЛЮЕВ и руководитель администрации Прохладненского района Максим ЛОМОВ посетили подростковые центры в станицах Приближной и Екатериноградской, которые открылись в 2023-2024 годах.

Они отметили, что эти центры пользуются популярностью и играют важную роль в социальной жизни, предоставляя подросткам место для отдыха, общения и развития. Особое внимание было уделено вопросам дальнейшего оснащения и технического обеспечения этих учреждений. Теннисные столы, аэрохоккей и настольные игры были переданы в учреждения. В подростковый центр станицы Приближной дополнительно направлены наборы для организации туристических походов.

Представители казачьего общества станицы Екатериноградской и специалисты-дизайнеры по поручению Главы республики Казбека КОКОВА осмотрели перспективные площадки для размещения детско-молодежного спортивно-оздоровительного лагеря. Это поручение было дано по итогам Межрегионального молодежного казачьего форума.

- Развитие подростковой и молодежной инфраструктуры - это вклад в будущее нашего района. Важно, чтобы у ребят были современные, безопасные и востребованные пространства для общения, развития и активного досуга, - отметил Максим Ломов.

Прохладненский район планирует реализовать важный проект - создание детско-молодежного спортивно-оздоровительного лагеря, цели которого - патриотическое воспитание, улучшение здоровья и вовлечение молодых людей в активный образ жизни. В настоящее время разрабатывается концепция лагеря, после чего планируется его интеграция в федеральные и региональные программы поддержки.

*Ангела КУДАЕВА*

Глава семьи - Руслан Мухамедович трудится стропальщиком в ООО «Специализированная строительная компания «Газрегион». Активно участвует в жизни своих детей, водит их на рыбалку и обучает различным мужским навыкам.

Хранительница домашнего очага - Марина Хасанбиевна работает воспитателем в детском саду №10 МОУ «СОШ №3» г.п Тырныауз. В этом году участвовала в конкурсе «Воспитатель года», в котором заняла первое место на районном этапе. Получила благодарность за подготовку победителя республиканского конкурса творческих работ для младших дошкольников, который прошел в Нальчике в 2024 году.

Супруги окончили школу, в которой сейчас работает Марина. Их дети учатся в этом же учебном заведении. Ранее эту же школу окончили родители Руслана и Марины.

#### ПРИЗВАНИЕ

Профессиональная деятельность воспитателя, на мой взгляд, представляет собой не просто выбор профессии, это истинное призвание, отражающее ее особую значимость и благородство. Человек, избравший этот путь, берет на себя важнейшую миссию - формирование личности ребенка, закладывая основы его дальнейшего развития и социализации. Воспитатель, таким образом, является первым педагогом после родителей, с которым ребенок вступает на свой жизненный путь. Осознание значимости данной профессии приходит при наблюдении за искренней реакцией детей, выражающейся в их распахнутых доверчивых глазах, полных восторга и ожидания чего-то нового. Воспита-

## ЧТИМ ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ НАШИХ НАРОДОВ



Руслан и Марина КОКОВЫ из Тырныауза создали семью 15 лет назад. У них трое сыновей - Беслан, Хасанби и Дамир. В прошлом году их чествовали на форуме межнациональных семей в Центре культурного развития г. Нальчика, организованном региональным отделением Союза женщин России КБР.

тель в этом контексте выступает в роли опоры, наставника и проводника, способствующего гармоничному развитию личности ребенка.

#### УЧИМ ДЕТЕЙ ЧТО ХОРОШО, А ЧТО ПЛОХО

- Мы с мужем познакомилась еще в школе, учились в одном классе, но начали общаться только после окончания школы.

Воспитываем троих сыновей. Я всегда мечтала о большой семье и представляла, что у меня будут две девочки и двое мальчиков. Но я счастлива, что у нас трое замечательных сыновей. Мы с мужем тоже выросли в многодетных семьях. У его родителей было четверо детей, он был тре-

тым, у моих - три девочки, я была самой младшей.

Нашему старшему сыну - Беслану 14 лет, он учится в восьмом классе. Занимается греко-римской борьбой. Очень целеустремленный, уже определился с выбором профессии - хочет стать стоматологом.

Среднему сыну - Хасанби семь лет, учится во втором классе. Как и старший брат, любит спорт, тоже занимается борьбой. Мечтает стать чемпионом мира.

Младшему - Дамиру четыре года, ходит в детский сад. Очень активный и любознательный. Я уверена, что со временем Дамир тоже проявит интерес к спорту, а мы с мужем обязательно пре-

доставим ему возможность выбрать подходящий вид.

В свободное от учебы и тренировок время старшие сыновья увлекаются художественной литературой. Дамиру в основном читаю я, но когда мне некогда, мальчики меня заменяют. Самые любимые их произведения - «Волшебник Изумрудного города» Александра ВОЛКОВА, «Денискины рассказы» Виктора ДРАГУНСКОГО, «Сказка о потерянном времени» Евгения ШВАРЦА, «Три толстяка» Юрия ОЛЕШИ, «Алые паруса» Александра ГРИНА и «Письмо о добром и прекрасном» Дмитрия ЛИХАЧЕВА.

Мы многонациональная семья: мой супруг - кабардинец, я - балкарка. С уважением относимся к

## Семья

традициям и обычаям обоих народов, между которыми нет значительных различий. Стараемся, чтобы дети знали оба языка, учу их своему языку дома, а кабардинский они изучают на дополнительных занятиях. Воспитываем их в духе ценностей, которые передали нам наши родители. Учим детей уважать старших, защищать младших, ценить друг друга, что хорошо, а что плохо, а главное - быть порядочными людьми. Мы искренне благодарны нашим родителям: супругу (Мухаммеду и Альфии - ред.) и моим (Хасанби и Баблине ЧЕРКЕСОВЫМ). Семья супруга приняла меня очень тепло. К сожалению, наши с ним отцы уже ушли из жизни.

#### КАЖДЫЙ РАЗ ЭМОЦИИ, КАК И В ПЕРВЫЙ РАЗ

- Каждый год мы с нетерпением ждем наших любимых праздников - Уразы-байрам и Курбана-байрам. В эти дни собираемся вместе всей семьей и с другими родственниками. Также собираемся в кругу семьи по вечерам, смотрим фильмы, общаемся и просто наслаждаемся общением друг друга. Семья для нас - самое важное в жизни, мы всегда готовы поддержать друг друга.

Каждое лето отправляемся на море. У нас появилась традиция - обязательно каждый раз посещаем океанариум. И каждый год эмоции наших детей такие же яркие, как и в первый раз. Часто устраиваем пикники на природе, наслаждаемся ее красотой и свежим воздухом. Хотя мы видим это величие каждое лето, природа все равно вызывает у нас восхищение. Мы любим жизнь и ценим каждый момент, проведенный вместе.

Анжела ГУМОВА

## ПОГРУЗИЛИСЬ В ПРОФЕССИЮ



По инициативе управления развития карьеры КБГУ с начала 2025 года практические занятия для слушателей дисциплины проходили с привлечением лекторов российского общества «Знание», лидеров общественного мнения, общественных деятелей, представителей органов государственной власти КБР.

Для студентов на протяжении обучения были организованы различные активности: интерактивы, направленные на развитие над-профессиональных компетенций, развитие эмоционального интеллекта, тренинги по созданию социальных проектов и многое другое.

Цель карьерной игры - погрузить студентов в профессию, уменьшить дисбаланс на рынке труда республики, связанный с

проблемой выбора направления после получения среднего профессионального образования и с неосведомленностью о специфике практической деятельности.

Итогом стал социальный проект от первокурсников специальности «гостиничное дело» - профориентационная игра «Гостеприимное гостеприимство». Ребята самостоятельно спланировали и провели интерактивное занятие для студентов первых курсов специальности «туризм и гостеприимство» педагогического колледжа.

Для участников были подготовлены тематическая викторина и командная игра с решением кейсов от работодателей индустрии гостеприимства Кабардино-Балкарской Республики. Победитель был выявлен в ходе интенсивной

борьбы. С минимальным преимуществом выиграла харизматичная команда «Смешарики». Сердца зрителей и жюри с первых минут покорила капитан команды-победителя Тимур АНАЕВ, получивший персональный подарок от организаторов.

Приятным моментом мероприятия стала процедура награждения мерча от российского общества «Знание». Сертификаты об участии получили все члены команды.

Мероприятие прошло под модераторством Кристины ЛОПАТИНОЙ, директора центра развития карьеры КБГУ, преподавателя дисциплины «обучение служением» и при активном участии руководства педагогического колледжа.

Подготовила Лана АСЛАНОВА

## В России изменился порядок приема в вузы

Минобрнауки России изменило порядок приема в вузы в этом году. Новые правила касаются целевой квоты, выпускников учреждений среднего профессионального образования СПО и подачи заявления о зачислении. Нововведения направлены на то, чтобы уточнить процесс подачи заявления о приеме, оптимизировать прием на целевое обучение, расширить возможность предоставления льготы участникам СВО и их детям.

Согласно новым правилам подача заявления о приеме посредством информационных систем вуза с 2026 года упраздняется. При этом абитуриенты могут сделать это через госуслуги, почту или лично в приемной комиссии вуза.

Также целевую квоту будут устанавливать с указанием конкретных заказчиков, организаций, форм обучения, образовательных программ и количества мест. Эта мера призвана помочь увеличить заполнение квоты. Кроме того, вакантные места целевой и особой квот при поступлении в бакалавриат и специалитет будут перераспределяться в отдельную квоту. А при приеме в магистратуру на основном этапе зачисления незаполненные места целевой квоты сразу будут передаваться в основные бюджетные места.

Выпускники учреждений

СПО смогут поступать в вузы без учета результатов ЕГЭ, по результатам внутренних вступительных испытаний. Это правило распространяется только на специальности, соответствующие профилю уже полученного профессионального образования. Если же абитуриент захочет сменить профиль подготовки, то при поступлении в вуз будут учитываться его результаты ЕГЭ.

Иностранные граждане смогут поступать по результатам вступительных испытаний, если у них нет действующих результатов ЕГЭ по соответствующим предметам. Россияне, сдавшие централизованное тестирование или централизованный экзамен в Белоруссии, смогут использовать их результаты при поступлении в российские вузы.

Ольга КАЛАШНИКОВА

# ОПРЕДЕЛЕНА ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВОГО КОНКУРСА ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ В 2026 ГОДУ. СРЕДИ НИХ ДВА ПРОЕКТА ИЗ КБР

Победителями стали 1469 социально ориентированных некоммерческих организаций, проекты которых преодолели определенный координационным комитетом порог: для запросов до 1 млн рублей - 63 балла, от 1 до 5 млн рублей - 68, от 5 до 15 млн рублей - 70, свыше 15 млн рублей - 71 балл. На реализацию этих проектов Фонд президентских грантов направит 4 млрд 885 млн рублей. Это самая большая сумма, распределенная за один конкурс за все время работы фонда. Отмечается, что 370 организаций победили в конкурсе впервые. Средний размер гранта составил 3,3 миллиона рублей. В число регионов-лидеров по количеству поддержанных проектов вошли Санкт-Петербург, Нижегородская и Челябинская области.

Кроме того, по решению координационного комитета 2 миллиарда рублей в 2026 году будут направлены на софинансирование региональных грантовых конкурсов. Средства распределены между 84 субъектами РФ, которые сами предусмотрели в своих бюджетах на эти цели 3,3 миллиарда рублей. На заседании также было утверждено положение о втором конкурсе 2026 года. Прием заявок на него стартует 2 февраля и продлится до 16 марта.

**Гранты получили два проекта из Кабардино-Балкарии.**

**Это проект «Межрегиональное сообщество создателей многонационального согласия «Мастерская согласия». Его реализацией будет заниматься межрегиональная общественная организация «Ассоциация студентов вузов Северного Кавказа». Размер гранта - 4964658 руб., софинансирование - 8370000 руб. Общая сумма расходов на реализацию проекта - более 13 млн руб.**

Проект направлен на формирование проактивного сообщества в сфере укрепления межнационального согласия. Целевой аудиторией станут начинающие специалисты в сфере межнациональных отношений, желающие

проактивно участвовать в создании общественной среды.

Актуальность обусловлена растущей потребностью в квалифицированных кадрах для работы в сфере межнациональных отношений. Проект состоит из трех последовательных этапов: активизация ЦА - проектная подготовка - интеграция в социально-политическую среду субъектов. Соцэффект для ЦА заключается в повышении профкомпетенций, интеграции участников и их проектов в регионы с их поддержкой. Будет создана система задействований проактивного сообщества в области укрепления межнационального согласия при дальнейшей поддержке регионов и команды проекта.

Отмечается, что опыт реализации программы «Будущее Кавказа» и проекта «Смыслы Кавказа» выявил необходимость дальнейшего усиления работы в направлении укрепления межнационального согласия, особенно в части создания креативных команд, способных трансформировать экспертные разработки и исследовательские концепции в практические форматы. Несмотря на сформированную инфраструктуру молодых экспертов-исследователей, остро ощущается нехватка специалистов-практиков, владеющих методами проектного менеджмента, медиапроизводства, организации межкультурных мероприятий и создания творческих форматов межэтнического диалога, что ограничивает возможности масштабирования успешных наработок лаборатории и их внедрения в региональные практики.

В то же время анализ образовательных программ по политологии, социологии, конфликтологии и регионоведению показывает недостаточность практического и проектного подхода в подготовке специалистов для работы в сфере межнациональных отношений. Традиционные академические траектории не обеспечивают освоение современных инструментов креативных индустрий, проектного менеджмента и технологий общественного диалога, необходимых для эффективной работы в условиях многонационального общества. В условиях растущей сложности межэтнических процессов и потребности в инновационных форматах взаимодействия между представителями различных культурных сообществ недостаточно академического знания без сформированных практических навыков проектирования, медиации, организации публичных мероприятий и работы с сообществами.

География проекта - Ставропольский край, Республика Северная Осетия - Алания, Кабардино-Балкарская Республика, Чеченская Республика, Карачаево-Черкесская Республика, Республика Дагестан, Республика Ингушетия, Республика Коми.

**Проект «СоТворчество» представила на конкурс кабардино-балкарская региональная общественная организация по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб «Анна». Размер гранта - 997 235 руб., софинансирование - 959 115 руб., общая сумма расходов на реализацию проекта - около 2 млн руб.**

Проект «СоТворчество» - это творческая мастерская для социальной интеграции и продуктивной занятости женщин 60+ в г. Нальчике. Выход на пенсию зачастую провоцирует у старшего поколения системный кризис и ощущение невостребованности из-за потери социального статуса и резкого сужения круга общения. Как результат - социальная изоляция, депрессия, ухудшение когнитивного здоровья.

В Кабардино-Балкарской Республике с долей населения старше трудоспособного возраста более 30 процентов данная проблема приобретает особую остроту и актуальность. Существующие формы досуга не решают задачу целенаправленной реабилитации и возвращения человеку чувства собственной значимости.

Проект «СоТворчество» предлагает системное решение, соответствующее ключевым направлениям «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2030 года». Проект апробирует эффективные социально-реабилитационные и предпринимательские практики, преобразующие творчество в инструмент возвращения граждан старшего возраста к активной и полноценной жизни.

Проект является инновационным, так как создает не «кружок рукоделия», а социальный лифт для старшего поколения на основе трехуровневой модели вовлечения. На уровне реабилитации участницы осваивают ремесленные навыки (вязание, вышивку лентами, квиллинг) по адаптированным образовательным программам в группе свер-

стников. Это снимет психологическое напряжение, разовьет мелкую моторику и когнитивные функции, создаст безопасную среду для общения. На уровне профессионализации участницы пройдут путь по созданию конкурентоспособного качественного продукта. Сформируется новая идентичность - от пенсионерки к мастеру, что кардинально изменит самооценку. На уровне экономической субъектности будет встроена модель микропредпринимательства. Мы создадим прямые каналы для монетизации навыков и реализации изделий через сеть сувенирных лавок г. Нальчика и выполнения коллективных заказов (корпоративные подарки, сувениры для мероприятий). Итоговая выставка-ярмарка станет полноценной торговой площадкой.

Проект реализуется на базе валеологического клуба «Анна», который обладает доказанным опытом успешной реализации социальных проектов для старшего поколения («Серебряные рукодельницы», «Нальчское долголетие», «Ремесел древних новизна»). Это гарантирует отработанные методики, лояльную целевую аудиторию, понимание специфики работы.

Устойчивость проекта обеспечивается за счет гибридной финансовой модели, когда часть средств от продаж изделий будет направляться в оборотный фонд мастерской для закупки новых материалов, создавая основу для ее частичной самоокупаемости после окончания грантовой поддержки. Данный подход трансформирует благополучателя в активного участника экономических отношений.

Реализация проекта обеспечит для участников проекта преодоление социальной изоляции и формирование новой жизненной стратегии, где творчество становится инструментом для реабилитации, интеграции и получения дополнительного дохода.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## КАВКАЗ.РФ И HH.RU ЗАПУСТИЛИ КАРЬЕРНЫЙ ПОРТАЛ

Портал призван сделать рынок труда Северного Кавказа более прозрачным и понятным для соискателей, работодателей и образовательных организаций, чтобы решать кадровые вопросы не только в моменте, но и на перспективу. Инициатором пилотного проекта стала Ассоциация развития кадрового потенциала СКФО, созданная Кавказ.РФ. В нее уже вступили десятки резидентов ОЭЗ и других компаний, которые находятся в постоянном поиске необходимых для развития бизнеса компетенций.

- Мы оказываем содействие в подготовке квалифицированных кадров для сферы туризма и гостеприимства, а в перспективе и для других сфер экономики региона. Наша задача - объединить бизнес, учебные заведения и работников, настоящих и будущих, чтобы они нашли точки соприкосновения, учебные заведения подстраивались под потребности бизнеса и выпускали востребованных специалистов, которых ждут рабочие места. Создаваемая платформа призвана обеспечить это взаимодействие, - отметил Валерий АБИЕВ, руководитель Ассоциации развития кадрового потенциала туристической отрасли СКФО.

Портал представляет собой отдельный ресурс на базе экосистемы hh.ru, где собраны вакансии и резюме, полезные факты о переезде на Северный Кавказ, а главное - аналитика рынка труда макрорегиона.

- Когда мы зашли в эту сферу, увидели гигантский разрыв между потребностями рынка и тем, кого готовят учебные заведения СКФО. Кроме этого, крайне слабо налажен ме-

### ДЛЯ РЕГИОНОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА



ханизм целевой подготовки и профориентации в процессе учебы. Совместный проект с лидером рынка рекрутинга - компанией HeadHunter призван сокращать эти разрывы через технологии. Платформа только создана, но мы будем работать над тем, чтобы она стала популярной и полезной, особенно для молодых, - сказал лидер направления, заместитель гендиректора Кавказ.РФ Тимур КЕБЕКОВ.

Соискателям доступны поиск работы по городам и направлениям, подборки вакансий, информация о возможностях трудоустройства, а также контент о жизни, образовании и развитии региона. Портал поможет соискателям

ориентироваться в доступных профессиях, образовательных маршрутах и условиях работы в республиках СКФО.

В блоке аналитики карьерного портала бизнесмены смогут изучить, какова средняя зарплата специалистов, которых они планируют нанимать, насколько спрос превышает предложение или наоборот. То же самое смогут сделать и работники, которые только выходят на рынок труда и пытаются понять спрос на свою экспертизу.

- Мы с большой заинтересованностью берем на себя задачу поддержать коллег в популяризации HR-бренда СКФО. Маштабы планируемого сотрудничества не ограничиваются созданием регионального портала. Планируем комплексную работу по формированию новых эффективных практик взаимодействия бизнеса, образовательных учреждений и соискателей на Северном Кавказе, - подчеркнул Дмитрий МАРКЕЛОВ, директор по взаимодействию с государственными органами и корпоративному управлению hh.ru.

Карьерный портал [kavkaz.hh.ru](http://kavkaz.hh.ru) является частью большого проекта Минэкономразвития России и Кавказ.РФ по решению кадрового вопроса на Северном Кавказе. Так на базе института развития сформирован Отраслевой центр компетенций (ОЦК). Он посвящен отрасли туризма и сервиса как одной из самых перспективных и быстроразвивающихся в регионе.

**Наталья АЛЕКСЕЕВА.**  
Фото с сайта Кавказ.РФ

Альвина поет, играет на фортепиано, пишет стихи, а еще стреляет из лука. На вопрос о значении необычного для слуха имени девушка отвечает, что Альвина дословно переводится с калмыцкого как «балованная, озорная». «У калмыков есть традиция давать ребенку несколько имен. У меня они тоже есть. Чтобы уравновесить «баловство», мне дали имена Улана, что означает «красная», и Джиргал – «счастье».

- Наша семья родом из Республики Калмыкия. Родители в свое время поступили в Пятигорский государственный университет и остались там. Приехав учиться в Нальчик, я поняла, что значит быть представителем своей нации. Вижу, как местная молодежь уважительно относится к своей культуре, как девушки интегрируют национальные элементы костюма и аксессуары в повседневную жизнь. Когда ездила в Элисту, специально пошла в Национальную библиотеку, попросила всевозможную литературу по истории калмыков: происхождению, обычаях, национальной одежде. Просидев несколько часов, забрала с собой огромный багаж знаний. Это же богатство – знать свой род, происхождение, свою культуру, считаю себя богатым человеком. Довольно часто ношу национальное платье и аксессуары не только для особых случаев. В минувшем году также решила приобрести профессиональный лук и брала занятия по спортивной стрельбе. У калмыков стрельба из лука – национальный вид спорта. Сейчас мечтаю о настоящем национальном луке.

#### СТУДЕНТ ГОДА

- Я должна была продемонстрировать режиссерское решение. Сложность в том, что в рамках регламента выступление должно было длиться три минуты. Взяла произведение Иосифа БРОДСКОГО «Роман Коломбина» и стала его развивать. Много переживала из-за формата выступления. Решила, что буду делать, как чувствую, потому что не все в нашей жизни – шоу. Коломбина не просто артистка, она любящая жена. Ее муж Арлекин на публи-



## Альвина ЧАНАЕВА. ОЗОРНОЕ СЧАСТЬЕ

**Финал года в Северо-Кавказском государственном институте искусств прошел ярко благодаря череде насыщенных мероприятий. Среди них был конкурс «Студент года», победителем которого стала студентка четвертого курса направления режиссуры театрализованных представлений и праздников Альвина ЧАНАЕВА. Незадолго до этого девушка стала лауреатом поэтического конкурса.**

ке веселится, но Коломбина видит обратную сторону. Выступала я почти в полной темноте, в черной одежде с белой накидкой, только яркая шапка Арлекина в руках. В финале ком стоял в горле, я была готова расплакаться, когда услышала в зале крики «Браво!». Второй номер - песня «Мимходом» автора Игоря НИКОЛАЕВА. Перед началом попросила ребят включить фонарики на телефонах. В темном зале горели огоньки, и я пела для каждого фонарика. И вот шестеро финалистов на сцене. Входят члены жюри, каждому финалисту дипломы и номинации. Я последняя. Когда объявили меня победителем, не могла поверить. Первое место, сертификат, букет цветов. Не помню, что чувствовала в тот момент, такой был шквал эмоций. Родители были счастливы. Ребята подходили и говорили, что Коломбина всех довела до мурашек, а песня была исполнена очень искренне. Для меня это дорогого стоило.

#### ПОЭЗИЯ

- Мне кажется, одно из моих стихотворений, которое начинается со слов «Я дочь Кавказа и степи, горда, упряма, справедлива...», лучше всего меня характеризует. Пишу в основном, когда мне тяжело и одиноко, поэтому стихов не так много (смеется). Иногда делаю заметки, потом пересматриваю, дописываю, а иногда вдохновляюсь литературными произведениями или музыкой. Есть задумка написать стих о любви степной орлицы и горного орла. Суть у них одна, но живут в разных обстоятельствах. До поэтического баттла участвовала еще в одном конкурсе – «Поэты СКФО». Помню, был этап стихов ПУШКИНА, я прочитала его произведение «Калмычка». Мне кажется, оно очень трогательное.



17 декабря по распоряжению Правительства РФ был объявлен Днем артиста. Дата для общенационального праздника, призванного объединить и почтить людей искусства, установлена в день рождения великого актера, режиссера, педагога, реформатора сцены, одного из основателей Московского художественного театра Константина СТАНИСЛАВСКОГО. Именно он первым ввел системный подход к развитию мастерства актера, создав методологию, которой до сих пор пользуются во всем мире. Разработал принципы честной игры, эмоциональной искренности, внутреннего переживания и психологической проработки ролей. Благодаря его трудам возникла новая культура сценического искусства, а его идеи продолжают вдохновлять артистов и педагогов. «Едиственный царь и владыка сцены – талантливый артист. Он возвышает жизнь человеческого духа, волнуя чувства и мысли зрителя», - говорил К. Станиславский.

Министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ, который начал свой путь в культуре со сцены театра, первым поздравил коллег с важным событием.

- День артиста – замечательный праздник для замечательных людей, которые отдают себя служению сцене и людям. Это действительно благородная профессия – дарить людям добро. Искренне надеюсь, что, придя в культуру, никто из вас об этом не пожалел. Пусть этот праздник

Мухадину Кумахову была вручена грамота председателя Союза театральных деятелей РФ Владимира МАШКОУВА.

В своем видеобращении В. Машков подчеркнул, что К. Станиславский придал исполнительному искусству во всем мире новое качество, мимо которого ни один настоящий артист не сможет пройти. «Искреннее служение, воля и невероятное трудолюбие – все это, чтобы доставить зрителю незабываемые впечатления. Поэтому наш праздник объединяет артистов всех жанров». Председатель СТД также сообщил, что День артиста в нынешнем году знаменует начало празднования 150-летия Союза театральных деятелей России – старейшей общественной организации, которая объединяет около 30 тысяч человек из 81 регионального отделения по всей стране.

С поздравлениями к артистам обратились председатель профсоюзов КБР Фатимат АМШОКОВА и председатель Союза театральных деятелей Кабардино-Балкарии Майя ФИРОВА.

Почетные грамоты за вклад в развитие культуры и искусства Кабардино-Балкарии, достигнутые успехи и в связи с профессиональным праздником были вручены директору Балкарского государственного драматического театра им. К. Кулиева Мажиту ЖАНГУРАЗОВУ, директору Русского драматического

## НОВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

В Музыкальном театре прошел большой концерт, где впервые чествовали мастеров сцены и экрана.

приносит вам и вашим семьям радость и теплоту, - сказал М. Кумахов и пожелал виновникам торжества добра, мира и процветания.

театра им. М. Горького Юрию БАЛКАРОВУ, артистам Кабардинского драматического театра им. А. Шогенцукова, Балкарского драматического театра им. К. Кулиева, Русского драматического театра им. М. Горького, Государственного музыкального театра КБР, Кабардино-Балкарской государственной филармонии им. Б.Х. Темирганова, Республиканского театра кукол, Театра юного зрителя г.о. Нальчик, государственного академического ансамбля танца «Кабардинка», государственного фольклорно-этнографического ансамбля «Балкария» и государственного фольклорного ансамбля песни и пляски «Терские казаки».

Собравшиеся почтили память артистов, защищавших Родину в годы Великой Отечественной войны, и тех, кто читал частушки, играл и пел, поднимая дух красноармейцев.

На сцене были представлены отрывки из оперетты Имре КАЛЬМАНА «Сильва», миниатюры в исполнении артистов, музыкальные и хореографические номера.

Монолог из пьесы М. ГОРЬКОГО «Враги» прочитала заслуженная артистка РФ, народная артистка КБР Куна ЖАКАМУХОВА: «Я останавливаю их и снова бросаю им слова, прекрасные, как цветы, полные надежды, радости, любви!.. Все плачут... и я тоже... такими хорошими слезами плачу! Мне аплодируют, цветы меня душат... меня несут на руках... На минуту я владыка людей!.. в этой минуте жизнь... вся жизнь в одной минуте! Но живых слов нет».

В благодарность за творческий полет мысли и за эмоции, подаренные зрителям, для всех артистов прозвучало «Браво!».

● Материалы Лилианы ШОРДАНОВОЙ. Фото Тамары Ардавовой

# ПЕНСИОНЕРЫ НАЛЬЧИКА ВЫБИРАЮТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Одной из таких энтузиасток стала Зарета ГЕТЕЖЕВА из Нальчика. Она написала письмо Президенту РФ В. ПУТИНУ с просьбой поддержать создание специальной площадки для людей «серебряного» возраста. Ее инициативу подхватили местные предприниматели. Благотворительный фонд «Аутус», центр развития «Макропус» и Кабардино-Балкарское региональное отделение «Деловой России» предоставили площадку и необходимое оборудование для досуга и активностей.



10 января состоялось открытие клуба «Время жить». Этот клуб предназначен для любознательных и активных пенсионеров, стремящихся к активному и насыщенному досугу, не ограничиваясь стенами собственного дома.

Об идее создания клуба нам рассказала ее инициатор Зарета Гетежева.

**- Как возникла идея создать клуб для пожилых людей?**

- Идея создать клуб для людей старшего возраста пришла ко мне не сразу. Часто замечала на улицах города и остановках грустные лица и потускневшие взгляды пожилых людей. Это заставило меня задуматься о том, как можно организовать их жизнь, чтобы они почувствовали заботу, интерес к окружающему миру, перестали ощущать себя одиночками и ненужными. Пожилым людям часто не хватает живого общения, человеческого тепла и внимания. Они словно выпадают из жизни. Я сама пенсионерка уже шесть лет, и мне хорошо знакомо это чувство, хотя есть дети и внуки. Каждое поколение живет своей жизнью, своими интересами, и это нормально.

Тогда я обратилась к Президенту РФ Владимиру Путину с просьбой оказать помощь в открытии клуба для людей пенсионного возраста. Была уверена, что мое обращение не останется без ответа, просто нужно время. Ответа пока не получила, но меня поддержали



**В современном обществе все больше пенсионеров предпочитают вести активный образ жизни. Они хотят не только продолжать заниматься любимым делом, но и активно общаться с родными и друзьями, познавать мир вокруг себя. Их пример доказывает, что возраст не является преградой для новых начинаний и получения ярких впечатлений.**

председатель совета регионального отделения «Деловой России» Индира ГУЗЕЕВА, благотворительный фонд «Аутус» под руководством Асият ЗАМАЕВОЙ и центр развития «Макропус». Они предоставили нам помещение для общения и творчества, а также техническое оборудование для проведения мероприятий. Очень благодарна им за это. Люди старшего поколения - наша гордость, ведь они внесли огромный вклад в развитие республики.

**- Какие мероприятия уже были проведены в клубе и какие формы активности предусмотрены для участников в будущем?**

- Первая наша встреча прошла 10 января в Нальчике по адресу: ул. Кирова, 3 «а». В ходе мероприятия было заполнено 35 анкет, что свидетельствует о высоком уровне заинтересованности целевой аудитории. Основная цель создания клуба - удовлетворение потребности пожилых людей в социальной активности, чтобы они почувствовали свою значимость для общества. Участники с радостью восприняли создание клуба, что подчеркивает важность социального взаимодействия для данной возрастной категории.

В организации мероприятий нам помо-

гает представитель благотворительного фонда Амина ШАБАЕВА. На первой встрече мы узнали о пожеланиях участников и начали разрабатывать план дальнейших наших событий на их основе. 14 января состоялась первое занятие по лечебной гимнастике, которое провела Татьяна НАКОВА, специалист в данной области. Также запланированы занятия по йоге, мероприятия с участием банковских работников на тему «Экспертиза денежных знаков». Планируем регулярно проводить подобные занятия, направленные на улучшение физического состояния участников. Будем учитывать все пожелания участников клуба, чтобы им было интересно и комфортно. Хотим, чтобы они почувствовали поддержку и домашнюю атмосферу.

На данный момент в клубе зарегистрировано 70 участников, и мы уверены, что это не предел. В рамках нашей деятельности предусмотрены различные формы активности: просмотр фильмов, проведение тематических кружков и лекций, организация чаепития, спортивных мероприятий и встречи с интересными людьми. Для этого у нас имеются специально оборудованное помещение, соответствующее всем требованиям безопасности и комфорта.

**- Какие планы на будущее?**

- Очень надеюсь, что получится открыть филиал клуба «Время жить» в Бакаском районе. Для реализации этой цели нам необходима поддержка, напомним найти меценатов, подобных тем, кто помог в создании клуба в Нальчике. Также получить небольшую финансовую поддержку для организации досуга пенсионеров.

Наши двери открыты всегда. Мы уверены, что пенсионеры нашей республики найдут здесь теплое и живое общение. Если желаете вступить в наш клуб, звоните по телефону +7-938-915-14-34.

Ангела ГУМОВА

## НОВЫЕ РЕАЛИИ — НОВЫЕ ЦЕЛИ

В Нальчике в Универсальном спортивном комплексе состоялась крупное спортивное мероприятие. Здесь одновременно прошло три соревнования: открытый чемпионат и первенство республики по стрельбе из лука, а также межрегиональные состязания для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, включая тех, кто имеет поражения опорно-двигательного аппарата и нарушения зрения.

Особое внимание привлекло участие в турнире специальной группы спортсменов. Ветераны боевых действий и участники специальной военной операции, находящиеся под социальным сопровождением в филиале фонда «Защитники Отечества» по Кабардино-Балкарской Республике, боролись за право войти в число лучших. Благодаря помощи фонда эти герои получили шанс активно участвовать в реабилитации и социальной адаптации через спорт. Проект, направленный на вовлечение ветеранов в адаптивные виды спорта, включая стрельбу из лука, помогает им не только вернуть физическую форму, но и найти новую цель, команду единомышленников и уверенность в своих силах.

Спортивная арена стала не только местом соревнований, но и символом единства. Здесь профессиональные спортсмены, паралимпийцы и защитники Родины демонстрируют, что сила духа и стремление к победе преодолевают любые преграды.

\*\*\*

В Баксане состоялась встреча с родственниками участников специальной военной операции, чтобы передать им государственные награды. На мероприятии присутствовали глава местной администрации городского округа Баксан Хачим МАМХЕГОВ, военный комиссар городского округа Баксан, Баксанского и Зольского районов Алим ШИКОВАХОВ, председатель Общественной палаты городского округа Баксан Валерий

НАГОЕВ, социальный координатор государственного фонда «Защитники Отечества» Марьяна НАГОЕВА и сотрудники местной администрации.

Указом Президента Российской Федерации Владимира ПУТИНА орденами Мужества (посмертно) были награждены Астемир Нартович ТАТАРОВ, Руслан Мухарбиевич АБИДОКОВ, Юрий Борисович МАКОЕВ, медалью Суворова (посмертно) - Иван Мухарбиевич КОКОВ.

Обращаясь к родственникам погибших воинов, Хачим Мамхегов отметил: «Наши воины с честью выполнили возложенные на них нашим Отечеством задачи. Память об истинных героях Российской Федерации навсегда останется в наших сердцах. Я всегда на месте, если мы можем оказать вам какую-либо помощь, в рамках своих полномочий окажем ее». Слова благодарности родителям за достойное воспитание выразили военный комиссар городского округа Баксан, Баксанского и Зольского районов Алим Шиковахов и председатель Общественной палаты Баксана Валерий Нагоев.

\*\*\*

С 1 января вступили в силу изменения в законодательство, которые затрагивают непосредственно ветеранов СВО.

Ветераны СВО смогут приезжать на лечение в реабилитационные центры Социального фонда вместе с сопровождающими, которым также будут оплачены проезд, проживание и питание. Речь идет о сопровождении на санаторно-курортное лечение или медицинскую реабилитацию участников СВО, получивших инвалидность I группы или нуждающихся в сопровождении по медицинским показаниям (нуждаемость должна быть отражена в медицинских документах для реабилитации).

Также расширен механизм компенсации расходов на проезд к месту лечения и обратно. С 2026 года можно будет сразу получить билеты через Социальный фонд.

## #МЫВМЕСТЕ

В 12 реабилитационных центрах Соцфонда, расположенных в различных регионах России, ветеранам обеспечивается бесплатная медицинская реабилитация и санаторно-курортное лечение. Чтобы оформить заявление на предоставление таких услуг, можно воспользоваться единым порталом госуслуг либо самостоятельно посетить МФЦ или территориальное отделение Социального фонда.

Также с 1 января вступили в силу изменения, которые расширяют возможности получения государственной социальной помощи на основании социального контракта. Ключевым станет введение отдельного вида социального контракта для демобилизованных участников специальной военной операции. Заключение соцконтракта с участниками СВО будет осуществляться без оценки среднедушевого дохода в целях осуществления предпринимательской деятельности.

Мера соцподдержки также рассчитана для супругов ветеранов - инвалидов I или II группы в случае отказа самого ветерана от этой помощи. Для тех, кто решит открыть или развить собственное дело в рамках социального контракта, предусмотрена возможность получения единовременной выплаты до 350 тысяч рублей. Также будет возможна финансовая поддержка на обучение или повышение квалификации.

Получить подробную консультацию о порядке и условиях заключения социального контракта можно в Комплексном центре социального обслуживания населения по месту жительства.

По всем возникающим вопросам обращайтесь в филиал фонда «Защитники Отечества» по КБР по адресу: г. Нальчик, ул. Кабардинская, 160. Режим работы с понедельника по пятницу с 9 до 18 часов. Телефон 8-988-928-95-34.

Подготовила Алена ТАОВА

## Для доступности образования

**В Кабардино-Балкарской Республике активно реализуется федеральная программа «Земский учитель». С 2020 года благодаря программе в школы региона пришел 41 педагог.**

По поручению Президента России программа продлена до 2030 года, Кабардино-Балкарии уже выделены квоты: 18 вакансий в 2026 году и 19 в 2027-м.

В 2025 году в республике девять педагогов стали победителями конкурсного отбора и начали свою работу в школах Прохладненского, Чегемского, Баксанского и Майского районов. Наибольший спрос сохраняется на учителей математики, английского языка, истории, биологии, русского языка и литературы, а также начальных классов. В первые три года работы молодым педагогам предоставляется дополнительная помощь.

В КБР на базе детской академии творчества «Солнечный город» действует проект «Школа молодого учителя». В образовательном процессе активно задействована универсальная библиотека «Моя школа». Инициатива реализуется в рамках национального проекта «Молодежь и дети». Ее цель - привлечь учителей в небольшие города и сельскую местность.

В наступившем году в России завершены конкурсные отборы по программе «Земский учитель». Об этом сообщил Председатель Правительства РФ Дмитрий ЧЕРНЫШЕНКО. Он отметил, что образованность остается ключевым фактором долгосрочного развития страны. Подчеркнул, что для обеспечения равного доступа к качественному образованию государство продолжает системную поддержку учителей, готовых работать в сельских поселениях. Вице-премьер отметил, что по итогам конкурсных отборов 2025 года все вакансии были заполнены, на эти цели из федерального бюджета направлено около 600 млн рублей. В этом году количество мест и объем финансирования программы увеличились вдвое - до 1216 вакансий и более 1,18 млрд рублей.

Основной мерой поддержки участников программы остается единовременная выплата в размере 1 млн рублей, а для Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей, а также регионов Дальневосточного федерального округа - 2 млн рублей. Средства можно направить в том числе на улучшение жилищных условий.

Лана АСЛАНОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 января

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

02.05 Прощание (16+)
02.45 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДНЕМ ОГНЕМ» (16+)
04.15 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут!» (16+)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 января
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

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

13.00 Д/ф «Александр Невский. Между Востоком и Западом»
13.55 Х/ф «СЫН» (16+)
15.25 Агора
16.30 Д/ф «Передвижники»

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

02.05 Прощание (16+)
02.45 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДНЕМ ОГНЕМ» (16+)
04.15 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут!» (16+)

ВТОРНИК, 27 января
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)

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

13.00 Д/ф «Александр Невский. Между Востоком и Западом»
13.55 Х/ф «СЫН» (16+)
15.25 Агора
16.30 Д/ф «Передвижники»

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Т/с «ЧИСТО МОСКОВСКОЕ УБИЙСТВО» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Т/с «ЧИСТО МОСКОВСКОЕ УБИЙСТВО» (16+)

02.05 Мифы о еде (16+)
02.50 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ» (16+)

НТВ

04.15 Д/ф «Станислав Говорухин. Он много знал о любви» (16+)
05.30 Д/с «Большое кино» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00 «Сегодня» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

СРЕДА, 28 января

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 География спорта (12+)
07.00 «Новости» (16+)

кеа» (Босния и Герцеговина), Winline Basket Cup (6+)

ОТР

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

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30, 13.30, 00.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 Д/с «Археология. История с лопатой»

13.30 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» (16+)
14.45 Д/с «Альгамбра. крепость Андалусии»

МТР 24

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

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

17.10 «КИД - клуб интересных дел» (6+)
17.40 «Мыр салам» (балк.яз.) (12+)

ЧЕТВЕРГ, 29 января

00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело ката в цилиндре» (16+)
01.25 Прощание (16+)

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

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

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

13.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)
07.00 «Новости» (16+)

ОТР

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

СКАНАЛ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 Д/с «Археология. История с лопатой»

17.50 Д/с «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Больше чем любовь

МТР 24

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

06.10 «Еден адет» («Этический кодекс») (балк.яз.) (12+)

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

**1 КАНАЛ**

05.00 «Доброе утро»  
 09.00, 12.00, 15.00 Новости  
 09.25 «Модный приговор» (0+)  
 10.15 «Жить здорово!» (16+)  
 11.00, 12.15 «Время покажет» (16+)  
 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+)  
 15.15 «Давай пообщаемся!» (16+)  
 16.05 «Мужское/Женское» (16+)  
 18.00 Вечерние новости  
 18.40 «Человек и закон» (16+)  
 19.45 «Поле чудес» (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.45 «Голос». Новый сезон (12+)  
 23.30 Х/ф «МАЖОР В СОЧИ» (16+)  
 01.30 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00 Утро России  
 07.07-10.00, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)  
 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести  
 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)  
 09.55 О самом главном (12+)  
 11.00-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)  
 12.00 «60 минут» (12+)  
 14.30 Т/с «РАЙСКИЙ» (16+)  
 17.00 Прямой эфир (16+)  
 18.00 «60 минут» (12+)  
 21.30 «Дуэль» (12+)  
 00.50 Х/ф «ЛЕГЕНДА №17» (6+)  
 03.15 XXIV Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой орел». Прямая трансляция

**ТВЦ**

06.00 «Настроение»  
 08.20 Х/ф «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО» (16+)  
 11.30, 14.30, 17.50 События  
 11.50 Х/ф «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО» (16+)  
 12.30 Х/ф «ЦВЕТ ЛИПЫ» (16+)  
 14.50 Город новостей  
 15.00 Х/ф «ЦВЕТ ЛИПЫ» (16+)  
 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Импортные лица» (16+)  
 20.10 Х/ф «КОГДА ПОЗВОЛЕ СМЕРТЬ» (16+)  
 20.10 Х/ф «НОЧНАЯ СМЕНА» (16+)  
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
 23.05 «Хорошие песни» (12+)  
 00.30 Х/ф «ИГРУШКА» (16+)  
 02.00 «Петровка, 38» (16+)  
 02.15 «Закон и порядок» (16+)  
 02.45 Х/ф «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ» (16+)

05.45 «Москва резиновая» (16+)  
 06.05 Д/ф «Актерские драмы. Прикинутые протакто» (16+)

**НТВ**

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.50 «ДНК» (16+)  
 17.55 «ЖДИ МЕНЯ» (12+)  
 20.00 Т/с «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» (16+)  
 22.15 Т/с «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» (16+)  
 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+)  
 02.10 «Квартирный вопрос» (0+)  
 03.05 Х/ф «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ» (16+)

**ЗВЕЗДА**

04.40 Т/с «ЖДИ МЕНЯ» (16+)  
 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)  
 09.20 «Ищу своих» (12+)  
 10.05 «Специальный репортаж» (16+)  
 10.20, 13.25 Х/ф «ДАУРИЯ» (16+)  
 14.45, 15.05, 17.15 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» (16+)  
 15.00 Военные новости (16+)  
 19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Операция «Пакет» (12+)  
 20.30 Д/с «Война миров» (16+)  
 21.20 «Специальный репортаж. Что русское смешно...» (16+)  
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
 23.30 «Музыка!» «Безбрежная «Синевая» ансамбля ВДВ Министерства обороны РФ «Голубые берет»». 40 лет в строю» (12+)  
 00.45 Х/ф «МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ» (16+)  
 02.00 Х/ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (16+)  
 03.40 Д/с «Шедевры военных музеев» (12+)  
 04.25 Д/с «Победоносцы» (16+)  
 04.45 Х/ф «СВИНКА И ПАСТУХ» (16+)

**РЕН**

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
 06.00 «С добрым утром!» (16+)  
 08.30 «Новости» (16+)  
 09.00 «Документальный спецпроект» (16+)  
 10.00 «Засекреченные списки» (16+)  
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)  
 12.00 «Информационная программа 112» (16+)  
 12.30 «Новости» (16+)  
 13.00 «Тайны Чапман» (16+)

**ПЯТНИЦА, 30 января**

16.00 «Информационная программа 112» (16+)  
 16.30 «Новости» (16+)  
 17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
 18.00 «Главные тайны мира» (16+)  
 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
 19.30 «Новости» (16+)  
 20.00 Х/ф «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ» (16+)  
 21.45 Х/ф «ДРУГОЙ МИР. ДВОЕ ВОЛКА» (16+)  
 23.30 Х/ф «ПАЦАН ПРОТИВ ВСЕХ» (18+)  
 01.30 Х/ф «НОЧЬ С ДЖОСИ» (18+)  
 02.50 Х/ф «МЕТРО» (18+)  
 04.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

**МАТЧ ТВ**

06.00 «Лига в лицах» (12+)  
 06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)  
 07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости  
 07.05, 11.35, 22.00, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция  
 09.05 «Небесная грация» (6+)  
 09.25 «Команда мечты» (12+)  
 10.30 Смешанные единоборства. Р. Физиев - И. Бахамондес. UFC. Трансляция из Азербайджана (16+)  
 12.35 Лица страны (12+)  
 13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
 14.25 Матч большого спорта (12+)  
 14.55 «Лига в лицах» (12+)  
 15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда  
 19.25 Хоккей. «Спартак» (Москва) - СКА (Санкт-Петербург). ФОНБЕТ. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
 22.35 Футбол. «Лацио» - «Дженова». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
 02.00 Евротур (12+)  
 02.50 Д/ф «Шумахер и Шумахер» (12+)  
 03.25 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)  
 03.55 Новости (0+)  
 04.00 Баскетбол. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ (6+)

**ОТР**

ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
 06.10 «На страже закона» (16+)  
 06.25 «Ракурсы». Рождественские чтения в Парламенте КБР (12+)  
 07.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)  
 07.10 «Ненский портрет». Преподаватель юридических дисциплин КБГТК Арина Танаева (12+)  
 07.40 «Учимся вместе» (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)  
 08.10 «Диалог». В здоровом теле - здоровый дух (12+)  
 08.45 «Интервью по поводу...» Председатель ДУМ КБР Х. Дзасежев (12+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)  
 17.10 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухадин Кумахов (12+)  
 18.15 «Рабочие грани алмаза». Документальный фильм (12+)  
 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

**СКАНАЛ**

05.00 «Известия» (16+)  
 05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)  
 08.30 «Ваше здоровье!» (12+)  
 09.00 «Известия» (16+)  
 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)  
 13.00 «Известия» (16+)  
 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)  
 15.10 Т/с «СЛЕД» (16+)  
 17.00 «Известия» (16+)  
 23.10 Т/с «СЛЕД» (16+)  
 23.10 «Светская хроника» (16+)  
 00.10 «Юни потрасли мир. Алан Делон. Дьявольская красота» (16+)  
 01.00 «Юни потрасли мир. По ту сторону. Мистические истории звезд» (16+)  
 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Диалоги о животных  
 07.20 Театральная летопись  
 07.45 Д/с «Археология. История с лопатой»  
 08.20 Т/с «МЕГРЭ» (16+)  
 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры  
 10.20 Шедевры старого кино  
 11.45 Д/с «Забытое ремесло»  
 12.00 Открытая книга  
 13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина  
 13.30 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» (16+)  
 14.45 Д/с «Древняя крепость Дунхунань»  
 15.45 Энигма  
 16.30 Письма из провинции  
 17.15 Д/с «Я не боюсь, я музыкант»  
 17.50 Д/с «Предки наших предков»  
 18.30 Кристальные истории  
 18.45 Чарская ложа  
 19.45 Д/с «Искатели»  
 20.35 Линия жизни

21.25 Х/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» (16+)  
 22.55 «2 Верник 2»  
 23.55 Новости культуры  
 00.10 Х/ф «ШАРДА» (16+)  
 02.00 Д/с «Искатели»  
 02.45 М/ф «Таракан»

**МНП 24**

ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
 06.10 «Аманы жомаклары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+)  
 06.25 «Устаз» («Учитель») (балк.яз.) (12+)  
 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
 07.10 «Здоровый выбор» (12+)  
 07.35 «Ракурсы». Мурат Кабардоков (12+)  
 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)  
 08.10 «Шымахуэр» («Зима»). Литературно-музыкальная композиция (каб.яз.) (12+)  
 08.45 «Нарт хьыбархэр» («Сказания о нартах»). Детская познавательная программа (каб.яз.) (12+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
 17.10 «Билляча» («Знайка»). Познавательно-развлекательная программа (балк.яз.) (6+)  
 17.35 «Через аузуну жашырынлары» («Загадки Черкесского ущелья»). Передача первая (балк.яз.) (12+)  
 18.05 «Искусство в кадре» (12+)  
 18.20 «Макьамэ Ирамаз». Концерт заслуженного деятеля искусства, композитора Мурата Кабардокова. Часть вторая (каб.яз.) (12+)  
 19.00 «Знать и не забыть». К 120-летию адмирала А. Голово (12+)  
 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)  
 19.45 «Саулук» («Здоровье») (балк.яз.) (12+)  
 20.25 «Фильм телэжэн» («Сеять разумное, доброе»). Марьяна Кумыкова (каб.яз.) (12+)  
 20.40 «Юзук эпыхьэз» («Мнение»). Доктор технических наук М. Ошхуну (каб.яз.) (12+)  
 21.10 «Документы и факты». 100 лет КБИГТ КБНЦ РАН. Передача первая (12+)  
 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

**1 КАНАЛ**

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
 09.00 «Юмичи и умичи» (12+)  
 09.45 «Слово пастыря» (0+)  
 10.00, 12.00 Новости  
 10.15 Д/ф «Пророчества». К 115-летию со дня рождения Ванги (16+)  
 11.10 «Вспомнить все» (12+)  
 12.15 «Поехали!» (12+)  
 13.20 Д/ф «Несломанный свет». К 70-летию со дня рождения Веры Плаголевой (12+)  
 14.30 Х/ф «ВЫТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА» (16+)  
 16.15 «Горячий лед». Фигурное катанье. Чемпионат России по прыжкам-2026. Прямой эфир  
 18.00 Вечерние новости  
 18.20 «Ледниковый период» (12+)  
 18.40 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером» (16+)  
 00.00 Д/ф «Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера (18+)  
 01.55 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)

**РОССИЯ 1**

06.00 Утро России. Суббота  
 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)  
 08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА (12+)  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды» (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры» (12+)  
 12.00 Д/ф «Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить» (16+)  
 13.00 Большие перемены  
 14.30-14.50, 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
 21.00 Х/ф «ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ» (16+)  
 00.40 Х/ф «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ» (16+)

**ТВЦ**

06.45 «Православная энциклопедия» (6+)  
 07.10 Х/ф «НОЧНАЯ СМЕНА» (16+)  
 09.00 «Здоровый смысл» (16+)  
 09.30 «Смех, любовь и видео» (16+)  
 10.05 Мифы о еде (16+)  
 10.55 «Просто & вкусно» (6+)  
 11.30, 14.30, 23.35 События  
 11.45 «Смешите меня семеро» (16+)  
 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)  
 13.10 Х/ф «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК» (16+)

14.45 Х/ф «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК» (16+)  
 17.10 Х/ф «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ» (16+)  
 21.00 «Постскриптум»  
 22.10 «Право знать!» (16+)  
 23.45 Д/ф «Хроники перелома. Ельцин против Горбачева» (16+)  
 00.25 Д/ф «90-е. Бандитский Екатеринбург» (16+)  
 01.10 «10 Самых...» (16+)  
 01.35 «Хватит слушать!» (16+)  
 02.00 Д/ф «Валентин Гафт. Ядовитый талант» (16+)  
 02.40 Д/ф «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки» (16+)  
 03.25 Д/ф «Татьяна Бестаева. Разлучница» (16+)  
 04.05 Д/ф «Георгий Миллар. Далеко от сказки» (16+)  
 04.45 Д/ф «Актерские драмы. Импортные лица» (16+)

**НТВ**

04.45 Х/ф «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ» (16+)  
 06.20 «ЖДИ МЕНЯ» (12+)  
 07.20 «Сморт» (0+)  
 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»  
 08.20 «Неограниченные возможности» (16+)  
 09.20 «Едим дома»  
 10.20 «Главная дорога» (16+)  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос» (0+)  
 13.00 «Сатья» (16+)  
 14.00 «Поедем, поедим!» (16+)  
 15.00 «Своя игра» (0+)  
 16.20 ЧП. Расследование (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение»  
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)  
 21.30 «Суперстар!» (16+)  
 01.20 Квартирный НТВ у Маргулиса (16+)  
 02.45 «Данный ответ» (0+)  
 03.35 Х/ф «ВОПРОС ЧЕСТИ» (16+)

**ЗВЕЗДА**

06.05 Х/ф «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (16+)  
 07.20 Х/ф «ОТЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (16+)  
 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)  
 09.15 «Второе мнение» (12+)  
 09.45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)  
 10.35 «НЕ ФАКТ!» (12+)  
 11.05 «Мужики» (16+)  
 11.35 «Легенды искусства» (12+)  
 12.05 Д/с «Москва фронту» (16+)  
 12.30 «Любовь на линии огня» (16+)  
 13.15 Д/ф «Сталинградская битва. Охота на Паулово» (16+)

**СУББОТА, 31 января**

14.00 Т/с «УЗНИК ЗАМКА ИФ» (16+)  
 19.25 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАДЫНОВА» (16+)  
 21.20 Х/ф «ДАУРИЯ» (16+)  
 01.00 Х/ф «ФАРТОВЫЙ» (16+)  
 02.30 Х/ф «МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ» (16+)  
 03.45 Х/ф «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ» (16+)  
 04.45 Д/с «Освобождение. Решающие битвы» (16+)

**РЕН**

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
 06.00 «С добрым утром!» (16+)  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)  
 09.00 «Минтранс» (16+)  
 10.00 Самая полезная программа (16+)  
 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)  
 15.00 «СОВБЕЗ» (16+)  
 16.00 «Информационная программа 112» (16+)  
 16.55 «Документальный спецпроект» (16+)  
 18.00 «Засекреченные списки» (16+)  
 19.00 «Доброфиллер» (16+)  
 19.55 Х/ф «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ» (16+)  
 22.15 Х/ф «НЕПРОБОВАЕМЫЕ» (18+)  
 00.05 Х/ф «ХОТА НА КИЛЛЕРА» (18+)  
 02.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

**МАТЧ ТВ**

06.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Д. Лопес. UFC. Трансляция из США (16+)  
 07.00, 09.00, 12.05 Новости  
 07.05, 12.10, 19.55, 22.30, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция  
 09.05 М/с «Чемпионы» (12+)  
 09.25 «10 лет в спорте» (12+)  
 09.55 «10 лет в спорте» (12+)  
 11.00 «10 лет в спорте» (12+)  
 11.35 «10 лет в спорте» (12+)  
 13.20 Хоккей. «Сибирь» (Новосибирская область) - «Трактор» (Челябинск). ФОНБЕТ. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
 15.55 Баскетбол. ФОНБЕТ Кубок России. Женщины. Финал Четверк. Прямая трансляция из Сыктывкара  
 17.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины  
 20.20 Футбол. «Леванте» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция

22.50 Футбол. «Эльче» - «Барселона». Чемпионат Испании  
 02.00 Баскетбол. Матч звезд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы (6+)  
 03.55 Новости (0+)  
 04.00 Д/ф «Леброн Джеймс. Король площадки» (12+)  
 05.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Д. Лопес. UFC. Прямая трансляция из Австралии

**ОТР**

ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Адрес будущего» (12+)  
 06.40 «На страже здоровья». Республиканский клинический медико-хирургический центр (12+)  
 07.10 «Рабочие грани алмаза». Документальный фильм (12+)  
 07.40 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухадин Кумахов (12+)  
 08.40 «Время спорта» (12+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Кабардино-Балкария» (12+)  
 17.05 «Улыбка Катерины». О пребытии профессора, леонардиста Карло Вечче в КБР (12+)  
 17.55 «Приношение Свиридову». Поэзия А. Пушкина «Метель». Вечер высокой музыки и проинициальной поэзии. Часть первая (12+)

**СКАНАЛ**

05.00, 10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» (16+)  
 09.00 «Страна советов» (16+)  
 09.30 «Стройнадзор» (16+)  
 12.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)  
 00.00 «Известия. Главное» (16+)  
 01.05 «Светская хроника» (16+)  
 02.10 Т/с «ФИЛИН-3» (16+)  
 03.30 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

**РОССИЯ К**

06.30 Библийский сюжет  
 07.00 М/ф «Конек-Горбунок»  
 08.30 Х/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» (16+)  
 09.55 Старейшие музыкальные коллективы России  
 10.25 Х/ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» (16+)  
 11.55 Д/с «Земля людей»  
 12.25 Черные дыры. Белые пятна  
 13.05 Эрмитаж  
 13.35 Д/с «Водный мир острова Комодо»  
 14.25 Рассказы из русской истории  
 15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого. Юбилейный вечер в

Концертном зале имени П.И. Чайковского. 2021 год  
 17.10 Д/ф «Врачи Победы»  
 18.10 Х/ф «О ТЕБЕ» (16+)  
 19.30 Новости культуры  
 19.50 К 200-летию со дня рождения Михаила Салтыкова-Щедрина. Игорь Кваша, Валентин Гафт, Олег Табаков, Андрей Мягков в спектакле театра «Современник» «Балалайкин и К». Постановка Георгия Товстоногова. Запись 1975 года  
 22.00 Агора  
 23.00 Х/ф «НОВЫЕ АМАЗОНКИ» (16+)  
 00.35 Д/с «Водный мир острова Комодо»  
 01.25 Д/с «Искатели»  
 02.10 М/ф «Мультифильмы для взрослых»

**МНП 24**

ПРОГРАММА 1 КБР  
 06.00 «Саулук» («Здоровье») (балк.яз.) (12+)  
 06.40 «Знать и не забыть». К 120-летию адмирала А. Голово (12+)  
 07.15 «Документы и факты». 100 лет КБИГТ КБНЦ РАН. Передача первая (12+)  
 07.45 «Юзук эпыхьэз» («Мнение»). Доктор технических наук М. Ошхуну (каб.яз.) (12+)  
 08.15 «Ди шьцафлапэм» («Готовим для вас») (каб.яз.) (12+)  
 08.55 М. Плячковский. «Кролик, который никого не боялся». Сказка для детей (6+)

**ПРОГРАММА 1 КБР**

17.00 «Легенда о девятихвостом лисе». Спектакль Русского государственного театра им. М. Горького (16+)  
 17.50 «Вийлькэ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)  
 18.05 «Фонда тыбишуле» («Встречи в Фонде имени К. Меченоев») (балк.яз.) (12+)  
 18.55 «Через аузуну жашырынлары» («Загадки Черкесского ущелья»). Передача вторая (балк.яз.) (12+)  
 19.25 «Сыгыз» («Поэзия») (каб.яз.) (12+)  
 19.40 «Пыльэнэ лъызыу» («Звучи, моя гармонь!») (каб.яз.) (12+)  
 20.20 «Республикам хьыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)  
 20.35 «Хроника КБР. Алмазы Терек» (12+)  
 21.30 «Документы и факты». 100 лет КБИГТ КБНЦ РАН. Передача вторая (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 февраля

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.30 Х/ф «ЖЕНА ШТИРЛИЦА» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым

ТВЦ

05.45 Х/ф «КОГДА ПОЗОВЕТ СМЕРТЬ» (16+)
07.10 Х/ф «ИГРУШКА» (16+)
09.00 Х/ф «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ» (16+)

10.55 Полезная программа (6+)
11.30, 10.35 События
11.30 «Она смешная жизнь» (16+)
12.40 Х/ф «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Водочный бунт» (16+)

НТВ

05.00 Х/ф «УДАЧНЫЙ ОБМЕН» (16+)
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТЯТЕЛЬСТВА» (16+)
09.00 «Новости недели с Юрием Подкопаяевым» (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)

13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улики из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» (16+)
15.40 Д/ф «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым»

РТР

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)
08.55 «Самая народная программа» (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Д. Лопес. UFC. Прямая трансляция из Австралии
08.00, 09.00, 12.00, 20.00, 21.00 Все на Матч! Прямая трансляция

Петербург). Фонбет. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
19.50 Футбол. «Кремленко» - «Интер». Чемпионат Италии
22.50 Футбол. «Атлетик» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании
02.00 Баскетбол. Матч звезд АСБ. Мужчины. Трансляция из Москвы (6+)

ОТР

06.00 ПРОГРАММА 1 КБР
РЕТРОСПЕКТИВА. Встреча с Эльбрусом (12+)
06.15 «Модный сезон». Тележурнал (12+)
06.40 «Диалог». Солистка Музыкального театра Карина Догова (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Герои нашего времени». Участник СВО Магомед Базиев (12+)
17.20 «Огонь стиха живет в груди моей». Поэт Юрсун Болатов (12+)
17.50 «Приношение Свиридову». Поэма памяти С. Есенина. Вечер высокой музыки и проникновенной поэзии. Часть вторая (12+)

СТРАНАТ

05.00 М/с «Маши и Медведь» (0+)
05.15 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+)
10.20 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
23.05 Т/с «ПРИВЕТ ОТ КАТОШКИ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.35 Х/ф «ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА» (16+)
09.55 Тайны старого чердака
10.25 «Острова»
11.05 Х/ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» (16+)

13.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.00 Д/с «Элементы» с Ириной Седовой
14.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.10 Х/ф «ПОШЕХОНСКАЯ СТАРИНА» (16+)
16.30 Картина мира с М. Ковальчуком
17.20 Д/ф «Театр Валентины Токарской. История одной удивительной судьбы»

МТР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Выйти». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
06.15 «Черек аузуну жышырларны» («Загадки Черекского ущелья»). Передача вторая (балк.яз.) (12+)
06.45 «Документы и факты». 100 лет КБИГ КБНЦ РАН. Передача вторая (12+)
07.20 «Твое время». Молодежная программа (12+)
07.50 «Республиканские шыгырбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 Н. Гоголь. «Вий». Спектакль Пермского театра «У моста» (16+)
18.45 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+)
19.15 «Назмуну арбазим» («Поэтические подворья» (балк.яз.) (12+)
19.30 «Жаншэрх» («Спортивная программа» (каб.яз.) (12+)
19.50 «Нэжыпкым и псалъ» («Слово старшего») (каб.яз.) (12+)
20.25 «Чудеса у елки» (12+)
20.45 «Поэтическая тетрадь». Передача первая (12+)
21.00 «Ляуб Акизов. В горах мое сердце» (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 26 января
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Ди зыуцэпэлэм»
02.30 «Жыщыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жырхана»
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

Вторник, 27 января

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушыцэпэлэм» (16+)
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 14.30 «Фэр папцэ»
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.25, 23.25 «Жыр сауга»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

10.50, 13.50 «Лэапкэ лушчыгэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкэ жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+)
20.05 «Билими дунясы» (6+)
22.00 «Кызшэцшэ» (16+)
Среда, 28 января
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.25, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухэлэ уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халкэ жырла»
05.30, 20.25 «Борак»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

07.45, 13.50 «Узыншагэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.20 «Билими дунясы» (6+)
08.40, 13.35 «Псалъмак шыцэлэ» (16+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»
10.05, 16.05 «Хызшэцшэ» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
11.25, 17.25 «Жыр сауга»
11.48, 17.48 «Назмуну толкунларында» (12+)
12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)
12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
14.30 «Гушыцэпэлэм» (16+)
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.40 «Акылыманла сэлери» (12+)
22.35 «Ди гусэу зывьгэлэсху»
Четверг, 29 января
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35 «Ди гытылыгыцхэр»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00 «Усыгы»
04.10, 22.25 «Гухэлэ уэрэдхэр»
04.50 Кызбардыфэ пшыналхэр
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.30, 23.30 «Салам алейкум»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)

07.45, 13.45 «Эзэмын пэджэжу» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)
10.05, 16.05 «Адыгэхэр: тхыдэр, хабзэр»
Пятница, 30 января
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгызэ» (16+)
04.10 «Еджапэлэ» (16+)
05.30, 23.00 «Шалгалгызэ»
05.00, 20.25 «Алтын хазна»
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)
07.45, 13.45 «Дингыр гышэмэр» (16+)
07.50, 13.50 «Цацхэлэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.20 «Кюборчек» (6+)

08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингыгызэ» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэлэ» (16+)
10.20, 16.20 Адыгэ уэрэдхэр
10.45, 16.45 «Пшэну шыцэлэцхэр» (6+)
11.05 «Тейри кылыг» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+)
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.30 «Шалгалгызэ»
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.25 «Кыонгунроучук» (6+)
22.00 «Цыжумрэ гышэмэр» (16+)

08.35 «Тау макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гышэцэм и дамыгызэ» (16+)
10.25, 16.25 «Прозам и напэжыуцхэр»
10.45, 16.45 «Лэгулыпкызэ» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
12.05, 18.05 «Территория искусства»
12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гусэу зывьгэлэсху»
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.35 Адыгэ уэрэдхэр
Суббота, 31 января
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тау макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гусэу зывьгэлэсху»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лэапкэ и фыгуцхэр»
08.00, 15.00 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.25, 15.25 «Алтын сыбызгы»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 Радис-99,5
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гышэцэм и дамыгызэ» (16+)
10.20 «Уэрэдмирэ абы и тхыдэмэр» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрх» (12+)
11.00, 16.00 «Борак» (6+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Day, Morning, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for days 26.01 to 01.02.

## ПО ЗОВУ ДУШИ И СЕРДЦА

Они не спасатели МЧС и не полицейские. Это обычные люди, не способные оставаться равнодушными к тем, кто остро нуждается в помощи здесь и сейчас. В ответ на тревожный сигнал независимо от времени суток и погоды отправляются на поиски пропавших. Речь идет о добровольцах поисково-спасательного отряда «Барс» в г. Тырныаузе под руководством основателей отряда Владимира ЭТЕЗОВА и Алексея БОРЩЕВСКОГО.

О том, как и почему был создан «Барс» и какие проблемы решает сейчас, наш разговор с В. Этезовым. Отряд не ограничивается только спасательной миссией. В. Этезов является еще тренером и основателем академии боевых искусств «Барс-Тырныауз», воспитанники которой заявляют о себе на мировых спортивных аренах.

**- Владимир Аликович, что стало причиной формирования добровольческого отряда?**

- Однажды в нашем районе произошел инцидент, который послужил толчком к созданию поискового отряда. Молодой человек отправился в лес за грибами и потерялся. Вскоре я увидел объявление о наборе добровольцев для поисковых работ и решил присоединиться.

До этого был знаком с деятельностью добровольческих поисково-спасательных отрядов «ЛизаАлерт» и водолазная группа «Добротворець». Это вдохновило меня на создание собственного отряда в Эльбурском районе, который мог бы оказывать помощь МЧС и полиции в поисковых операциях. Постепенно наш отряд начал сотрудничать с «ЛизаАлерт» по КБР, что позволило нам расширить масштабы деятельности. Мы начали выезжать на поиски не только в пределах республики, но и в соседние регионы. Сегодня наши добровольцы активно участвуют в поисковых работах по всей стране.

В настоящее время наша организация находится на этапе формирования и планирует зарегистрироваться как АНО (автономная некоммерческая организация). Это связано с тем, что наш отряд известен не только в СКФО, но и за его пределами. Мы занимаемся разработкой устава и всех необходимых документов. В состав отряда «Барс» входят люди самых разных профессий. В их числе как профессиональные спасатели, так и учителя, спортсмены, старшие воспитанники нашей Академии боевых искусств и так далее. Во время поисковых работ к нам могут присоединиться все желающие. Но есть и ограничения. К примеру, мы не можем задействовать подростков и женщин без специальной подготовки в поиске пропавшего в лесном массиве и труднопроходимых местах, но в пределах населенного пункта их помощь бесценна.

**- Можете рассказать о самых запоминающихся спасательных операциях, которые вызвали общественный резонанс?**

- Поиски пропавших детей - всегда эмоционально тяжелое испытание. В Карачаево-Черкесии произошла трагедия: брат и сестра потерялись. Мы предполагали, что они могли утонуть в реке, протекающей неподалеку от их дома. В течение нескольких дней велись поиски как в пойме реки, так и под водой, а также в прилегающем лесном массиве. На пятые сутки были обнаружены их тела, наши опасения были подтверждены - они утонули.

В Чеченской Республике также произошел несчастный случай: мальчик с аутизмом ушел из дома и потерялся. Рядом находились лес и река. Поиски усложнялись тем, что при работе в лесу обычно используются голосовые сигналы. Однако в случае с аутистами это недопустимо, так как они могут испугаться и убежать еще глубже в лес. К сожалению, в этой ситуации мальчик также утонул.

Запоминается каждая поисково-спасательная операция, особенно если это касается детей. Когда поступает



Небольшой отдых во время спасательных работ в Тырныаузе. В. Этезов и А. Борщевский



заявка о пропаже ребенка, и если речь идет о лесной местности или водоеме, мы уже едем с тяжелым предчувствием, что, скорее всего, найдем погибшего. Эмоционально это сложно пережить. Особенно трудно сообщить родителям о таком горе. Никогда не знаешь, как они отреагируют. На эмоциях могут наброситься на того, кто принесит плохие вести. Поэтому такие сообщения передают родителям, которые уже привыкли к этому и готовы к любой реакции.

**- Как нам известно, деятельность вашего отряда не ограничивается только спасательными операциями. Вы также активно проводите просветительскую работу среди молодежи.**

- Мы убеждены, что лучше предотвратить проблему, чем потом ее решать. В настоящее время сотрудничаем с пятай школой города Тырныауза, где реализуется проект «Доброволец». Каждую пятницу приходим в школу и общаемся с учащимися. Рассказываем им о своей работе и о том, чем занимаются добровольцы.

Миссия добровольцев может быть разнообразной. Мы уже провели переговоры с организацией «Движение Первых» и планируем организовать несколько крупных совместных образовательных мероприятий и соревнований, похожих на «Зарницу», но с акцентом на спасательные навыки. Это позволит детям научиться ориентироваться в лесу, работать с рациями, ставить палатки и разводить

костры в экстремальных ситуациях. Подростки настолько привыкли к гаджетам, что порой не умеют пользоваться даже самыми простыми предметами. Многие из них не могут определить время по обычным часам - привыкли к электронным устройствам или телефонам. Мы хотим, чтобы дети развивались всесторонне, а эти навыки могут пригодиться им в будущем, даже если не выберут работу в спасательной службе.

Кроме того, в Доме культуры города Тырныауза нам предоставили помещение, где мы обустроили учебный класс для детей. В школе спасателей ребята будут учиться спасательным работам и другим важным навыкам. По мере необходимости будем приглашать экспертов для проведения занятий. Также в рамках этой школы планируем развивать туристическое направление с акцентом на историю. Планируем проводить обучающие семинары с участием экскурсоводов и работников музеев.

В наших планах в этом направлении много идей. Собираемся организовать в школе подразделение, которое будет заниматься грантовой поддержкой. Как добровольцы мы не располагаем большими финансовыми ресурсами, у нас нет финансирования. Но есть отличные перспективы получить гранты. Надеемся, что этим займутся молодые люди в рамках действующих программ поддержки инициатив и проектов.

Ранее мы уже реализовали проект «Добро на высоте». Это был туристическо-ознакомительный поход, направленный на изучение родного края. В рамках проекта также была проведена экологическая очистка урочища Камгут-Кешене. Провели спортивный мастер-класс для детей. Этот многофункциональный проект получил положительные отзывы от подростков. В связи с этим планируем проводить его на постоянной основе, охватив не только район, но и всю республику.

**- Всегда интересно узнать, что мотивирует таких людей, как вы?**

- Мой друг и соруководитель спасательного отряда Алексей Борщевский - профессиональный спасатель с опытом работы в МЧС. Однажды я сам задал ему этот вопрос. Его ответ запомнился мне навсегда: «Нет ничего приятнее, чем найти потерявшегося человека, будь то взрослый или ребенок». На самом деле ощущение радости от твоей причастности к спасению жизни невозможно описать словами. Только в этом году мы провели 35 поисковых операций в нашем районе. Казалось бы, с каждым разом эмоции должны притупляться. Но это не так. Каждый поиск - новые эмоции и новые переживания.

С другой стороны, мы стремимся реализовать свои проекты, которые помогут детям избежать деструктивного влияния, стать умнее, сильнее, научиться действовать в экстренных ситуациях. Сейчас ведется настоящая охота за нашими детьми: алкоголизм, наркомания, интернет-мошенничество - все это представляет серьезную угрозу нашему обществу. Как тренер, у которого занимаются 170 детей, я понимаю, что не все они выберут спортивную карьеру. Кому-то интересны походы и путешествия. Наша цель - отвоевать у улицы и интернета хотя бы часть детей. Это одна из ключевых целей, которые мы ставим перед собой.

**- Каковы ближайшие планы поискового отряда?**

- Впереди нас ожидает крупное событие. Весной в нашем регионе пройдут масштабные учения с участием поисковых отрядов из КЧР, Ингушетии, Чечни, Дагестана, Ставропольского края и Калмыкии. В программе будут не только образовательные лекции, но и практические занятия - совместный поиск условно пропавшего человека в горах. Совместные учения и обмен опытом играют важную роль в успешной работе спасательных команд.

- Удачи отряду в нелегкой, но такой важной миссии!

Алена КАРАТЛЯШЕВА

## НОВЫЕ ПРАВИЛА НАЗНАЧЕНИЯ ЕДИНОГО ПОСОБИЯ

С 1 января в Кабардино-Балкарской Республике увеличен размер прожиточного минимума (ПМ), на основании которого назначается и выплачивается ежемесячная выплата в связи с рождением и воспитанием ребенка. Теперь при назначении единого пособия семьям, в которых воспитываются дети в возрасте до 17 лет, выплата будет установлена в размере:

- 9 828,50 рубля (50% от ПМ);
  - 14 742,75 рубля (75% от ПМ);
  - 19 657,00 рублей (100% от ПМ).
- Для беременных женщин в размере:
- 11 044,50 рубля (50% от ПМ);
  - 16 566,75 рубля (75% от ПМ);
  - 22 089,00 рублей (100% от ПМ).

Тем, кто будет обращаться за единым пособием, важно знать, что с 1 января право на выплату возникает при наличии у каждого трудоспособного члена семьи дохода не ниже восьми МРОТ, или 216 744 рубля за расчетный период. При этом с 2026 года в доход семьи не будут учитываться единовременные материальные выплаты от работодателей при рождении или усыновлении ребенка.

Еще одним важным изменением в правилах назначения единого пособия станет новый порядок учета алиментов. Если разведенный родитель обращается в Отделение Социального фонда России по КБР с заявлением на назначение единого пособия, но при этом не взыскивает со

второго родителя алименты в судебном порядке, в доход семьи алименты будут учитываться в пропорции от средней заработной платы в регионе. На одного ребенка будет учитываться сумма, равная 1/4 средней заработной платы за год, установленной в Кабардино-Балкарской Республике, предшествующий году подачи заявления, на двоих детей будет учтена сумма, равная 1/3 от средней заработной платы, на троих и более детей - 1/2 от данного показателя.

В случае наличия судебного решения в основу расчета будет браться тот размер алиментов, который установлен судом путем внесения в судебное решение. Если на основании решения суда было

открыто исполнительное производство, сведения о фактически выплаченных алиментах будут запрошены через систему межведомственного взаимодействия.

Более подробную информацию об изменениях правил назначения и выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка можно узнать у специалистов единого контакт-центра, позвонив по номеру **8-800-1-00000-1** с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу с 8 до 16 часов (без перерыва). Также актуальная информация о мерах поддержки размещается на официальных интернет-страницах регионального Отделения Соцфонда.

Наш корр.



## Не делайте то, о чем вас не просят

Недавно у меня был особый день - пекла торт на день рождения подружки. Она очень любит сладости и всегда говорит, что я лучший кондитер в мире. Я хотела сделать для нее что-то особенное, поэтому всю ночь провела за оформлением торта.

Рисовала дельфинов, рыб и осьминогов - все то, что она любит. Старалась сделать торт ярким и красивым, чтобы он поднял настроение и порадовал ее. Даже не ложилась спать, только иногда делала короткие перерывы, чтобы размять уставшие руки и спину.

подруги. Собрала его в праздничную коробку и отправилась к ней домой.

Когда пришла, она была очень удивлена, потом равнодушно отвернулась, взяла торт и, даже не поблагодарив, отнесла его на кухню.

Я была в шоке. Не могла понять, что произошло. Я же старалась для нее, вкладывала душу в этот торт. Сейчас у меня чертовски болит спина, а круги под моими красными глазами теперь словно подарок к этому дню.

Не знаю, что случилось, но мне очень обидно. Может быть, она не оценила мой труд из-за усталости или плохого настроения? Или что-то пошло не так?

Сейчас сижу и думаю об этом. Может быть, стоит поговорить с ней и выяснить, что произошло? Я разочарована, чувствую себя непонятой.

Алиса

## ПОДАРОК СУДЬБЫ

Когда мы встретились, я обратила внимание, что у моего будущего мужа всегда и везде был абсолютный порядок. На работе стол был чист и организован, в машине в бардачке все лежало на своих местах, содержимое сумки было разложено аккуратно. Это казалось чем-то невероятным и непривычным для меня.

До замужества думала, что такая аккуратность - показное, только способ произвести впечатление. Ведь я выросла в семье, где было четверо мужчин, каждый день приходилось убирать за ними разбросанные вещи и мыть посуду. Порядок в доме был для меня чем-то постоянным и требующим усилий.

Но когда вышла замуж, оказалось, что я попала в сказку. Мой муж оказался именно таким, каким я его представляла в своих мечтах. Нигде ни одной вещи он не оставлял в беспорядке, все возвращалось на свои места. Посуду сам ставил в посудомоечную машину, если меня не было дома. Одежда была аккуратно сложена, даже его книги стояли по алфавиту.

Иногда думаю, что, возможно, Всевышний услышал мои молитвы и пожалел меня за двадцать два года жизни с чепухой и неряжками. Он награждает меня идеальным супругом, и я благодарна Ему за каждый день, проведенный с моим мужем.

Алена

## ЛЮБОВЬ - ЭТО ЧТО?

В молодости я была убеждена, что те, кто не верит в любовь, просто несчастные люди. Мне казалось, что любовь - это нечто большее, чем просто эмоции, это основа всех отношений, без нее мир был бы лишен теплоты и искренности.

Помню, на курсе у нас училась девочка, отличница и умница. Она говорила о том, какая может быть любовь в XXI веке. Я с удивлением рассказывала об этом мужу. Ее слова тогда казались мне странными и даже немного циничными.

Я всегда верила в силу любви и видела в ней нечто возвышенное и прекрасное. Но шли десятилетия, и теперь понимаю, что, возможно, была не права.

Сейчас думаю, что любви как таковой не существует. Есть только человек и его отношение к тебе - хорошее или плохое. И ты относишься к окружающим по-разному в зависимости от эмоций, которые они тебе дарят.

Конечно, есть семейные пары или друзья, которые хорошо совпадают по образу мыслей, нравятся друг другу визуально, оценивают поступки друг друга, поэтому могут состоять в браке всю жизнь или долго дружить. Но это не любовь в высоком смысле, а скорее комфортное сосуществование на основе общих интересов и ценности.

Я не говорю, что любовь - это плохо или что в нее не надо верить в принципе. Просто вижу, что в жизни есть много других важных вещей, которые мы часто называем любовью. Теперь понимаю, что та девочка на курсе была права в своем взгляде на это.

Да, я все еще ценю искренние отношения и верю в возможность создания крепких и гармоничных связей. Но уже не уверена, что в основе этих связей должна лежать любовь. Уважение лично для меня гораздо важнее, считаю, что на нем и должны строиться любые отношения.

Аида

## Выбор очевиден

Скоро будет особый день - моя лучшая подруга выйдет замуж. Я так счастлива за нее, но в то же время передо мной стоит непростая задача - быть свидетельницей на ее свадьбе. Подруга настояла, чтобы это роль досталась именно мне, и я, конечно, не могла отказаться.

Но в самый последний момент она сообщила, что свадьба будет без детей. Я просто ошелохла. Как же так? У меня двое малышей, оставить их не с кем. Муж в отъезде, свекровь работает, а мои родители живут далеко.

В прежние времена можно было отправить детей к соседям и они бы присмотрели за ними. Но сейчас не те времена - за детьми нужно присматривать должным образом, а случайной няне я не могу довериться.

Понимаю, что подвести подружку нехорошо. Она сильно обиделась, когда я заговорила о невозможности присутствовать на свадьбе в запланированном формате. Но дети и их благополучие для меня важнее, чем все остальное.

Стараюсь найти решение, которое устроило бы всех. Но пока ничего не приходит в голову. И с каждой минутой становится все более очевидно, что я не смогу выполнить просьбу подружки и присутствовать на свадьбе в том формате, в котором она планировала.

Сердце разрывается от мысли, что могу подвести подружку из-за этого. Понимаю, почему она не хочет детей на свадьбе, они мешают всем и я буду на них отвлекаться. Но все же она должна была сказать о своем решении до того как я согласилась на роль свидетельницы. Теперь обе ждем, что друга уступит, но обе понимаем, что дружба прежней не будет уже никогда.

Юлия

## ПРАНК ВЫШЕЛ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ

Мы живем в эпоху, когда пранки стали чем-то вроде новой формы искусства - искусства манипуляции и неожиданности. Порой кажется, что границы между безобидным розыгрышем и жестоким обманом стерлись.

Недавно задумалась о том, как далеко зашел этот тренд. Куда ни глянешь, везде эти ролики в интернете, где кто-то кого-то разыгрывает.

То подарят маленькую мякуню ирзушку вместо обещанного щенка, а тот начинает плакать от разочарования. То разыграют друзей, сообщив о неожиданном визите дальних родственников, а те потом переживают из-за того, что не успели подготовиться к встрече.

Я сама пару раз играла роль жертвы в подобных шутках, и каждый раз понимала, что это не всегда безобидно. Конечно, в детстве розыгрыши кажутся веселыми и забавными, но сейчас, когда вижу, как взрослые люди пытаются развлечь себя за счет друзей, становится грустно.

На днях шла по улице и увидела, как кто-то разыгрывает прохожих, выпрашивая помощь. Одни люди реагируют на просьбу с сочувствием и предлагают помощь, другие - с подозрением и недоверием. Было видно, что это просто очередной пранк, но кому-то из прохожих было не до смеха.

Стала замечать, что даже безобидные розыгрыши могут при-

вести к стрессу и разочарованию. Вспоминаю и о том, как в интернете показывали, как пытаются разыграть друзей или родных, преподнося им сюрпризы, которые оказываются не совсем приятными.

И вот сижу и думаю: когда же это все закончится? Когда люди начнут понимать, что настоящие эмоции и радость не в том, чтобы кого-то разыграть, а в том, чтобы поддержать и помочь? Сил нет смотреть на то, как люди от скуки развлекают себя подобным образом. Хочется верить, что скоро эта тенденция пойдет на спад и мы все начнем больше ценить искренние отношения и настоящие эмоции.

Сатаней

## СЕСТРА

Между мной и моей младшей сестрой большая разница в возрасте. Мама хотела, чтобы сначала выросла помощница, а потом уже второй ребенок. Я все время нянчила сестру, была ей как вторая мама. Выхожу замуж, считала, что меня уведут не от сестры, а от родного ребенка. Тогда ей было всего девять лет. Сейчас ей 17, она выросла и стала красивой.

Сейчас сестра временно живет у нас, так как учится в городе, а у нас много свободного места. Я часто наблюдаю за ней, когда она собирается на учебу, зубрит материал ночью, прихорашивается на свидание. Это так мило и забавно, я умиляюсь ею каждый день.

Иногда вспоминаю, как мы вместе играли, когда она была маленькой, и как я помогала ей с уроками. Теперь она стала совсем взрослой и самостоятельной. Но для меня она все равно остается маленькой девочкой, которую я когда-то оберегала.

Я рада, что могу поддержать ее в этот важный период ее жизни. Иногда мне кажется, что проживаю вторую студенческую жизнь, наблюдая за ее успехами и трудностями. Это наполняет меня теплотой и гордостью. Благодарна судьбе за то, что у меня есть такая замечательная сестра.

Мы стали ближе с тех пор как она начала жить с нами. Вижу, как она расцветает, и это меня радует. Сестра стала для меня источником вдохновения и напоминанием о том, как быстро летит время.

Ранета

## Бедные злодеи

Когда я включаю кино или сериал, словно переносюсь в другой мир. Сюжет затягивает, и я начинаю переживать за героев, как за близких людей. Но есть одна странность: почему-то в душе всегда болею за злодея.

Я совершенно обычная женщина, без вредных привычек, домашняя, семейная. У меня есть любящий муж и дети, которые радуют меня каждый день. Но почему-то что-то во мне жалеет этих бедных злодеев, хочется помочь им вылечить душевные травмы.

Может быть, вижу в них не просто отрицательных персонажей, а людей со своими историями, трудностями и переживаниями. Может быть, понимаю, что у каждого есть свои причины для того, чтобы поступать плохо.

Иногда мне кажется, что злодеи в фильмах и сериалах - это просто отражение темных сторон нашей жизни, которые мы стараемся не замечать. Может быть, именно поэтому так сочувствую им.

Я не оправдываю их поступки, но в то же время не могу не проникнуться их историей. Хочу понять, что привело их к тому, что они стали злодеями. Может быть, если бы у них была другая жизнь, они бы поступили по-другому.

Думаю, что это просто особенность моего восприятия. Всегда стараюсь видеть в людях хорошее, даже если они совершают плохие поступки. Может быть, это потому, что я сама знаю, как тяжело бывает в жизни, и понимаю, что каждый может оступиться.

Когда смотрю кино и сериалы, я не просто зритель, а соучастник истории, который переживает за героев и хочет помочь им. Даже злодеям.

Зоя

## ЗИМНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Зима в этом году выдалась особенно красивой. Все вокруг покрыто белоснежным одеялом, словно кто-то растелил чистые простыни для природы. Давно не видела такой зимы.

Я так рада, что купила детям теплую одежду, все непромокаемое. Теперь они могут кувыркаться в снегу и играть сколько угодно. Давно не видела их настолько счастливыми.

Мы с мужем тоже подхватили это

природное настроение. Выходим на улицу, чтобы просто полюбоваться белоснежной красотой. Воздух свежий, морозный, и так приятно ощущать его на своем лице.

Каждый день вижу что-то новое и удивительное в этой зиме. То деревья, покрытые инеем, словно хрустальные, то снежинки, кружащиеся в медленном танце. Видела кусты в соседнем дворе, покрытые снегом ко-

мочками, это так красиво! Все это заставляет биться сердце чаще и наполняет душу радостью.

Как хорошо, что снежные зимы вернулись! Они приносят с собой не только холод, но и волшебство, которое делает жизнь ярче и интереснее. Я благодарна за эту зиму, за моменты счастья и радости, которые она приносит в наш дом.

Лиана

## РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА, ПРОСТО КОНТРОЛИРУЙТЕ РАЗМЕР ПОРЦИИ

В мире, особенно в развитых странах, растет потребление калорий на душу населения в день, что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения. Лишний вес способствует развитию различных заболеваний: сердечно-сосудистой системы (приводит к образованию тромбов, что в свою очередь провоцирует инфаркт и инсульт, повышение уровня холестерина провоцирует развитие стенокардии), эндокринной системы (увеличивается вероятность развития сахарного диабета), мочевого пузыря (способствует развитию мочекаменной болезни), ухудшает работу печени, отрицательно отражается на костях и суставах (лишний вес создает дополнительную нагрузку).

Особенно опасно детское ожирение, которое повышает риск ожирения во взрослом возрасте и как следствие преждевременной смерти или инвалидности. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности, могут испытывать психологические проблемы.

В рамках недели медицинские учреждения проводят мероприятия, объясняя, как считать калории, как рассчитывать дневную норму, предлагают методы контроля питания, такие как «пищевой светофор», чтобы помочь людям осознанно питаться и достигать своих целей по весу. **Консультант рубрики – врач-терапевт нальчикской городской поликлиники № 3 Саида МОКАЕВА.**

Разрешайте себе любимые блюда, просто контролируйте размер порции. Планируйте приемы пищи заранее, так вы снизите риск спонтанного перекуса фастфудом. Если почувствовали, что устали от постоянного подсчета, дайте себе передышку. Отдохните неделю, а потом, если захотите, вернитесь к процессу. Подсчет калорий должен помогать, а не вызывать стресс.

### КОГДА ПОДСЧЕТ ИДЕТ НА ПОЛЗУ

Подсчет калорий может стать особенно полезным в определенных ситуациях. Например, если вы хотите плавно снизить вес, избегая экстремальных диет. Или если активно занимаетесь спортом и вам нужно увеличить количество энергии для набора массы. Также это может помочь, если вы заметили, что аппетит стал непредсказуемым и хочется разобраться в причинах таких изменений.

Однако есть ситуации, когда подсчет калорий может быть не лучшим решением.

Первым значимым событием этого ряда стал муниципальный этап Всероссийских соревнований по мини-футболу среди школьников, который завершился 16 января.

В этом году у нас запланировано 48 мероприятий, связанных с юбилеем первого Президента. Каждый месяц будут проходить по два спортивных события, - подчеркнул председатель местного Комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике Аслан КАСКУЛОВ.

В турнире за победу борются учащиеся из 12 школ округа. Соревнования разделены на четыре возрастные категории, включая допризывную молодежь, в



**Минздрав РФ в рамках проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год с 19 по 25 января объявил неделю популяризации подсчета калорий. Это акция, проводимая в России обычно во второй неделе января, направлена на повышение осведомленности о важности контроля калорийности пищи для поддержания здоровья, профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний.**

Это касается периодов сильного стресса или болезни, а также случаев, когда процесс вызывает тревогу и навязчивые мысли. Если у вас есть подозрения на расстройство пищевого поведения, обязательно обратитесь к специалисту - в таких ситуациях самоконтроль может быть не только бесполезным, но и опасным.

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

Когда вы освоите базовый подсчет калорий, можно постепенно переходить к более тонким настройкам. Например, начать балансировать соотношение белков, жиров и углеводов в рационе или уделить внимание количеству клетчатки и воды, которые потребляются. Можно также учитывать время приемов пищи, чтобы лучше понимать, как организм реагирует на еду в разное время суток.

Начинать лучше с простого: узнайте свою примерную норму калорий и старайтесь не превышать ее на регулярной основе. Это уже станет важным шагом к более осознанному питанию.

### ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Помните: калории не враг и не самоцель. Это всего лишь инструмент, который помогает лучше понимать свое тело и его потребности. Не стоит заикливаться на цифрах. Слушайте себя, ешьте с удовольствием и не забывайте, что здоровье складывается не только из подсчета килокалорий. Важны также радость от еды, регулярная физическая активность и качественный сон.

Если у вас есть хронические заболевания или особые потребности, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Для большинства людей умеренный подсчет калорий - доступный и эффективный способ

наладить отношения с едой и почувствовать легкость в теле. Но всегда важно сохранять баланс и не допускать, чтобы цифры на экране или в приложении становились важнее вашего самочувствия и настроения.

### О КАЛОРИЯХ

Норма калорий зависит от возраста, пола, роста, веса и уровня активности. Предлагаются разные подходы, включая формулы для расчета (например, Миффлина-Сан Жеора) и принцип «пищевой светофора». Формула Миффлина-Сан Жеора помогает рассчитать базовый обмен веществ (BMR) для определения суточной потребности в калориях. Это одна из самых точных и современных формул для определения базового метаболизма. «Пищевой светофор» - простой метод классификации продуктов на «зеленые» (полезные, можно есть), «желтые» (умеренно, с осторожностью) и «красные» (ограничить или исключить) для здорового питания.

Зеленые продукты (можно/нужно). Основная рациона, полезные, цельные продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минералами. Примеры: овощи (все виды), фрукты (цельные), ягоды, нежирные молочные продукты, бобовые, цельнозерновые (каши), нежирное мясо (курица, индейка), рыба, яйца, орехи (в умеренном количестве).

Желтые продукты (осторожно/умеренно). Продукты, которые можно употреблять в небольших количествах, не каждый день, так как они могут содержать больше жира, сахара или соли, но не являются совсем вредными. Примеры: цельнозерновые макароны, бурый рис, второг средней жирности, некоторые сыры, растительные масла, сухофрукты, темный шоколад.

Красные продукты (ограничить/избегать). Продукты с высокой калорийностью, насыщенными жирами, сахаром, солью, вредными добавками. Примеры: фастфуд, сладости (конфеты, торты), выпечка из белой муки, газировка, колбасы, сосиски, жирное мясо, соусы типа майонеза, чипсы, алкоголь.

Суть принципа: максимум зеленых, умеренное количество желтых, минимум красных. Переходите на новый режим питания следует постепенно, исключая вредные продукты и добавляя полезные.

Медленное, осознанное употребление пищи (маленькими кусочками) способствует более быстрому насыщению.

### Фотоколлаж

Тамары Ардавовой

## • ЗДОРОВЬЕ

В России утверждены сроки ожидания медицинской помощи. Это следует из постановления Правительства РФ о программе госгарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026-2028 годы.

## Утверждены сроки ожидания приема врачей

«Сроки ожидания приема врачами-терапевтами участковыми, врачами общей практики (семейными врачами), врачами-педиатрами участковыми не должны превышать 24 часов с момента обращения пациента в медицинскую организацию», - говорится в документе. Кроме того, первичную медико-санитарную помощь в неотложной форме обязаны предоставлять в течение двух часов с момента обращения пациента в медицинскую организацию.

В документе отмечается, что сроки проведения консультации врачей-специалистов не должны превышать 14 рабочих дней со дня обращения. Исключение - подозрение на онкологическое и сердечно-сосудистое заболевания. В этом случае консультацию должны провести в течение трех рабочих дней.

## В больницы поступил новый отечественный препарат для лечения онкозаболеваний

Первая партия нового отечественного препарата «Ракурс, 223Ra» для лечения онкологических заболеваний поступила в российские больницы. Об этом сообщили в Федеральном медико-биологическом агентстве.

«Радиофармацевтический лекарственный препарат «Ракурс, 223Ra» разработан Федеральным научно-клиническим центром радиологии и онкологии ФМБА России в Димитровграде. Препарат прошел государственную регистрацию и разрешен к использованию в клинической онкологии. Первая партия уже поступила в медицинские учреждения Российской Федерации», - говорится в сообщении агентства.

Препарат применяется преимущественно при метастазах в костях. В агентстве уточнили, что радиоактивное излучение способствует на вторичные опухолевые очаги в костной ткани, что уменьшает болевой синдром и улучшает качество жизни пациента.

Мухамед-Али рассказал, что игра была сложной и он ожидал поражения из-за неполного состава. Однако ему удалось отразить два удара. Он был уверен в себе, так как хорошо готовился к матчу. Поблагодарил своего наставника и тренера за поддержку.

Победители и призеры были награждены кубками, медалями и грамотами.

Валерий Коков был российским политиком, занимавшим пост первого Президента Кабардино-Балкарии. Возглавлял регион с 1992 по 2005 год. Родился 18 октября 1941 года, ушел из жизни после продолжительной болезни в 2005 году.

Ангела КУДАЕВА

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

## ТУРНИР В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА КБР

На прошлой неделе в городском округе Баксан начался цикл мероприятий, приуроченных к 85-летию со дня рождения первого Президента КБР Валерия Мухамедовича КОКОВА.

которых участвуют 48 команд. Общее количество юных спортсменов, выходящих на поле, составляет около 480 человек.

Тимур ПШИХАЧЕВ, тренер по футболу спортивной школы имени бифова, наблюдая за игрой, отметил, что дети проявляют большой интерес к турниру и демонстрируют высокий уровень соревновательного духа.

- Ребята сами постоянно спрашивают, когда будут соревнования. Видны азиятаж, напряжение и вовлеченность. Есть маленькие звездочки, которые могут засветиться на более широких аренах. Футзал, хотя и отличается от футбола на траве, дает бесценный опыт. Я заметил, что ребята даже в зале стараются применять навыки большого

футбола, играют самоотверженно, за счет эмоций и желаний, - отметил Т. Пшихачев.

Одним из ярких участников игрового дня стал юный вратарь Мухамед-Али МАРМУКОВ, воспитанник Тимура Пшихачева. Его команда одержала победу, несмотря на напряженную борьбу, которая завершилась серией пенальти.

## ЭКСТРИМ: СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ НЕДОСТАТОЧНО

В современном обществе все больше людей стремятся к экстремальным видам деятельности, рискуя жизнью и здоровьем. Это может быть связано с различными факторами, включая психологические, социальные и биологические. Мы рассмотрим основные причины, по которым люди выбирают экстрим.

### ПОТРЕБНОСТЬ В ЭМОЦИЯХ И АДРЕНАЛИНЕ

Одной из основных причин, по которой люди занимаются экстремальными видами деятельности, является стремление к новым ощущениям. В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с однообразием и рутинной, которые могут вызывать чувство скуки и неудовлетворенности. Человек может испытывать потребность в ярких эмоциях и адреналине, которые могут стать настоящим источником вдохновения и удовольствия.

Экстремальные виды деятельности, такие как альпинизм, парашютный спорт, дайвинг с акулами или гонки на спортивных автомобилях, предоставляют возможность испытать сильные эмоции и ощущения. Адреналин, выделяющийся в организме во время экстремальных ситуаций, может вызывать чувство эйфории и удовлетворения.

### САМОУТВЕРЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ

Многие люди занимаются экстремальными видами деятельности, чтобы доказать себе и окружающим свою силу, выносливость и смелость. Преодоление трудностей и рисков может стать способом самоутверждения и повышения самооценки.

Например, альпинист, покоряющий вершину горы, может чувствовать себя сильнее и увереннее в своих силах после успешного восхождения. Это может повысить его самооценку и укрепить чувство собственного достоинства.

### ПОИСК НОВЫХ ЦЕЛЕЙ

Для некоторых людей экстрим становится способом поиска смысла жизни и новых целей. В экстремальных ситуациях человек может ощутить свою связь с природой, космосом или чем-то большим, что может придать его жизни новый смысл.

Например, путешественник, исследующий труднодоступные места, может почувствовать единение с природой и осознать свою малую значимость в масштабах



Вселенной. Это может помочь ему найти новые цели и приоритеты в жизни.

### СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

В некоторых случаях люди занимаются экстремальными видами деятельности под влиянием социальных факторов. Например, в определенных группах или сообществах экстрим может быть способом демонстрации принадлежности к определенной культуре или субкультуре.

Также это может быть связано с желанием соответствовать ожиданиям окружающих или получить признание в определенной среде. Например, в некоторых спортивных сообществах экстремальные виды спорта могут быть способом демонстрации мастерства и достижений перед другими спортсменами или болельщиками.

### БИОЛОГИЧЕСКИЕ

Некоторые исследователи предполагают, что стремление к риску может быть связано с биологическими факторами, такими как уровень гормонов или особенности нервной системы. Например, высокий уровень адреналина может вызывать чувство эйфории и удовольствия, которое может стать стимулом для занятий экстремальными видами деятельности.

Также некоторые люди могут иметь более высокий порог чувствительности к стрессу и риску, что может побуждать их искать более экстремальные ощущения.

### СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ

В современном мире многие люди ищут способ выделиться из толпы и получить уникальный опыт. Экстремальные виды деятельности предоставляют возможность испытать что-то необычное и неповторимое, что может стать источником вдохновения для творчества или саморазвития.

Например, участие в экстремальных спортивных соревнованиях может предоставить уникальный опыт, который можно использовать в дальнейшем для создания контента, написания книг или статей или просто как материал для воспоминаний.

### БОРЬБА СО СТРЕССОМ И НАПРЯЖЕНИЕМ

Иногда люди занимаются экстремальными видами деятельности, чтобы справиться со стрессом и напряжением повседневной жизни.

В экстремальных ситуациях человек может временно отвлечься от проблем и забот, сосредоточившись на выполнении сложной задачи.

Например, занятие экстремальными видами спорта может помочь временно забыть о повседневных проблемах и сосредоточиться на физических ощущениях и задачах, связанных с выполнением трюка или преодолением дистанции.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экстрим не просто развлечение или способ времяпрепровождения. Это сложный феномен, который может быть обусловлен различными факторами. Понимание этих факторов может помочь лучше понять мотивы людей, занимающихся экстремальными видами деятельности, разработать эффективные стратегии профилактики рисков и обеспечения безопасности.

Важно помнить, что экстрим может быть связан с серьезными рисками для здоровья и жизни. Поэтому важно соблюдать меры предосторожности и не рисковать без необходимости. Это может включать использование защитного снаряжения, соблюдение правил безопасности, участие в занятиях под руководством опытных инструкторов.

Подготовила Мадина БЕКОВА.

Фотоколлаж

Тамары Ардавова

## АМБУЛЛИ РОКСИ • НАШИ ПИТОМЦЫ



страха. Грызение предметов – способ снять стресс челюсти, а вой – попытка позвать на помощь. Начала искать выход из сложившегося положения – перед уходом кормить его замороженным паштетом. Когда была дома, посчитала, на сколько времени Рокси хватает еды, получалось, от 30 до 40 минут. Еще прятала лакомства, которые питомец должен был найти. Это его выматывало. Узнала, что десять минут активного исследования территории по затратам энергии заменяют час интенсивной беготни. Со временем и по мере взросления питомец перестал устраивать хаос в квартире, но и сейчас не любит надолго оставаться один дома.

Рокси – умная, жизнерадостная, добрая и ласковая собака. Для этой породы не характерна агрессия к людям. Она постоянно виляет хвостом и ласкается ко всем вокруг. Внешне амбулли кажется воинственной, а ее устрашающий вид может внушать страх. Но на самом деле Рокси немного труслива и осторожна. В принципе мы рады, что нет агрессии, с ней можно спокойно выходить на прогулку. Даже готовьтесь к тому, что это вы будете защищать булли от кошек, охраняющих свою территорию. Или, например, Рокси, увидев стаю бездомных собак, может спрятаться за моей спиной, как бы говоря: «Мама, дай им отпор!» Я ей отвечаю: «Спасибо, услу-

жила». В квартире она не шумит, лает только по делу.

Булли – собака-компаньон, не склонная слепо подчиняться командам. Во-первых, ей это попросту неинтересно, а во-вторых, она часто интерпретирует приказы по-своему. К примеру, команду «сидеть» Рокси выполняет на свой лад: просто едет за мной, сидя на хвосте, перебирая передними лапами. Формально это можно считать выполнением команды, но выглядит довольно забавно.

Рокси – большая поклонница комфорта. Предпочитает спать исключительно на диване и с удовольствием смотрит телевизор. Если я не позволяю лежать диване, устраивается у меня на ногах. Когда поднимаю ноги, Рокси занимает мои тапочки. Ест сухой корм, но всегда требует добавки. При отказе смотрит на меня с таким невинным и осуждающим выражением, что начинаю чувствовать себя виноватой. Если ей разрешить, может есть неограниченно. Однако от еды, предложенной посторонними без моего согласия, отказывается.

Рокси – сердце нашей семьи, мы все заботимся о ней и любим. В ответ питомец проявляет свою преданность. Когда кто-то из нас грустит, старается поднять настроение, предлагая свои игрушки. Это его способ выразить свою любовь. Это помогает нам справиться с усталостью и депрессией.

Ангела ГУМОВА

## Традиция клуба «Альтаир»

Традиционным зимним походом на гору Нартия открыли туристический сезон 2026 года активисты Молодежного движения Русского географического общества клуба «Альтаир».

Мероприятие было приурочено к десятилетию Молодежного движения Русского географического общества. Несмотря на мороз и плохие погодные условия, участники преодолели маршрут. На вершине горы они устроили привал с полевым обедом и разговорами у костра.

В походе также приняли участие заместитель министра курортов и туризма КБР Асланби ШХАГАПСОВЕ и руководитель Молодежного центра Русского географического общества Кабардино-Балкарии Тенгиз МОКАЕВ. Алина БОЧАРОВА, руководитель Молодежного клуба РГО «Альтаир», подчеркнула, что этот поход стал традицией клуба за годы его существования. Маршрут не отличается высокой сложностью, что делает его привлекательным для всех возрастов, а для новичков это своеобразное посвящение в мир туризма. Участники, впервые преодолевшие этот маршрут, были награждены красочными буклетами о Кабардино-Балкарии от Асланби Шхагапсоева.

В наступившем году в клубе «Альтаир» запланировано много туристско-краеведческих, спортивных и образовательных мероприятий, посвященных юбилейному году Молодежного движения РГО, в которых активное участие примут наши активисты и эксперты, – отметила А. Бочарова.

Гора Нартия возвышается над г. Нальчиком, являясь самой высокой точкой Лесистого хребта. Тропа к ней проходит по гребню горы Кизиловка. Важной краеведческой и патриотической составляющей этого маршрута являются события Нальчикско-Орджоникидзевской оборонительной операции 1942 года. Тогда на вершине горы был оборудован наблюдательный укрепленный пункт, стояли минометные и пулеметные расчеты советских войск, которые прикрывали организованное отступление войск 37-й армии на стратегические рубежи обороны.

Алена ТАОВА

## ДВЕ ЖИЗНИ • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН ЗА ОДНИМ ШТУРВАЛОМ



Вспоминая свой первый читательский опыт, сотрудник медицинской лаборатории Елизавета СУРТИНА с улыбкой говорит, что старая книжка детских стихов все еще хранится в домашней библиотеке. Сейчас ее основу составляют любимые всей семьей произведения детективного, приключенческого и жанра фэнтези.

- Взяла бы на необитаемый остров повесть «Последний дуэт» - маленький шедевр Джеймса ОЛДРИДЖА, с которым читатель, я уверена, испытает сильные эмоции. Книга о мужестве, о безоговорочной любви сына к своему отцу, о безразличии и признании, об исправлении ошибок.

По сюжету у 43-летнего летчика Бена, вечно недовольного сухаря, разваливается семья. Жена уезжает на родину, оставив его с десятилетним сыном Дэви. Бену приходится зарабатывать деньги, фотографируя морских животных в Египте. Огорченный обстоятельствами своей жизни, Бен замечает, как грубо говорит с Дэви, как мальчик опускает голову и слезы каплют по щекам, но ничего не может с собой поделать. Недовольство жизнью нарастает - работы нет, а сбережения на исходе. И тут подворачивается опасное задание, связанное со съемками акул в природной среде, заказчик готов заплатить настолько щедро, что хватит на безбедное существование, к тому же Бен сможет отправить сына к матери. Арендодов старенький двухместный самолет, он летит на уединенный пляж, отрезанный горной грядой, на который можно попасть только по воздуху. Дэви, которого не с кем оставить, он берет с собой.

Однако все пошло не так, как планировал Бен. Как уже можно догадаться, с акулами шутки плохи. Ему чудом удается выбраться на берег с почти оторванной рукой и страшно изуродованными ногами. Осознает, что с ним произошло, и понимает, что, скорее всего, не выживет. Если бы речь шла только о нем, он бы, возможно, сдался, но что будет с Дэви? Чтобы понять, насколько важен для него сын, Бену придет-

ся пройти через страшные испытания. Только сейчас до него доходит, что жизнь может оборваться в один миг и все, что останется от него в этом мире, - этот замкнутый и робкий мальчик. Весь ужас ситуации в том, что пляж изолирован от внешнего мира, поэтому никому неизвестно, где они находятся. Если Бен умрет, Дэви тоже обречен. Тогда отец принимает невообразимое, но единственно возможное в этой ситуации решение - самолет поведет Дэви.

Из последних сил мальчик дотащил истекающего кровью отца до самолета, усадил его в кресло, а затем занял место пилота. Больше нет места страху и отчаянию, Дэви придется довериться отцу, который, наверное, впервые в жизни заговорил с ним на равных. Отец, до этого мало понимавший, о чем вообще можно с ним говорить, в критической ситуации думал только о том, как не испугать, как направить ребенка и найти правильный подход к нему.

Четко выполняя инструкции отца, теряющего сознание, мальчику удается поднять самолет в воздух, несмотря на то, что в это время усиливается ветер, насыщенный песком и пылью.

Во время изнуряющего полета Бен периодически надолго проваливался в беспамятство. А Дэви вел самолет, и ему было страшно, как никогда в жизни: темнота и высота, приборная доска и рядом отец, который снова молчит.

Сможет ли Дэви добраться до большой земли и суждено ли Бену усвоить уроки жизни? Не буду раскрывать всего, что случилось дальше.

Было больно от того, как страдал мальчик, каким он был неприкаянным и недолюбленным, как он был не нужен своим родителям. Наверное, иногда только через такой ужасающий опыт к человеку приходит осознание того, что или кто действительно является важным.

Это пронзительное, берущее за душу произведение. Можно смело рекомендовать его для семейного чтения. Особенно оно будет интересно мальчикам. После того как сын прочитал повесть, мы вместе посмотрели фильм, как оказалось, есть замечательная экранизация.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

## • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



## ОТЛИЧНАЯ ЗАМЕНА МЯСУ

Грибы все чаще появляются на праздничных и повседневных столах жителей нашей республики. Этот продукт не только разнообразит рацион, но и добавляет в него уникальные питательные и биологически активные вещества. Однако важно, чтобы грибы были куплены в магазине или собраны в безопасном месте.

- Мы большие поклонники грибов, - говорит Анастасия ШОМАКИНА из Прохладного. - В сезон любим собирать их и делать запасы на зиму. Но и в магазинах сейчас можно круглый год покупать свежие грибы. Они вкусные и полезные, могут стать отличной заменой мясу в различных блюдах.

### ЖУЛЬЕН

**Ингредиенты:** 600 г куриных бедрышек, 300 г шампиньонов, 1 небольшая луковица, 1 бутон гвоздики, 2 черешка сельдерея, 50 г тертого твердого сыра, 130 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, свеженатертый мускатный орех на кончике ножа, соль и белый свежемолотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Бедрышки положить в кастрюлю с тремя литрами кипящей подсоленной воды. Почистить шампиньоны, отделить ножки от шляпок. Очистить луковицу, воткнуть в нее гвоздику и положить в кастрюлю с бедрышками вместе с ножками шампиньонов. Туда же крупно нарезанный сельдерей. Варить при слабом кипении до мягкости мяса примерно 30 минут. Далее отделить мясо от костей и нарезать мелкими кусочками. Кости вернуть в бульон. Поставить бульон на сильный огонь и выпарить на две трети. Процедить бульон и измельчить шляпки шампиньонов. В глубокой сковороде растопить 30 г масла, обжарить шампиньоны на сильном огне, часто помешивая, чтобы выпарилась вся жидкость, и переложить их к мясу. В сковороде растопить оставшееся масло. Всыпать муку, тщательно перемешать и обжаривать, продолжая помешивать, несколько минут. Влить бульон, перемешать венчиком и готовить, помешивая, четыре минуты. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, перемешать с мясом бедрышек, тертым сыром и грибами. Разложить по порционным формочкам для запекания и готовить в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки примерно пять минут.

### В ГОРШОЧКЕ С КАРТОФЕЛЕМ

**Ингредиенты:** 1 кг картофеля, 100 г сухих грибов (у меня белые), 1-2 луковицы, сметана, 50 г растительного масла, зелень, чеснок, соль и черный перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Сухие грибы замочить в холодной воде на один-два часа, можно и на ночь. Лук мелко порезать и обжарить на сковороде на растительном масле до светло-золотистого цвета. Затем поставить на огонь, довести до кипения и проварить около 20 минут. Затем снять с огня и слить горячую воду. Залить холодной водой и тщательно промыть грибы. Нарезать их на кусочки, добавить в сковороду к луку и немного поджарить. Очищенный картофель нарезать. В кастрюлю высыпать картофель и грибы с луком. Все перемешать. Разложить картофель с грибами по горшочкам, залить водой так, чтобы она почти покрывала картофель. В каждый горшочек добавить по столовой ложке сметаны, соль, лавровый лист, перец и, накрыв горшочки крышками, поставить в духовку. Готовить при температуре 220 градусов до готовности картофеля 40-60 минут.

### КИШ

**Ингредиенты для теста:** 1,5 стакана муки, 125 г маргарина, 3-4 стакана сметаны.

**Для начинки:** 500 г шампиньонов, 1 лук-порей, 1 пучок зелени.

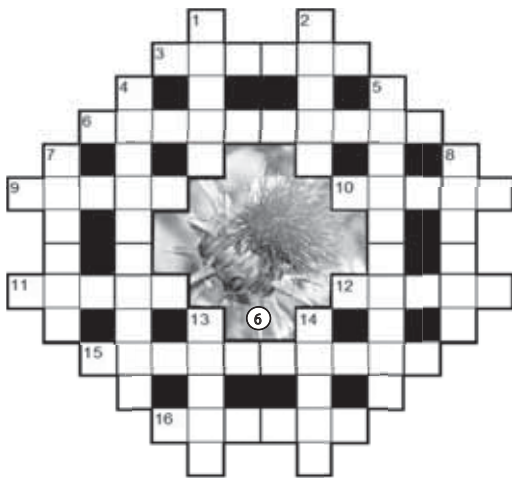
**Для заливки:** 200 мл 15-20-процентных сливок, 3-4 яйца, 150 г твердого сыра, щепотка мускатного ореха, специи по вкусу.

**Способ приготовления.** Муку просеять, добавить нарезанные кусочками масло или маргарин и растереть руками в мелкую крошку. Добавить щепотку соли и 3 ст. ложки сметаны. Замесить мягкое упругое тесто. Если тесто рассыпается, добавить еще ложку сметаны. Скатать тесто в шар, завернуть в пленку и убрать на холод на один час. Шампиньоны очистить. Три одинакового размера отложить, остальные нарезать пластинками. Из отложенных шампиньонов отрезать красивые ломтики с ножками, обрезки добавить в общую массу. Лук-порей очистить, помыть, верхнюю темно-зеленую часть удалить. Остальное нарезать полу- или четвертькольцами. Шампиньоны обжарить на растительном масле, пока не выпарится жидкость. Добавить лук-порей и пару минут потушить.

Тесто равномерно размять в форме, смазанной маслом, сделав высокий бортик. Застелить тесто пекарской бумагой. Поставить форму в духовку, нагретую до 180 градусов, на 15-20 минут. Пока тесто подпекается, подготовить начинку. Яйца взбить венчиком, добавить щепотку соли, перец и мускатный орех. Влить сливки и все хорошо перемешать. Сыр натереть на мелкой терке. Пару щепоток сыра отложить, остальное высыпать в яично-сметанную массу и все еще раз хорошо перемешать. Подпеченное тесто достать из духовки и осторожно удалить бумагу. На тесто выложить грибы с луком и разровнять. Сверху выложить сырную массу и разровнять. Поставить форму в духовку. Отложенные ломтики шампиньонов аккуратно обжарить до легкой румяности. Когда пирог слегка зарумянится, достать его, разложить обжаренные ломтики шампиньонов, присыпать отложенным сыром и снова поставить в духовку уже до полной готовности. Готовый пирог вынуть из духовки, накрыть салфеткой и дать остыть в форме минут десять.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Синий кит. 6. Садоводы России называют это растение остро-пестро. 9. Тяжелый металл, открытый в остатках платиновой руды. 10. Первоначальный набросок. 11. Прыжковые движения в балете с ударами одной ноги о другую в воздухе. 12. Минималист по части потребности. 15. Медицинское устройство, предназначенное для рентгенографического исследования органов грудной клетки. 16. Озеро с наибольшим запасом пресной воды в мире.

По вертикали: 1. Выдающийся актер, сыгравший роль пастора Шлага в фильме «Семнадцать

мгновений весны». 2. Вид спортивной лодки. 4. Основная линия железнодорожной сети. 5. Первая из русских балерин, исполнившая на сцене 32 фуэте подряд. 7. Японский новогодний праздничный обряд, который проводится ежегодно в большинстве синтоистских храмов и заключается в обмене деревянными фигурками снегурей. 8. Исследователь подземного пространства городов. 13. Вьетнамский женский костюм. 14. Дикая кошка, искусный рыболов.

Составила  
Фатима КАРАЦУКОВА

## ЭТНОМОДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В знакомом месте города Нальчика – магазине аутентичных товаров с национальным характером «Адыг унэ» («Адыгский дом») можно найти изделия от создательниц бренда «Gupsise» («Гупсыс»). Идея реализуется Лялиной ТАНАШЕВОЙ и Фатимат БЕЕВОЙ.



Современная мода универсальна, люди на всех континентах носят почти одно и то же. Тем актуальнее становится идея нарядов с ярко выраженным национальным характером, который в старину отличал представителей одного народа от другого.

Название выбрано не случайно. Девушки тщательно обдумывали емкое и звучное слово, которое лучше всего передавало бы основную концепцию бренда – популяризацию родного языка среди молодежи. Остановились на слове «гупсыс», которое с кабардино-черкесского можно перевести и как «мысль», и как «думай», к тому же отдельные семантические части «гу» переводятся как «сердце», а «псыс» – «сказка».

Как поясняют девушки, «Gupsise» родился как магистерская работа в виде стартапа от выпускниц института менеджмента, туризма и индустрии гостеприимства КБГУ, но довольно быстро превратился в самостоятельный культурный бизнес-проект, построенный без инвесто-

ров, из внутренней потребности говорить о своем этническом живом, эстетично и по-настоящему:

Наш бренд основан на авторских открытках на адыгском языке. Сегодня у нас уже более 300 дизайнов, и это число постоянно растет. Мы работаем в двух направлениях. Первое, можно сказать, неформальное, более «юмористическое»: цитаты, строки из песен, ироничные выражения, различные обиходные фразы, иногда даже мемы, которые находят отклик у тех, кто хочет говорить о нашей культуре с легкостью и теплотой. Второе направление туристическое: открытки с видами Кабардино-Балкарии, маршрутами, рецептами, визуальным языком региона. Нам важно, чтобы каждая открытка не просто выглядела красиво, а говорила на языке памяти, узнавания, любви к родному. Мы регулярно участвуем в городских фестивалях и ярмарках, организуем



мы администрацией г. Нальчика и институтом развития города «Платформа». Наш стенд всегда оформляем с вниманием к деталям и уважением к зрителям. Зимой после участия в новогодней ярмарке 2024 г. нас пригласили для участия в уличной выставке «Экспромт галерея» на улице Кабардинской – три наши открытки были выбраны, чтобы украсить центр города. Это стало для нас важной точкой признания.

Ассортимент печатной продукции стремительно расширяется за эти годы, сейчас мы производим не только открытки, но и стикеры, закладки, термонаклейки, запустили свой собственный мерч футболки и свитшоты с авторскими принтами, разработкой которых занимаемся самостоятельно.

Бренд «Gupsise» имеет свою философию. Мы выросли внутри культуры, о которой стоит говорить красиво. «Gupsise» – это язык национальной идентичности, переведенный на эстетику настоящего с вниманием к деталям. Мы просто делаем вещи, через которые становится понятно: свое тоже может быть современным.

Лялиана ШОРДАНОВА



## ВАКАНСИИ В МВД ПО КБР: УСЛОВИЯ И ПРЕИМУЩЕСТВА СЛУЖБЫ

Министерство внутренних дел по Кабардино-Балкарской Республике приглашает граждан России для поступления на службу в органы внутренних дел.

Согласно Указу Главы Кабардино-Балкарской Республики от 15 января 2026 года №3-УГ сотрудники младшего начальствующего состава патрульно-постовой службы полиции и участковые уполномоченные полиции будут получать дополнительную ежемесячную выплату в размере десяти тысяч рублей. Их денежное довольствие при поступлении на службу на указанные должности составит не менее 45 тысяч рублей в месяц.

Поступление на службу проходит без этапа стажировки.

Работа в органах внутренних дел предполагает достойное денежное довольствие, премии за добросовестное исполнение обязанностей и дополнительные выплаты за особые достижения в службе. Сотрудники имеют право на основной отпуск продолжительностью 30 календарных дней (не

считая выходных и нерабочих праздничных дней), а также на дополнительные отпуска. Им предоставляются вещевое и продовольственное обеспечение, обязательное государственное страхование жизни и здоровья, медицинское обслуживание и санаторно-курортное лечение. Также предусмотрена единовременная социальная выплата для приобретения или строительства жилого помещения и льготное пенсионное обеспечение.

Для получения информации о порядке трудоустройства в органы внутренних дел свяжитесь с горячей линией управления по работе с личным составом Министерства внутренних дел по Кабардино-Балкарской Республике по телефону **8 (8662) 49-50-59**, часы работы: с понедельника по пятницу с 9 до 18 часов, перерыв с 13 до 14 часов.

Ангела ГУМОВА

## ВЫПАС ЖИВОТНЫХ НА ДОРОГАХ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ОПАСЕН

• ЗА РУЛЕМ

Министерство внутренних дел по Кабардино-Балкарской Республике вновь обращает внимание на то, что выпас сельскохозяйственных животных, их перегон и бесконтрольное передвижение по дорогам общего пользования могут стать причиной дорожно-транспортных происшествий с тяжелыми, а иногда и трагическими последствиями. Это также может испортить впечатление не только для местных жителей, но и для туристов, которые часто приезжают в нашу республику на автомобилях.

Особую опасность представляют дорожно-транспортные происшествия, когда в темное время суток происходит наезд на сельскохозяйственных животных.

Министерство внутренних дел КБР настоятельно рекомендует владельцам и погонщикам лошадей и крупного рогатого скота не допускать бесконтрольного выгула животных на дорогах общего пользования. Также необходимо использовать световозвращающие элементы для обозначения животных в темное время суток. Министерство напоминает о требованиях законодательства в этой области.

Также призывает водителей неукоснительно соблюдать правила дорожного движения, особенно когда речь идет о перевозке детей. Ребенок в автомобиле полностью зависит от водителя. Пренебрежение базовыми мерами безопасности со стороны родителей может привести к трагическим последствиям не только для них самих, но и для ребенка. При аварии или резком торможении нагрузка на пассажира возрастает многократно, поэтому предотвратить сильный удар практически невозможно. Исследования подтверждают, что использование специальных удерживающих устройств и ремней безопасности – лучший способ защитить детей в случае столкновения.

Для перевозки детей до семи лет всегда необходимо использовать детское удерживающее устройство, после этого возраста, если ребенок крупный, можно использовать бустер или только ремень безопасности. На переднем сиденье ребенок должен находиться в автокресле до достижения 12 лет. Также важно правильно подобрать автокресло для малыша, учитывая его рост, вес и возраст.

Сдать на права в России станет сложнее – в МВД изменят правила сдачи экзамена. Собираются запретить любые гаджеты. Использование смартфонов, наушников и других гаджетов приведет к аннулированию результатов. Пересдача не раньше чем через год. Практическую часть нужно будет сдавать быстрее – срок между попытками сократится с шести месяцев до 60 дней. Также не придется приносить медицинскую справку, данные будут поступать напрямую из реестра Минздрава. Нововведения обсуждаются, проект будет дорабатываться. С 1 января этого года официальная выписка о транспортном средстве выдается платно – оформить ее можно через госуслуги. Цена сокращенной электронной выписки – 200 рублей. В документе указаны данные о регистрации автомобиля, количестве владельцев и зафиксированные ДТП.

Также на госуслугах теперь доступен публичный реестр злостных неплательщиков алиментов. Водителям это полезно при покупке подержанной машины. Например, при крупных долгах приставы могут наложить запрет на регистрационные действия. Даже если автомобиль продается, новый владелец может столкнуться с проблемами при постановке на учет. Проверить наличие долгов по алиментам у продавца можно будет бесплатно.

Правительство России продлило до 2028 года особый правовой режим, разрешающий эксплуатацию предсерийных беспилотных грузовиков на дорогах общего пользования.

Теперь в кабине машин с более продвинутыми системами второго уровня может вообще не быть человека. Такие автопоезда появятся на российских дорогах уже в этом году и за пару лет эксперимента должны накатать около ста тысяч километров. Контролировать их будут исключительно дистанционно.

Недавно увидела на автомобиле надпись, с которой хочу поделиться: «Ты в этом мире все найдешь повторно, кроме отца и матери». Не правда ли очень трогательно?!

Удачи на дорогах!

Арнела КУДАЕВА.

Фото автора



**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 **973**. Заказ **68**  
Время подписания в печать по графику – **18.00**  
Фактически **20 января 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