

№ 3 (1376)

28 января 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Марина
МИДОВА,**
студентка ПГУ,
победитель трека
«Определяю»
всероссийского
студенческого проекта
«Твой ход-2025»

С. 6

С. 4

**ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ
СТАРИННЫХ
ПРЕДМЕТОВ
В ЖАНХОТЕКО**



С. 13

**ПРОФИЛАКТИКА -
ПРОСТОЙ ПУТЬ
К ДОЛГОЙ
И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ**



С. 15

**«ХОРОШО БЫ,
КТО-ТО ВСЕГДА
БЫЛ РЯДОМ»**



С. 16

**НОВЫЕ
ИНИЦИАТИВЫ В
СФЕРЕ ДОРОЖНОГО
ДВИЖЕНИЯ**





- Искренне рад находиться в кругу таких достойных людей - работников этого предприятия и его гостей. Велика ли дата 65 лет? Если учитывать пройденный трудовой путь каждого человека, который вложил частичку своей души в его развитие. Велика ли дата 65 лет? Если учитывать сложные периоды распада Советского Союза, перестроечный период и вызовы уже современной истории, то да, конечно, значимая дата. Мы чувствуем наших старших и наших действующих работников, которые ежедневно своим трудом вносят большой вклад в развитие промышленности Кабардино-Балкарской Республики и России, - отметил Глава региона. Он подчеркнул, что предприятие прошло значительный путь с момента своего основания, начав с

выпуска режущих, обрабатывающих и буровых алмазных инструментов. На сегодняшний день продукция компании отличается конкурентоспособностью и пользуется спросом как в России, так и за ее пределами. Отдельно К. Коков отметил вклад руководителей, которые стояли у руля предприятия в разные годы: Биты ТАТУЕВА, Владимира ХАЖУЕВА и Адальби ТЛЕУЖЕВА.

В условиях острого экономического кризиса 1990-х годов, когда многие предприятия страны оказались на грани выживания, коллектив «Терекалмаза» смог сохранить свой производственный и кадровый потенциал и обеспечить его дальнейшее развитие. Сегодня «Терекалмаз» является одним из

СЛАВНЫЙ ТРУДОВОЙ ПУТЬ

Глава КБР Казбек КОКОВ побывал в Терском заводе алмазного инструмента, которому исполнилось 65 лет. В ходе торжественной церемонии он поздравил коллектив предприятия с этой важной датой.

ведущих предприятий алмазной отрасли России и гордостью промышленности Кабардино-Балкарии. На предприятии активно внедряются передовые технологии и развивается производство синтетических алмазов.

- Впереди перед коллективом завода еще более важные и ответственные задачи. Уверен, сохраняя и приумножая лучшие традиции предшествующих поколений, терские алмазники добьются новых успехов и достижений на благо родной Кабардино-Балкарии, нашего Отечества и, конечно, своего района. Еще раз от всей души поздравляю вас, всех работников и ветеранов акционерного общества «Терекалмаз» с юбилейной датой, желаю крепкого здоровья, благополучия в каждую семью и всего самого доброго, - сказал в заключение Казбек Коков.

В рамках мероприятия работникам завода были вручены государственные и ведомственные награды в знак признания их заслуг.

С приветственным словом к собравшимся обратились Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, Председатель Правительства КБР Алий МУСУКОВ, депутат Государственной Думы Заур ГЕККИЕВ, глава администрации Терского муниципального района Асланби ХУШТОВ, заслуженный машиностроитель РФ Владимир ХАЖУЕВ и генеральный директор акционерного общества «Терский завод алмазного инструмента» Ахмед ТЛЕУЖЕВ.

Они поблагодарили старшее поколение коллектива завода, заложившего прочный фундамент для процветания предприятия на протяжении десятилетий, и молодых специалистов, которые трудятся на производстве сейчас.

Особо было отмечено, что завод славится множеством династий, где сохраняются традиции, передаются знания от поколения к поколению и царит преданность своему ремеслу.

Алена ТАОВА

Право на получение пособия сохранится

Правительство РФ сформулировало предложения, позволяющие сохранить за многодетными семьями право на получение единого пособия при назначении повышенного дохода.

В соответствии с новыми правилами назначения единого пособия семьи, среднедушевой доход которой превышает прожиточный минимум не более чем на 10 процентов, могут получить данную меру поддержки еще раз за год.

Размер допустимого превышения составит 1894 рубля. То есть это означает, что в пределах этого увеличения пособие будет по-прежнему назначаться. Этот размер средний, по регионам он колеблется в зависимости от коэффициентов районных, которые установлены. Распространяться он будет на многолетние семьи, у которых из-за роста трудовых доходов размер среднедушевого дохода превышал ПМ (прожиточный минимум) на те самые 100-200 рублей, о которых говорилось на прямой линии с Президентом России.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ГОРДИМСЯ СТУДЕНЧЕСТВОМ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ



Глава КБР Казбек КОКОВ поздравил молодежь республики с праздником:

- Студенческие годы - незабываемое, насыщенное яркими событиями, новыми знаниями и смелыми надеждами время. Именно в эту пору человек формируется как самостоятельная личность, закладываются основы его будущих свершений.

Мы гордимся студенчеством Кабардино-Балкарии, его достижениями в учебе, науке, творчестве и спорте. Вы активно проявляете себя во всех сферах жизни республики, достойно представляете ее на всероссийских и международных конкурсах, олимпиадах, фестивалях и соревнованиях.

Особой признательности заслуживает ваша волонтерская деятельность, направленная на поддержку участников специальной военной операции и их семей.

Хочу искренне поблагодарить вас за активное участие в этой благородной миссии, за осознание своей сопричастности к судьбе страны, ответственности за ее будущее.

Сегодня на федеральном и региональном уровнях создаются благоприятные условия для раскрытия и развития вашего потенциала, успешной самореализации в самых разных сферах. Максимально используйте все возможности, которые открываются перед вами, и смело идите к намеченной цели. Тогда сумеете покорить любые вершины. От всей души желаю вам крепкого здоровья, веры в собственные силы, успехов во всех начинаниях и всего самого доброго.

В арт-резиденции Дома молодежи в Нальчике состоялся праздник, на котором творчество, активность и инициативы нового поколения оценили по достоинству. В зале собрались студенты вузов и колледжей,

25 января в Кабардино-Балкарии отметили праздник жизни, молодости и радости от принадлежности к академическому сообществу - День российского студенчества.

представители молодежных сообществ, общественных организаций, работники культуры и волонтеры.

Тема единства народов России стала одной из ключевых в программе вечера как напоминание о важности взаимного уважения, сохранения самобытности и традиций всех национальностей, крепкой дружбы и общей ответственности за будущее страны.

Виновников торжества от имени Главы Кабардино-Балкарии поприветствовал вице-премьер Правительства республики Залим КАШИРКОВ.

Молодых людей, которые строят будущее, вносят вклад в общественную жизнь республики и уже сегодня добились серьезных результатов, отметили премией «Гордость КБР».

Награды победителям вручали министр по делам молодежи Азамат ЛЮЕВ, председатель комитета Парламента КБР по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи Нина ЕМУЗОВА, председатель комитета Парламента КБР по культуре, развитию гражданского общества и информационной политике Амырби ТЕКУЕВ, заместитель Председателя Парламента КБР Мурат КАРДАНОВ.

В рамках премии предусмотрены две категории: для молодежи, проживающей и реализующей себя на территории КБР, и вторая за ее пределами.

В номинации «Лидер сообщества» победителями стали Кристина ПОДКОВЫРОВА, руководитель Молодежного центра Майского района КБР, председатель молодежного совета при администрации Майского района; и Султан КАРДАНОВ, директор МКУ ДО «Спор-



тивная школа № 3» г.о. Мелитополь Запорожской области.

В номинации «Спортсмен года» главная награда досталась Ангелине ЛАЗАРЕНКО, волонтеру поисково-спасательного отряда «Барс», члену совета при главе администрации Эльбурского муниципального района; и Аслану АБАЗОВУ, обладателю Кубка мира по самбо.

В номинации «Мастер своего дела» был отмечен победитель Алан АПЕКОВ, IT-предприниматель, эксперт в создании программного обеспечения.

Награду в номинации «Артист года» получила Фаруза ТЕМИРКАНОВА, преподаватель художественной декламации ДМШ Урванского района, организатор мероприятий.

В почетной номинации «Молодой ученый» победителями стали Анжела ЖУРТОВА, кандидат исторических наук, доцент кафедры истории России и кавказоведения КБГУ им. Бербекова, член регионального отделения РГО; Беслан ШИДОВ, ассистент кафедры автоматизированных систем и электроснабжения факультета нефтегазовой инженерии Северо-Кавказского федерального университета, обладатель гранта Президента РФ за выдающиеся заслуги и достижения в учебной и научно-исследовательской деятельности; и Айла УЯНАЕВА, врач-офтальмолог, аспирант кафедры глазных болезней МНТК «Микрохирургия глаза» им. С. Федорова.

Главную награду в номинации «Хранитель культуры» получили Астемир НАСИПОВ, исполнитель песен, художественный руководитель МКУ «Дом культуры» Верхнего Лескена Лескенского района; и Олеся АБАЗОВА,

художник, режиссер-мультипликатор, автор настольной игры «Сосруко и семена проса», мультфильмов «Адиюк», «Нартский огонь»; и другие.

Лучшими «Волонтерами года» стали Екатерина КОЧЕТКОВА, специалист по работе с молодежью местной администрации станции Солдатской, руководитель штаба «Мы вместе» по вопросам организации и координации помощи участникам СВО; и Инал КАРАЦУКОВ, волонтер, руководитель молодежного совета Северо-Осетинского регионального отделения общероссийской общественной организации «Российский красный крест», руководитель любительской футбольной команды «Алания».

Награду в номинации «Выбор молодежи» получили Родион САВЧЕНКО, ведущий актер, помощник руководителя театральной секции «Восьмое чудо света» г. Прохладного; и Инал Карацук.

Праздник российского студенчества показал, что современная молодежь Кабардино-Балкарии активная, талантливая, готовая брать ответственность за будущее республики.

От имени студенческих сообществ собравшихся поприветствовали представители региональных студенческих отрядов, студентка КБГУ им. Х.М. Бербекова Вероника СЕРГЕЕВА и председатель студпрофкома КБГАУ им. В.М. Кокова Рустам ШАРИБОВ.

Трамотами были отмечены участники всероссийского студенческого проекта «Твой ход», реализуемого при поддержке федерального агентства по делам молодежи Министерства науки и высшего образования РФ.

Ляна БАТЫРОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Руслан и Елена ЧЕРКЕСОВЫ из г.п. Чегем Чегемского района вместе без малого четыре десятка лет. Руслан Владимирович – пенсионер ОВД, Елена Аслановна – директор МКУ ДО «ДМШ» г.п.Чегем. Супруги воспитали сына и дочь – Зураба и Диану, а теперь радуются успехам двух внуков. В прошлом году стали участниками республиканского этапа всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Семья защитника Отечества». Супруги уверены – семья является основой жизни. Это прежде всего дом, наполненный близкими и дорогими людьми, где всегда можно найти утешение и поддержку, где тебя ценят и любят.

Можно с уверенностью сказать, что Елена и Руслан знают друг друга всю жизнь. Родились и жили в одном селе, учились в одной школе. Будущую невестку мама Руслана разглядела, когда она училась еще в седьмом классе. «Я была председателем пионерской дружины в школе. На очередной линейке, которую проводила я, на меня обратила внимание его мама – завуч школы и сказала сыну-девятикласснику: «Посмотри, какая аккуратная и ладная девочка, какие у нее косы. Вот такую невестку я хотела бы», на что он ответил: «Она тебе нравится? Если так, то я женюсь на ней». С этого дня Руслан начал проявлять ко мне интерес. Конечно, в школьные годы это были детские знаки внимания. С тех пор на протяжении семи лет он за мной ухаживал. После окончания восьмого класса я поступила в Нальчикское музыкальное училище, а Руслан после десятого класса – в КБГУ на инженерно-строительный факультет по специальности «Промышленное и гражданское строительство». Поженились мы в 1988 году. В 1989 году родился сын. Мы оба выросли в среде интеллигентов. Мои родители – врачи, его мама всю жизнь проработала учителем русского языка и литературы, а папа – главным экономистом колхоза села. У нас были одни интересы и одно воспитание. Поэтому 13 лет душа в душу прожили под одной крышей с родителями супруга. Но поскольку у него есть еще братья, нам пришлось отделиться.

ПОКОЙ НЕВЕДОМ

Послужной список главы семьи – Руслана Владимировича впечатляет. Это человек, которому неведом покой. Принимает активное участие в общественной жизни республики даже сейчас, находясь на заслуженном отдыхе. Но обо всем по порядку.

По окончании университета работал в Госстрое КБАССР, затем в Министерстве строительства КБР (после реорганизации в 1991 году). С 1995 г. служил в Управлении государственной противопожарной службы, впоследствии переименованном в МЧС России. За время прохождения службы находился на различных должностях государственного пожарного надзора и материально-технического обеспечения. Будучи начальником отделения ресурсного обеспечения, руководил и принимал участие в строительстве зданий пожарных депо г. Прохладного, с. Куба-Таба, п. Кашатау и реконструкции пожарных депо г. Тырныауза и г. Нальчика.

Неоднократно участвовал в контртеррористических операциях в составе оперативной группы управления. В 2011 году окончил с отличием факультет руководящих кадров Академии государственной противопожарной службы МЧС России по специальности «Государственное и муниципальное управление». В 2015 году вы-

НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ ЧЕРКЕСОВЫХ



шел на пенсию в звании подполковника внутренней службы. Затем три года проработал в Центре ГО, ЧС и ПБ г. Нальчика, где за два года прошел путь от инженера-инспектора до заместителя начальника Центра.

За годы работы получил много наград. Среди них – медали «За отличие в службе» трех степеней, «XX лет МЧС России», «XXV лет МЧС России», «Маршал Василий Чуйков», «85 лет гражданской обороне», а также нагрудные знаки «Лучший работник пожарной охраны МВД РФ» и «200 лет МВД России». Награжден нагрудным знаком «Участник ликвидации чрезвычайной ситуации» и почетными грамотами МЧС России, МВД КБР и города Нальчика.

Выход на пенсию не заставил Руслана Владимировича сидеть без дела. Активно включился в общественную работу. Являясь заместителем председателя правления Кабардино-Балкарского общества филателистов, принял участие в организации федеральных выпусков почтовых карточек, посвященных видным деятелям КБР.

С 2015 года принимает активное участие в работе Совета ветеранов МВД Чегемского района и республики. Одним из важных задач организации считает патриотическое воспитание молодежи. В ноябре 2023 года был избран в состав Общественной палаты КБР. За активное участие и организацию работы общественных наблюдателей на избирательных участках в выборах Президента России отмечен Благодарностью Общественной палаты РФ.

МИР МУЗЫКИ

Елена Аслановна с детства погружена в мир музыки. «В семь лет меня отдали в Детскую музыкальную школу п. Чегем по классу «фортепиано». С первых дней была уверена, что стану преподавателем музыки для детей. После уроков дома сажала в круг свои игрушки и, подражая педагогу, учила их, – рассказывает Елена Аслановна. – В детстве, наблюдая за родителями, видела, как они полностью посвящают себя работе. Поэтому профессия врача никогда не привлекала меня. По их стопам пошла наша дочь».

По окончании Музыкального училища Елена Аслановна вернулась преподавателем в родную музыкальную школу. Затем окончила СКГИИ и получила квалифика-

цию преподавателя, солиста камерного ансамбля и концертмейстера.

Работает в Детской музыкальной школе г.п. Чегем уже 38 лет без перерыва, прошла все ступени профессионального роста – от преподавателя фортепиано до директора школы.

Богатое на благодарственные письма и грамоты различных уровней портфолио Елены Черкесовой – яркое свидетельство ее успеха в педагогической деятельности. И все же своим основным достижением считает то, что все ее выпускники с теплотой вспоминают годы учебы в школе, многие из них приводят к ней уже своих детей обучаясь прекрасному. Особенно гордится Елена Аслановна выпускниками, которые связали свою жизнь с музыкой, искусством, педагогикой и, вернувшись в родную школу, продолжают ее лучшие традиции.

ТРАДИЦИЯ

Дети у нас родились в трудные перестроечные времена. Тем не менее мы жили дружно, – говорит Елена Аслановна.

Супруг делал все для того, чтобы мы ни в чем не нуждались. Старались разносторонне развивать детей. Оба с отличием окончили Детскую музыкальную школу. Зураб увлекся армейским рукопашным боем и шахматами. Занимался в Кабардино-Балкарском отделении всероссийского аэрокосмического общества «Союз» при РЦНТТУ КБР. Успешно принимал участие во многих олимпиадах и конференциях по моделированию и робототехнике. И сын, и дочь являлись лауреатами персональной стипендии Кабардино-Балкарского отделения всероссийской политической партии «Единая Россия». В 2006 году, окончив с золотой медалью СОШ № 1 г. Чегема, сын был принят в МГТУ им. Баумана без вступительных экзаменов в числе победителей профильной всероссийской олимпиады. Но по семейным обстоятельствам в 2010 году продолжил обучение в КБГУ по специальности «нанотехнологии в электронике».

Имя Зураб получил в честь своего прадеда, старшего лейтенанта, командира танка Зураба Даниловича ЧЕРКЕСОВА, погибшего в феврале 1945 года, всего несколько месяцев до дожившего до окончания Великой Отечественной войны. После призыва на

Семья

срочную службу наш сын отслужил в танковых войсках, так же, как и его отец и прадед. Это семейная традиция.

С 2018 года служит в системе МВД РФ по КБР. Выбор жизненного пути во многом обусловлен его интересом к компьютерным технологиям. Его служба сейчас в системе МВД тесно переплетается с использованием новейших достижений в области информационных технологий. Зураб постоянно совершенствует свои знания и навыки, регулярно проходя дополнительные курсы обучения.

ПРИЗВАНИЕ

Диана с детства проявляла интерес к биологии и неоднократно становилась победителем всероссийских олимпиад. В 2007 году редакция энциклопедии «Лучшие люди России» и общественно-консультативный совет удостоили ее медали «Одаренный ребенок» и диплома участника энциклопедии «Одаренные дети – будущее России» за выдающиеся способности и успехи в научной деятельности. С 2017 по 2018 год получала стипендию Главы КБР.

Гены моих родителей-врачей передались ей. Вся ее дальнейшая учеба была направлена на подготовку к этой важной миссии – помогать людям.

Окончив школу с золотой медалью, поступила в Кубанский государственный медицинский университет на лечебный факультет. Ординатуру проходила здесь же на кафедре нервных болезней и нейрохирургии по специальности «неврология». Проходила практику на базе ГБУЗ НИИ «Краевая клиническая больница №1 им. С.В. Очаповского» Минздрава Краснодарского края. Успешно окончив обучение, вернулась в республику и начала работать в ГБУЗ «ЦРБ им. А.А. Хацукова» г.п. Чегем в должности врача-невролога поликлиники. В том же году, получив приглашение краевой клинической больницы №1 им. С.В. Очаповского, переехала туда на ту же должность. С 2022 года по 2023 год совмещала с основной работой научную деятельность в Кубанском государственном медицинском университете на кафедре нормальной анатомии, опубликовала 12 научных статей.

Параллельно преподавала биологию в образовательном центре «MAXIMUM Education». После замужества в 2023 году перевелась в медицинский центр санатория «Русь» в г. Ессентуки, где продолжает работать врачом-неврологом.

КАЖДОМУ НАЙДЕТСЯ МЕСТО

Муж всегда мечтал о большом доме, где каждому нашлось бы место. После рождения внуков начал воплощать эту мечту в жизнь. Его родители подарили нам часть своего участка, чтобы мы могли жить рядом. Он сам спроектировал дом и строит его своими руками, начиная с фундамента и заканчивая крышей. Соседи, родственники и даже случайные прохожие с интересом наблюдают за этим процессом. Как любящий дедушка хочет, чтобы внуки росли в окружении природы, имели свой просторный сад, питались свежими фруктами и ягодами. Они очень талантливые. Имран занимается плаванием и борьбой, ходит в музыкальную школу по классу гитара. Дамира с четырех лет занимается танцами, уже имеет успехи на конкурсах.

У супруга двое братьев, мы все дружим, вместе проводим время, поддерживаем друг друга. Это и есть настоящее счастье.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Изменения в списке вступительных испытаний в вузы коснутся десяти процентов специальностей

Соответствующий приказ ведомства был утвержден и опубликован в установленном порядке в ноябре 2025 года. Его проект предварительно проходил общественное обсуждение, по итогам которого министерство рассмотрело 41 поступившее предложение.

Изменения затрагивают только часть направлений подготовки и специальностей высшего образования (примерно десять процентов от общего числа). При этом в ряде таких направлений вносимые изменения имеют преемственную связь с действовавшими ранее норма-

ми и перечнями вступительных испытаний.

Нововведения касаются инженерных и социально-гуманитарных направлений. Так, по 25 инженерным специальностям, где ранее вуз мог выбрать между математикой и физикой, с 2026 года экзамен по физике становится

обязательным. Кроме того, по ряду гуманитарных направлений вуз теперь может установить в качестве вступительного испытания не только обществознание (как было ранее), но и историю.

Минобрнауки России осуществляет постоянный мониторинг ситуации, по имеющимся в ве-

домстве данным, российские вузы начали проводить информационную работу с абитуриентами заблаговременно. Минобрнауки России уверено, что законные права поступающих будут надлежащим образом соблюдены, и следит за развитием ситуации.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ СТАРИННЫХ ПРЕДМЕТОВ В ЖАНХОТЕКО

О создании и деятельности музея нам рассказал художественный руководитель Дома культуры села Жанхотеко Мухамед БАТИТОВ.

- Три года назад я обратился к директору МОУ СОШ с.п. Жанхотеко Нуржан ГЕККИЕВОЙ с просьбой предоставить помещение для занятий с детьми по изготовлению циновок из рогоза, камышей и травы-коротконожки. Я работаю художественным руководителем в Доме культуры нашего села, но подходящего пространства для этих занятий у нас не было. Нуржан Исмаиловна не оставила мою просьбу без внимания и выделила класс для занятий, за что ей очень благодарен.

Вскоре завез необходимые станки в класс. Очень надеялся, что эти занятия помогут детям отвлечься от гаджетов, больше общаться, через ремесло узнавать прошлое своего народа и его частичку нести в свое светлое будущее.

Школьникам удобно приходило ко мне сразу после уроков. В таком неформальном формате обучения постепенно начал приносить в класс старинные предметы и выставлять их на обозрение учеников. С детства испытываю особое уважение к старинным вещам, для меня они являются чем-то бесценным.

Нуржан Геккиева регулярно посещала наши занятия, проявляя интерес к нашим нуждам и потребностям, всегда помогала по мере возможности. Предложила создать в классе музей старинных предметов, если это не нарушит учебный процесс. Я поддержал эту идею, полагая, что музей сможет обогатить уроки, не отвлекая от них внимания. Для размещения экспонатов мне предоставили несколько шкафов. Так появился наш музей, которому мы по многим обязанам Нуржан Исмаиловне – настоящей горянке.

К тому же она замечает новые экспонаты среди множества старинных предметов. Хорошо знает назначение многих инструментов и может рассказать о них. Делится своими детскими воспоминаниями о работе с этими предметами. Также меня поддерживают и сотрудники школы, за что им тоже благодарен.

ВОСХИЩАЮСЬ УМОМ И КРАСОТОЙ НАШИХ ПРЕДКОВ

- В музее представлено около 200 экспонатов, охватывающих разные исторические эпохи. Среди них можно найти варавий - пашню на восьми волах, которая включает более 30 элементов. Также здесь хранятся кабардинские и балкарские старинные инструменты, хотя между ними нет больших различий. Столетиями народы обменивались культурными достижениями, что способствовало взаимопроникновению традиций. Кроме того, в обеих культурах были выдающиеся мастера своего дела.

Невозможно не восхищаться умом и красотой наших предков. Они создавали обувь из кожи и теплые наговицы из плотной ткани, изготовленной из овечьей шерсти. Если не снимать их на протяжении всего дня, ноги не будут потеть, мерзнуть и уставать. Эта уникальная технология включала в себя крашеную обувь со специальной травой



Н. Геккиева

Школьный музей в сельском поселении Жанхотеко Баканского района - это место, где оживают воспоминания о прошлом. Он хранит старинные предметы быта, и это не просто экспонаты, а настоящие сокровища знаний и эмоций. Эти вещи помогают глубже понять и оценить наше наследие.

вместо носков. Также наговицы перетягивали шурком выше ступни, а на голени и ниже колена они фиксировались кожными ремешками, украшенными серебряными бляшками. Все это создавалось умелыми руками горянок.

В начале восьмидесятых годов сосед Башир ШУРДУМОВ, заметив мой интерес к старинным предметам, подарил мне старинный плуг. Я тщательно его подготовил и довел до состояния, пригодного для работы. Когда я показал плуг соседу, тот обрадовался и отметил, что он в исправном состоянии и готов к пахоте. Я попросил Башира продемонстрировать его в действии. Сосед пообещал привести сильную лошадь с фермы, чтобы вспахать наши огороды и показать мне надежность плуга. К сожалению, Башира уже нет с нами, но память о нем живет в моем сердце, в этом плуге и в моих учениках, которым рассказываю его историю. В прошлом году я отреставрировал плуг, теперь он хранится в школьном музее. По просьбе работников центрального музея в Нальчике плуг был представлен на выставке «Пашня на восьми волах».

БУДУЩИЕ ПЛАНЫ

- В будущем мы намерены расширить музейную экспозицию. Во время сельских праздников и мероприятий демонстрируем наши экспонаты. Строим шалаш из прутьев и изготавливаем большие корзины. Наша задача - привлечь внимание молодежи к жизни и труду наших предков. Пожилые односельчане, видя наши работы, вспоминают свою молодость, сенокосные дни и благодарят нас за возможность вернуться в прошлое. Искренне радуются этому.

Мы обязаны бережно хранить наследие нашего народа, а музеи играют в этом важную роль. Открывают перед нами «окно» в прошлое, напоминая о том, что без знания истории невозможно строить будущее. Мы должны быть достойны наших предков. Дети, изучая экспонаты, не только узнают что-то новое, но и совершенствуют свой родной язык. Пока мы используем его, можно быть уверенными в сохранении нашего народа. Я с глубоким уважением отношусь ко всем, кто ценит и сохраняет свой язык, независимо от национальной.

Хочу пожелать всем крепкого здоровья, мира и счастья. Благодарю всех, кто чтит память предков. Это важно для нашего общего будущего. Особая благодарность газете «Горянка» за статью. Желаю вам процветания.

Директор школы Нуржан Геккиева поделилась с нами планами музея на будущее.

- Когда Мухамед Батитов обратился с просьбой предоставить помещение для занятий по цинковке, я сразу задумалась о том, где это организовать. Все вопросы мы решили последовательно, по мере их возникновения. Со временем из этой инициативы возникла еще одна полезная для школы и села задумка - создание музея.

Сегодняшние родители отличаются от наших, которые общались с нами и приучали к труду. Мы осознаем, что современное

общество и время ставят перед нами новые вызовы, которым нужно соответствовать. При этом стараемся не забывать традиции и обычаи народов Кавказа. Современная молодежь отделилась от родителей, а они чрезмерно опекают своих детей и ограждают от физического труда. Но благодаря таким людям, как Мухамед Андулахович, мы помогаем детям открыть для себя ремесла, которые были популярны у наших предков. Он обучает ребят работе с кожей, изготовлению ардженов и арканов. Рассказывает о различных видах деревьев и их свойствах на трех языках - кабардинском, балкарском и русском. Многие учителя знакомят своих учеников с его работами и экспонатами музея. Скоро Багубентская школа, где я училась и поддерживаю связь с директором школы Фаризат ГЛАШЕВОЙ, подарит музею кийизы (войлочные ковры). Над ними работают школьники. Планируем научить детей валянию кийизов, как это делают в Багубентской школе. Это ремесло необходимо передать подрастающему поколению, чтобы сохранить память о прошлом наших народов.

В будущем планируем приобрести стеллажи и манекены для нашего музея. У нас есть старинные вещи, которые пока не можем выставить. Также хотим расширить экспозицию, возможно, даже организовать ее на открытом воздухе, чтобы проводить там занятия. Нам во временное пользование предоставили арбу, которая стоит на территории школы. Надеемся, получим ее на постоянной основе.

Был случай, когда родственники Хизира ЛОКЪЯЕВА, участника Великой Отечественной войны, передали нам его медали. Мы некоторое время хранили их, но за неимением стеллажей вернули родственникам.

Когда завершим благоустройство музея, надеемся, что односельчане доверят нам на хранение и для всеобщего обозрения предметы, которые станут экспонатами. У нас уже есть фотографии всех участников Отечественной войны из нашего села. Они пока не выставлены в музее, но мы планируем обновить экспозицию и сделать эти фотографии доступными для всех желающих.

Ангела ГУМОВА

Обуруждены вопросы взаимодействия и преемственности в акушерстве и гинекологии

В Перинатальном центре состоялось рабочее совещание-семинар со всеми заведующими и врачами женских консультаций Минздрава КБР.

Были рассмотрены вопросы изменения нормативной документации (приказа Минздрава РФ) по оказанию медицинской помощи по профилю «акушерство

и гинекология». Обсуждались вопросы взаимодействия и преемственности, организации телемедицинских консультаций (ТМК) между Перинатальным центром

и женскими консультациями. Рассмотрена возможность стажировки специалистов на базе Центра. Достигнута договоренность о создании рабочей группы для постоянного мониторинга беременных и проведения ежемесячных совещаний.

Спикерами выступили Елена ГАЕВА, главный врач Перинатального центра; Лолита ТЕМ-БОТОВА, главный внештатный акушер-гинеколог Минздрава КБР, заведующая акушерским физиологическим отделением; Фатима АФАШАГОВА, заведу-

ющая клинику диагностическим отделением (поликлиника); Марина КЯГОВА заведующая акушерским отделением патологии беременности; и Марианна ЗАКУЕВА, заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО).

В Прималкинском построят современную женскую консультацию

В сельском поселении Прималкинское Прохладненского района начинается важный и долгожданный проект - строительство новой женской консультации. Современное модульное здание площадью более 500 кв. метров разместится в самом центре села рядом с ключевыми социальными объектами: школой, детским садом и спортивным комплексом.

Исполняющий обязанности директора ГКУЗ «Фармедтех» Минздрава КБР Барисби ГЕЛЯСТАНОВ совместно с главой администрации поселения Анной МОИСЕЕВОЙ и представителями подрядной организации

провел осмотр площадки будущего объекта здравоохранения. В ходе встречи были детально проработаны вопросы обустройства удобных подъездных путей, размещения автомобильной стоянки и подключения инженерных коммуникаций.

Новая женская консультация будет оснащена современным медицинским оборудованием, что позволит обеспечить жительницам села качественную и комфортную медицинскую помощь в шаговой доступности. Все строительные и организационные мероприятия планируется завершить в этом году.

Неинвазивная диагностика нарушений развития ребенка по ОМС

Беременной стала доступна по ОМС сдача неинвазивного пренатального теста (НИПТ), который выявляет синдромы Дауна, Эдвардса, Патау и другие патологии плода. Раньше сдать НИПТ можно было только платно. Это зафиксировано в утвержденной программе госгарантий бесплатной медицины на 2026 год.

Бесплатная диагностика определения внематочной ДНК плода по крови матери положена женщинам, у которых сред-

ний или высокий риск рождения ребенка с хромосомными аномалиями. НИПТ делается для оценки риска хромосомных аномалий, определения пола ребенка и не требует серьезного вмешательства в организм - достаточно взять у матери из вены кровь. Это отличает его от инвазивных анализов, где делается прокол, например, для забора околоплодной жидкости. Тест проводится с десятой недели беременности и позволяет выявить патологию с высокой точностью (до 99,9 процента), заменяя или дополняя традиционный скрининг.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



В выставочном павильоне парка 100-летия КБР прошла презентация книги «Уэсрэ Нэсрэ» («Уэс и Нэс») Зарины КАНУКОВОЙ. По словам автора, первая часть трилогии «Нартары» была написана под влиянием языка нартского эпоса.

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ФЭНТЕЗИ



В павильоне продолжает работу выставка художника-модельера Мадины САРАЛЬП «Сон наны». Пространство стало идеальным фоном для беседы о первой книге в жанре фэнтези на кабардино-черкесском языке. Мадина Саральп – автор иллюстраций к книге, наполненных глубоким смыслом при лаконичности изобразительных средств.

Несмотря на январский мороз, зал был заполнен, собравшиеся из совершенно разных сфер деятельности – преподаватели, писатели, художники, журналисты, работники медицины, дизайнеры и музыканты, но всех объединила любовь к литературному творчеству поэта, писателя, драматурга Зарины Кануковой, а также к жанру фэнтези. Встреча прошла в теплой атмосфере, присутствовавшие задавали вопросы, но один из которых автор не оставила без внимания.

Это первое произведение в национальной литературе в жанре фэнтези, что, безусловно, может стать поворотным моментом в литературном творчестве не только Кабардино-Балкарии, но и всего Северного Кавказа. Автор создала совершенно новый мир, основанный на образности языка эпоса. Это должно привлечь в том числе молодую читательскую аудиторию.

– Нам повезло, у нас есть нартский эпос, – сказала автор. – Каждый народ, у которого есть такое достояние, может им гордиться. Красота нашего родного языка, его художественная образность ускользают от нас. Да, мы слышим родную речь за воротами домов, по телевизору и в интернете, но сможем ли сохранить ее? Для этого

нужны современная литература, стихи и песенное творчество.

Поэт, журналист Марина МАЗУРЕНКО – большой поклонник жанра фэнтези:

– Завидую носителям языка, которым доступно прочитать книгу в оригинале, – отметила она. – Фэнтези впитывает в себя большое количество направлений и стилистических приемов. Зачастую один из его признаков – мощная мифопоэтическая основа. И в этой книге она есть. Чувствуется не только погруженность в материал, а именно нартский эпос, можно также наблюдать развитие сюжета по сказочным лекалам, много интересных приемов. Даже если читателю не знаком нартский эпос, ему будет интересно, сработает эффект «узнавания», поскольку во всем мире сказания по построению в чем-то схожи. При этом здесь оригинальный сюжет, который разворачивается неожиданным образом. Интересное ощущение аутентичного, плотного, насыщенного деталями текста не покидает от начала до конца. Для меня это яркое путешествие в мир древних сказаний и чудес, и при этом приятно видеть знакомые названия, такие как гора Науждиза, например. Таким образом читатель понимает, где разворачивался сюжет. Очень жду следующей части, не терпится узнать, как сложится судьба главных героев.

Профессор, заведующая кафедрой общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин СКГИИ Людмила ШАУЦУКОВА, автор статьи «Постмодернистская полифония Зарины Кануковой», в которой рассматривается и первая книга «Нартаров», подчеркнула:

– Не могу не поделиться своими рефлексиями по поводу фэнтези Зарины Кануковой «Уэс и Нэс», жанре, в котором у нас пока никто не творил. Возникший не так давно, во второй половине двадцатого века, он напитался энергиями других жанров – научной фантастики, детектива, мелодрамы, философской и религиозной прозы, исторического романа. В нашем национальном сознании фэнтези реально существует очень давно, хотя не имеет литературоведческого дискурса. Всем нам хорошо известна любовь адыгов к магии, почти основному вектору фэнтези, и это удивительная этническая особенность – рационализм как вынужденная основа жизни и вместе с тем романтизация практически всех сторон бытия. Может быть, именно поэтому у нас появился героический эпос «Нарты», в котором тонко и гармонично сплетены фантастика и реалии жизни, глубокий психологизм и вымысел, правда и выдумка. У многих людей магия и магическое ассоциируются с приметами, отжившими свое, рожденными от бесилия перед стихиями, не подвластными человеку, чья ли не мракобесием, чем-то плохим: колдовством, приворотом и т.п. Между тем в адыгской картине мира волшебство, магия, миф – естественные атрибуты каждого человека, помогающие ему не превратиться в физиологическую машину, механизм, существующий по заданным лекалам, что прекрасно доказываются вызовами нашего сегодняшнего дня, например, финансовой, эмоциональной и ментальной несвободой, когда мир погряз в гонке потребления, уровень счастья определяется количеством и каче-

ством того, что работает на тело, а не на дух.

В этом контексте новая книга Зарины Кануковой о Нэс и Уэс возвращает нас в великую духовную архаику возвышенного, так ярко отразившегося в нашем фольклоре: «уи псэм утемылажэ» («не работай на живот»). Аскеза – важная часть жизни черкеса как в женском, так и в мужском проявлениях. Если кто-то видел маленькие стульчики на трех ножках, сидя на которых, черкесы обедали за таким же шатким столиком Энэ, пусть не думает, что попросту невозможно было изготовить удобную мягкую мебель или люди не обращали внимания на свой быт. Важно, что за таким обедом не засидишься, при всем желании обещаться невозможно, в любом возрасте не должно быть лишнего веса, а стан должен быть прямым, как стрела, опираться имеешь право только на собственный позвоночник, сидишь ли за столом или верхом на коне. Такого рода примеров много в нашей традиционной культуре.

Для человека, не очень подготовленного к такого рода литературе и склонного к эскапизму, произведение автора представляется занимательной сказкой. Но при использовании сказочных элементов эпическое фэнтези, о котором идет речь, вовсе не сказка и не придуманная история. В отличие от сказки, волшебство которой приходит извне и не принадлежит нашему миру, герои З. Кануковой актуальны и узнаваемы, характеры персонажей понятны и современны. Все их поступки мотивированы и психологически имеют свое объяснение, а в сказке мы принимаем их как данность и не заморачиваемся, почему персонаж поступает так или иначе.

Но, самое главное, в фэнтези о Уэс и Нэс автор создает цельный вымышленный мир, где волшебство встроено в самую реальность, где нет двоемирия, поскольку изначально герои живут там, а не приходят извне. При абсолютном вымысле автор так детализирует все мысли и поступки героев, описывает природу, предметный мир, условия, в которых существуют персонажи, что мы насколько не сомневаемся в естественности вымысла, поскольку неомифология, магия и реальность никак не спорят друг с другом, а сплетаясь, образуют гармоничное единство.

Зарина Канукова находится в том продуктивном возрасте поиска и постижения, когда можно говорить о сложившемся авторе с неповторимой интонацией и собственным видением, выверенной стилистикой и своеобразной аутентичной писательской оптикой. Впереди у нее новые произведения и новые литературные вершины, чего мы и желаем.

Людмила ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ РЕСПУБЛИКИ

Подведены итоги ежегодного республиканского конкурса-фестиваля «Родной язык – моя душа, мой мир» 2025 года.

Фестиваль проводится на трех государственных языках республики – русском, кабардинском и балкарском. Он направлен на повышение уважения к родным языкам и культурному наследию КБР, а также на поиск и поддержку передовых педагогических подходов. Фестиваль играет важную роль в воспитании участников, опираясь на национальные традиции.

В рамках конкурса организовываются выставки, смотры, презентации, мастер-классы и театрализованные постановки, которые знакомят с культурными традициями народов Кабардино-Балкарии. Кроме того, демон-

стрируются наиболее эффективные методики преподавания в области этнокультурного образования. Для образовательных учреждений, участвующих в конкурсе, это событие превращается в настоящий праздник и возможность продемонстрировать лучшие педагогические практики на родном языке, знание обычаев и традиций.

Победителями республиканского конкурса-фестиваля «Родной язык – душа моя, мой мир» на лучшую общеобразовательную организацию в номинации «Лучшая школа с этнокультурным компонентом-2025» признаны школа № 4 им. З.А. Нырова с.п.



Нижний Куркужин Баканского района (на кабардино-черкесском языке); школа с.п. Новая Балкария Терского района (на балкарском языке) и школа № 4

имени Я.И. Кошуба г. Майского Майского района (на русском языке).

В номинации «Лучшая школа с этнокультурным компонентом

во внеурочной деятельности» лидирует прогимназия №34 г. о. Нальчик. «Лучшие этнокультурные образовательные практики» – школа им. В.Х. Кагазеяева с.п. Псынабо Урванского района. «Лучшие практики использования цифровых технологий в сохранении и укреплении культурного наследия региона» – школа №1 им. Х.Т. Башорова с. Карагач Прохладненского района.

Победители и призеры конкурса, педагоги и обучающиеся, отмеченные конкурсным жюри за активное участие, награждены дипломами Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики, а также памятными призами.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фотоколлаж
Тамары Ардавовай

Марина учится на двух направлениях: педагогическое образование (история - обществознание) и консультативная психология. Творческий человек с богатой фантазией, Марина пишет рассказы и сказки, а о своем призвании говорит как об осмысленном выборе. В проекте «Твой ход» участвовала три сезона подряд, смогла дойти до финала и попасть на Всероссийский студенческий фестиваль, который проходил в Москве.

О КОНКУРСЕ

- «Твой ход» - большой всероссийский студенческий проект. Там несколько направлений: можно развивать личные навыки, реализовывать творческие или предпринимательские проекты, делать что-то социально значимое. Как вчера, помню свою вовлеченность и то, с каким трепетом придумывала собственный проект, реализовывала его и параллельно выполняла задание на платформе. Не просто подаешь заявку, а действительно проходишь весь путь: от идеи до защиты перед экспертами. Это большое сообщество активных ребят, много нетворкинга, лекций и мастерских. Пожалуй, это был самый невероятный опыт в моей жизни: столько замечательных людей, собранных в одном месте, новые знакомства и незабываемые впечатления. До сих пор с теплотой вспоминаю это событие. Принимаю участие в следующем сезоне, который стартует 25 января. Потихоньку осваиваю и другие подобные конкурсы, придумываю, что воплотить.

ПРИЗВАНИЕ И ПОИСКИ

- Я родилась и выросла в поселке Залужье Зольского района. После школы была уверена, что поступлю на лингвистический факультет, сдавала ЕГЭ по английскому языку, но в последний момент передумала и не подала заявление. По правде говоря, выбор первого образования (педагогика) был спонтанным, учитывая, что история не была моим любимым

«ВЕРЮ В СИЛУ МАЛЕНЬКИХ ИСТОРИЙ»

Студентка пятого курса факультета высшей школы управления **Пятигорского государственного университета Марина МИДОВА** в минувшем году стала победителем трека «**Определяю всероссийского студенческого проекта «Твой ход».**

предметом в школе. Но не жалею - специальность оказалась увлекательной. С психологией история была иначе: я питала к ней страсть и в школьные годы, но знала, что не смогу сдать экзамен по биологии на достаточно высокий балл, поэтому решила отложить эту мечту. После узнала, что в университете можно взять дополнительное образование, получив еще один диплом. История и обществознание - это больше о понимании системы, о том, как развивалось общество. А психология - о внутреннем мире конкретного человека. Учеба сразу на двух направлениях требует дисциплины, но для меня это не загрузило себя по максимуму, а о честном поиске ответа на вопрос, как я могу быть максимально полезной. Это как собрать пазл из разных, но гармонично сочетающихся частей.

ЧЕЛОВЕК-НАБЛЮДАТЕЛЬ

- Иногда кажется, что у меня в голове постоянно идет внутренний диалог или даже целый сериал, его надо записывать, иначе он занимает все пространство. Сейчас времени на это меньше, но всегда ношу с собой блокнот или делаю заметки в телефоне - вдруг придут удачная метафора или



сюжетный поворот. Наверное, назову себя человеком-наблюдателем. Мне нравится подмечать детали в поведении людей, в разговорах, в том, как устроено пространство вокруг. Потом все это оседает где-то внутри и может всплыть в разговоре, в тексте или даже в решении какой-то учебной задачи. Иногда это мешает - когда вместо того, чтобы сосредоточиться на лекции, начинаю анализировать, почему преподаватель построил фразу именно так или о чем может думать человек в третьем ряду. С другой стороны, это помогает видеть не только очевидное. Наверное, моя главная черта - стремление все сводить вместе, находить точки соприкосновения. Соединять свои корни и амбиции, творчество и анализ, наблюдение и действие. Не могу назвать себя чистым гуманитарием или чистым управленцем, скорее, нахожусь где-то посередине, и мне в этой позиции комфортно. Потому что она позволяет не застревать в одном шаблоне, а смотреть на ситуацию с разных сторон. И еще верю

в силу маленьких историй. Не в громкие лозунги, а в тихие, но важные изменения, которые начинаются с одного разговора, с одного правильно заданного вопроса, с одной вовремя выполненной задачи.

ПРОБА ПЕРА

- Сказки пишу лет с десяти. Их публиковали в районной газете «Зольские вести», было очень трогательно держать в руках газету со своим текстом. Сейчас пишу редко, в основном, когда нужно «разгрузить» голову. Для меня это как медитация. Последним творением был длинный рассказ на 250 страниц. Просто в какой-то день вдохновилась и не смогла остановиться. Впервые написала что-то настолько объемное. История о лагере, вояжтах и отрядах. Так как мне однажды довелось все лето проработать в лагере «Алые зори», за основу был взят личный опыт. Даже многие герои взяты оттуда. Вдохновляют меня обычно не только громкие истории успеха, но и победы моих знакомых и друзей. Видеть, как кто-то из окружения зашил крутой проект, начал свое дело, справился со сложной ситуацией, зареагировал больше всего. Потому что это близко, это реально и доказывает, что многое достижимо.

В ближайших планах - успешно окончить оба направления, стать грамотным и востребованным специалистом. Хочется работать в сфере психологии, возможно, с фокусом на детей или молодежь. Планирую продолжать участвовать в проектах и форумах, может быть, даже в роли куратора или наставника а в отдаленной перспективе - серьезно заняться писательством. Не былые славы, а чтобы издать ту самую книгу, которая, может быть, кому-то поможет или просто подарит несколько теплых минут.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ДОФАМИНОВЫЕ И ОКСИТОЦИНОВЫЕ ЛЮДИ - ОСОБЕННОСТИ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Дофаминовые люди: стремление к новизне и адреналину

Дофамин - это нейромедиатор, связанный с чувством удовольствия, мотивации и вознаграждения. Люди с доминирующей дофаминовой системой часто ищут новые впечатления, адреналин и приключения. Их жизнь наполнена движением, разнообразием и спонтанностью.

Особенности

Стремление к новизне. Такие люди постоянно ищут что-то новое. Им быстро становится скучно в однообразной рутине, они стремятся к переменам.

Готовность к риску. Не боятся выходить за рамки привычного, пробовать новое и рисковать. Это может проявляться как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни.

Любознательность. Жажда знаний и стремление к открытиям делают их отличными исследователями, учеными или творческими личностями.

Открытость к новому. Они легко принимают новые идеи, технологии и подходы, что позволяет адаптироваться к изменениям быстрее других.

Проявление в жизни

* Профессии. Путешественники, исследователи, предприниматели, художники, IT-специалисты. Дофаминовые люди часто выбирают профессии, которые позволяют им быть на передовой и постоянно учиться новому.

* Интересы. Могут увлекаться экстремальными видами спорта, путешествиями, научными от-

крытиями или творчеством. Их жизнь полна ярких событий и впечатлений.

* Социальные взаимодействия. Такие люди легко заводят новые знакомства и быстро находят общий язык с окружающими. Могут быть харизматичными лидерами или вдохновителями для других.

Окситоциновые люди:

стабильность и глубокие связи

Окситоцин - это гормон, который часто называют «гормоном счастья». Он играет ключевую роль в формировании социальных связей, доверия и привязанности. Люди с доминирующей окситоциновой системой ценят стабильность, безопасность и гармонию.

Особенности

Стремление к стабильности.

Для них важны предсказуемость и уверенность в завтрашнем дне. Предпочитают избегать резких перемен, любят стабильность.

Эмоциональная привязанность. Легко устанавливают глу-

бокие эмоциональные связи и ценят доверие в отношениях.

Забота о других. Окситоциновые люди склонны к эмпатии и заботе о других. Могут быть отличными друзьями, партнерами и родителями.

Сотрудничество. Легко находят общий язык с окружающими, предпочитают работать в команде.

Проявления в жизни

* Профессии. Медицина, педагогика, социальная работа, психология - профессии, где можно помогать другим, часто привлекают окситоциновых людей. Они могут быть отличными врачами, учителями или психологами.

* Социальное поведение. В общении стремятся к глубоким и значимым отношениям. Могут быть надежными друзьями или партнерами, на которых всегда можно положиться.

* Семья. Для них семья и близкие люди занимают центральное место в жизни. Готовы вкладыва-

ть много времени и сил в создание гармоничных отношений.

Различия и схожесть:

как они дополняют друг друга

Хотя дофаминовые и окситоциновые люди могут казаться противоположностями, они играют важную роль в обществе. Дофаминовые люди привносят энергию, инновации и разнообразие, а окситоциновые - стабильность, заботу и гармонию.

Схожесть

* Эмпатия. Оба типа людей могут проявлять эмпатию и заботу о других, хотя делают это по-разному. Дофаминовые могут вдохновлять и мотивировать, а окситоциновые - поддерживать и утешать.

* Стремление к лучшему. Независимо от доминирующей системы оба типа людей стремятся к лучшему в своей жизни и жизни окружающих.

Можно ли изменить свою доминирующую систему?

Изменение доминирующей системы восприятия и поведения - сложный и длительный процесс, требующий самоанализа, работы над собой, а иногда профессиональной помощи. Но это не значит, что это невозможно.

Как можно развить новые черты

* Дофаминовый человек. Может научиться планировать свою

жизнь, ценить стабильность и строить долгосрочные цели. Это поможет избежать импульсивных решений и стать более организованным.

* Окситоциновый человек. Может открыть для себя новые увлечения, выйти из зоны комфорта и попробовать что-то новое. Это поможет стать более гибким и уверенным в себе.

Как окружающие воспринимают дофаминовых и окситоциновых людей

Дофаминовые и окситоциновые люди могут вызывать разные реакции у окружающих.

Дофаминовые

* Плюсы. Энергичные, инициативные и вдохновляющие.

* Минусы. Иногда могут казаться импульсивными, непредсказуемыми или поверхностными.

Окситоциновые

* Плюсы. Надежные, заботливые, эмпатичные.

* Минусы. Могут казаться слишком осторожными или предсказуемыми.

Заключение

Концепция дофаминовых и окситоциновых людей - это интересная теория, которая помогает лучше понять некоторые аспекты нашего поведения и предпочтений. Однако важно помнить, что каждый человек уникален, его личность формируется под влиянием многих факторов, включая воспитание, личный опыт и генетические особенности.

Майна БЕКОВА.
Фотоколлаж
Тамары Ардавовай

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 февраля

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 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

НТВ

02.10 Д/ф «Русские тайны. Вечная молодость» (16+)
04.20 Д/ф «Игорь Сякяр. Под страхом славы» (16+)

Матч ТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 «Сегодня»

Матч ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 Магия большого спорта (12+)
07.00, 09.10, 12.55, 15.00 Новости

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «ФАРТОВЫЙ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.15 «Место встречи» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

19.30 «Новости» (16+)
20.00 Х/ф «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ» (16+)
22.20 Х/ф «ИГРА ТЕНЕЙ» (18+)

01.35 «Тайны Чапман» (16+)
06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 Магия большого спорта (12+)

11.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Д. Лопес. UFC. Трансляция из Австралии (16+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.30 «Человек из футбола. Виктор Онопко» (12+)

15.05 Прямая трансляция
16.25 Хоккей. «Стальные льды» (Магнитогорск) - «Толпар» (Уфа). Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция

19.15 Хоккей. «Северсталь» (Череповец) - «Спартак» (Москва). Фонбет. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция

22.35 Футбол. «Удинезе» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция

02.00 Легкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из США (6+)

03.55 Новости (0+)
04.00 Волейбол. «Локомотив» (Калининградская область) - «Заречье-Одинцово» (Московская область). Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+)

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Огонь стиха жвет в груди моей». Поэт Юрсун Болатов (12+)

06.40 «Родину не выбирают - ей служат». Участник Гражданской и Великой Отечественной войн Михаил Петрович Шлемкин (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Путевые заметки». Г. Тверь (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Лица спорта». Президент Федерации ММА КБР Залим Пшукков (12+)

07.50 «Поэтическая тетрадь» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

08.10 «Классика для всех» (12+)
08.40 «Учимся вместе» (12+)

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

17.10 А. Чехов. «Размазня». Спектакль Русского государственного театра им. М. Горького (12+)

17.20 «Счастливое право». Народный поэт КБР Таниля Зуммакулова (12+)

17.40 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухамин Кумахов (12+)

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

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

08.05 «Страна советов» (16+)
08.40 «Знание - сила» (12+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

НТВ

02.10 Д/с «Свадьба и развод. В тени великих мужчин» (16+)
05.00 «Мой герой» (12+)

Матч ТВ

04.40 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 «Сегодня»

Матч ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 Матч Парад (6+)

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «РОЗЫСКИНИ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» (16+)

15.00 «100 вопросов обо всем» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)

16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

19.00 «Информационная программа 112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)

20.00 Х/ф «ПУТЬ РЫЦАРЯ» (16+)
22.00 Х/ф «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ» (18+)

23.25 Х/ф «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ» (18+)
00.45 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

01.40 «Тайны Чапман» (16+)
04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 Матч Парад (6+)

07.00, 09.10, 12.55 Новости
07.05, 12.25, 17.15, 21.30, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция

09.15 «Специальный репортаж» (12+)
09.35 «Лучшие из лучших» (12+)

10.05 Тяжелая атлетика. Кубок России. Женщины. Прямая трансляция из Люберец

13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). Winline. Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ

18.45 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». Winline. Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ

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

08.05 «Страна советов» (16+)
08.40 «Знание - сила» (12+)

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

07.20 «Приношение Свиридову». Поэма Ляйтис С. Есенина. Вечер высокой музыки и проникновенной поэзии. Часть вторая (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Документы и факты» (12+)

08.40 «Дистанционное мощение» (12+)

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

17.10 «Поэтическая тетрадь». Зима (12+)
17.25 «Большая книга» (12+)

17.40 Ретроспектива. «Эльмескан». Телефильм (12+)

18.25 «Потомкам в пример». О судьбе участников Великой Отечественной войны братьев Абазовых, с. Чегем Первый (12+)

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

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

08.05 «Фирменный рецепт» (12+)
08.40 «Знание - сила» (12+)

09.00 «Известия» (16+)
13.00 «Известия» (16+)

13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

15.10 Т/с «СЛЕД» (16+)
17.00 «Известия» (16+)

17.30 Т/с «СЛЕД» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

00.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+)

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

07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»

08.45 Х/ф «ГОЛУБОЙ КАРБУНКУЛ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 Новости культуры

10.15 Наблюдатель
11.15, 01.10 «XX век»

11.55 Д/с «Роман в камне»
12.45 «Новости. Подробно. АРТ»

13.00 Линия жизни
13.50 Х/ф «О ТЕБЕ» (16+)

15.25 Агора
16.30 Д/с «Пережившие»

17.15 Д/ф «Роман в камне»
17.40 Исторические концерты

20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Д/ф «Книга»

21.30 Д/ф «Метод Альбины Шагимураевой»
22.15 Т/с «МЕГРЕЗ» (16+)

00.15 Д/с «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое»

01.45 Д/ф «Роман в камне»

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

06.10 «Жаншэрх» («Спортивная программа») (каб.яз.) (12+)

06.30 «Поэтическая тетрадь». Передача первая (12+)

06.45 «Адыгэбзэм и псалъэгънаху» («Образовательная программа»). С участием доктора филологических наук Бориса Бижоева (каб.яз.) (12+)

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

07.10 «Сабийтхы дуиуахъ» («Планета детства»). Детский сад «Аленушка». г. Тырынуаз (балк.яз.) (6+)

07.30 «Клуб Аккизов. В горах мое сердце» (12+)

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

08.10 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+)

08.40 «Чудеса елки» (12+)

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

17.10 «Дыгъзгъыгъ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+)

17.20 «Уэрэдыр фэпелъ мыкълуджыдж» («Песня остается с человеком»). Народный артист КБР Хусейн Маремуков (каб.яз.) (12+)

18.05 «Жашауну бетлери» («Грани») (балк.яз.) (12+)

18.35 «Большая книга» (12+)

18.50 «Поэтическая тетрадь». Передача вторая (12+)

19.05 «Потомкам в пример». О судьбе участников Великой Отечественной войны братьев Абазовых, с. Чегем Первый (12+)

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

19.45 «Гум ымыху» («Незабываемые имена»). Заслуженная артистка КБР Венера Гадаева (каб.яз.) (12+)

ВТОРНИК, 3 февраля

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

07.10 «Лица спорта». Президент Федерации ММА КБР Залим Пшукков (12+)

07.50 «Поэтическая тетрадь» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

08.10 «Классика для всех» (12+)
08.40 «Учимся вместе» (12+)

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

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

17.10 А. Чехов. «Размазня». Спектакль Русского государственного театра им. М. Горького (12+)

17.20 «Счастливое право». Народный поэт КБР Таниля Зуммакулова (12+)

17.40 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухамин Кумахов (12+)

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

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

08.05 «Страна советов» (16+)
08.40 «Знание - сила» (12+)

19.00 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро»

19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни

20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Острова»

21.30 Белая студия
22.15 Т/с «МЕГРЕЗ» (16+)

00.10 Д/с «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое»

01.05 «XX век»

02.10 Исторические концерты

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

06.00 «Уэрэдыр фэпелъ мыкълуджыдж» («Песня остается с человеком»). Народный артист КБР Хусейн Маремуков (каб.яз.) (12+)

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

07.10 «Жашауну бетлери» («Грани») (балк.яз.) (12+)

07.40 «Добро пожаловать в Кабардино-Балкарию!» (12+)

08.05 «Большая книга» (12+)

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

08.10 Ретроспектива. «Эльмескан». Телефильм (12+)

08.50 Н. Абрамцева. «А я кто?» (6+)

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

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

17.10 «Лъгъуыкъу» («Радага»). Передача для детей (каб.яз.) (6+)

17.35 «Гуэлъ уэрэдыр» («Лирический концерт») (каб.яз.) (12+)

18.05 «Уэср Нэсрэ». Презентация книги З. Канкуовой (каб.яз.) (12+)

18.25 «Тепсеу мени жашауымду» («Жизнь в танце»). Мурат Анахеев (балк.яз.) (12+)

18.55 «Твое время». Молодежная программа (12+)

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

19.45 «Сцэну сьуейхъ!» («Хочу знать»). Тележурнал (каб.яз.) (12+)

20.15 «Иллму» («Наука»). Сказка как жанр драматургии (балк.яз.) (12+)

21.00 «Время и личность». К 100-летию КБИГИ КБНЦ РАН. Памяти доктора исторических наук Ханфия Хутуева (12+)

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

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» (16+)

00.50 Д/ф «Дорогие товарищи. Водочный бунт» (16+)
01.30 «Знак качества» (16+)
02.10 Мифы о еде (16+)

НТВ

04.40, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 «Сегодня»

МАТЧ ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 «Человек из футбола. Виктор Онопко» (12+)

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

ТВН

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

СРЕДА, 4 февраля

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Момент в истории» (16+)
16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лига в лицах» (12+)
06.30 «Человек из футбола. Виктор Онопко» (12+)

СТРАНАМИ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-Б» (16+)
08.25 «Стройнадзор» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.00 Д/с «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое»

20.50 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
00.10 Д/с «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР», Информационная программа (16+)
06.10 «Гулять уездхэр» («Лирический концерт») (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР», Информационная программа (16+)
17.10 «Турьякыщ» («Мир сказок») (каб.яз.) (6+)

ЧЕТВЕРГ, 5 февраля

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
16.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Голевая неделя» (6+)
06.30 «Вид сверху» (12+)

СТРАНАМИ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.45, 00.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-Б» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/с «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое»

20.50 Открытая книга
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Д/ф «Д'Артаньян и три мушкетера».

ПРОГРАММА 1 КБР

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

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР», Информационная программа (16+)
17.10 «Нанэ и пэз» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)

02.35 Х/ф «МАМЕНЬКИН СЫНОК» (16+)
05.35 «Москва резиновая» (16+)
05.55 Д/ф «Актёрские драмы. Метр с кепкой» (16+)

ПЯТНИЦА, 6 февраля
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный спецпроект» (16+)

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

13.55 Д/с «Запечатленное время»
14.25 Т/с «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТГИНА» (16+)

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умники и умницы» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)

14.45 Х/ф «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ» (16+)
17.00 Х/ф «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ» (16+)
21.00 «Постскриптум»
22.10 «Право знать!» (16+)

СУББОТА, 7 февраля
13.00 Новости дня (16+)
13.20 «Специальный репортаж» (16+)
13.35 Х/ф «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» (16+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Дети и родители». Советы психологов (12+)

13.00 Д/с «Коллекция»
13.60 Д/с «Водный мир острова Комодо»
14.50 Д/ф «Александр Калягин: монолог о любимых»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 февраля

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

- 05.30 Х/ф «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ» (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

- 05.35 Х/ф «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ» (16+)
08.55 Х/ф «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)

- 11.30, 00.40 События
11.45 Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ» (16+)
13.40 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Похищение «Святого Луки» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Опасная лотерея» (16+)
15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Три мертвеца и бутылка рома» (16+)
16.40 Д/ф «Дело союзного значения. Банда фантомасов» (16+)

НТВ

- 05.00 Х/ф «КОНЕЦ СВЕТА» (16+)
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «К нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
12.00 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации» (16+)
19.00 Итоги недели
20.20 «Маска». Новый сезон (12+)
01.15 «Знаете ли вы, что?» (16+)
01.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
04.20 ЧП. Расследование (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА «ОХОТНИКА» (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Иван Федоров (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». Григорий Григоренко. Ас контрразведки (16+)
12.20 Д/с «Война миров» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улика из прошлого» (16+)

- 14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндэйным (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
17.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
23.55 Х/ф «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ» (16+)
02.00 Х/ф «КОНТРАБАНДА» (16+)
03.25 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)
03.50 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА» (16+)

РЕН

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
08.55 «Самая народная программа» (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.25 «Наука и техника» (16+)
11.30 «Купи-продай» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
12.55 «Неизвестная история» (16+)
13.55 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
15.00 «Безумные факты» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
16.55 Х/ф «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ» (16+)
18.45 Х/ф «МЕДАЛЬОН» (16+)
20.40 Х/ф «КОНЕЦ СВЕТА» (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком» (16+)
23.55 «Документальный спецпроект» (16+)
01.05 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. М. Бауытасы - В. Оливейра. UFC
08.35, 09.55 Новости
10.40, 16.45, 19.50, 22.30, 01.00 Все на Матч ТВ «Як» 15» (12+)
08.00 Д/ф «Як» 15» (12+)
10.55 Д/ф «Александр Великий» (12+)
12.00 Хоккей. Фонбет. Матч звезд КХЛ
17.40 Смешанные единоборства. М. Бауытасы - В. Оливейра. UFC (16+)
20.20 Футбол. «Атлетико» - «Бетис». Чемпионат Испании
22.50 Футбол. «Валенсия» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании

- 02.00 Борьба. Международный турнир. Трансляция из Хорватии (12+)
03.55 Новости (0+)
04.00 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - МБА-МАИ (Москва). Единая лига ВТБ (6+)

ОТР

- ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Знать и не забыть» (12+)
06.35 Творческий вечер народного поэта КБР Керима Отарова (12+)
07.40 «Ракурс». Мурат Кабардоков (12+)
08.10 «Дорога, выбранная сердцем». Памяти учителя Нурби и Таисии Жилаевых (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Феномен гениальности». Народный артист СССР Юрий Темirkanов (12+)
18.00 «Будущее в настоящем». Президент академии наук Абхази Зураб Джапуа (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАНАЛ

- 05.00 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+)
05.40 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
23.45 Т/с «ПРИЗРАК» (16+)
03.30 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

РОССИЯ К

- 06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.00 Х/ф «ПОПРЫГУНЬЯ» (16+)
08.30 Тайны старого чердака
09.00 Диалоги о животных
09.40 «Острова»
10.20 Х/ф «СОРОК ПЕРВЫЙ» (16+)
11.50 Дом ученых
12.25 Неизвестные маршруты России
13.05 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.15 Д/с «Элементы» с Ириной Седовой
14.45 Х/ф «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ» (16+)
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.20 «Пешком...»
17.55 Д/с «Эстрада, которую нельзя забыть»
18.40 Д/ф «Николай Боголюбов. Два храма»
19.30, 19.45 Новости культуры

- 20.25 Беседы о русской культуре
21.10 Х/ф «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА» (16+)
23.00 Д/ф «Энрико Карузо. Запретные воспоминания»
23.55 Х/ф «ТОЛЬКО В МЮЗИК-ХОЛЛЕ» (16+)
01.05 Диалоги о животных
01.45 Д/с «Искатели»
02.30 М/ф «Мультфильмы для взрослых»

МИР 24

- ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Республиканская цыркыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
06.15 «Ди шэфэпэлэ» («Готовим для вас») (каб.яз.) (12+)
06.50 «Сакча» («Сцена»). О премьере спектакля по драме А. Саракуевой и М. Атыурзаева «Кюмош акка» («Серебряный дед») (балк.яз.) (12+)
07.35 «Вилья». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
07.50 «Поем с друзьями от души» (12+)

- ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Наэз псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)
17.25 Р. Куни. «Случай в гостинице». Спектакль Кабардинского государственного театра им. А. Шогенцукова. Вторая часть (каб.яз.) (16+)
18.10 «Си гукъэпхэр» («Мои воспоминания»). Народный артист КБР Аубекир Кудоев (каб.яз.) (12+)
18.35 «Ачык дерс» («Открытый урок») (балк.яз.) (12+)
19.05 2026-й - Год единства народов РФ, «Сайламала» («Избранное») (балк.яз.) (12+)
19.25 «Магъаналы ушакъ» («Тема дня»). К 100-летию Института гуманитарных исследований КБНЦ РАН (балк.яз.) (12+)
20.00 «Наставники». Педагог года-2025» г. Нальчика Танзила Забакова (12+)
20.30 «Документы и факты». 100 лет КБНЦ РАН. Передача третья (12+)
21.00 Гордость КБР». Церемония награждения ежегодной премией молодежи КБР (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

- Понедельник, 2 февраля
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Макъамэ»
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»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.50 «Узыншагъ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20 «Билимни дунясы» (6+)
08.40, 13.35 «Псалъэмэкъ шыцэлэ» (16+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»
10.05, 16.05 «Къышцэ» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
11.25, 17.25 «Жыр сауга»
11.48, 17.48 «Назму толкунларында» (12+)
12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)
12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
14.30 «Гушыцпэ» (16+)
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.40 «Акълманла сэлери» (12+)
22.35 «Ди гусэу зывгэлсэку»

Вторник, 3 февраля

- 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушыцпэ» (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 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.35 «Гушчина» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Боракъ»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)
10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхьдэр, хабзэр»

- 10.50, 13.50 «Лъапкъ лущыгъ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+)
20.05 «Билимни дунясы» (6+)
22.00 «Къышцэ» (16+)

Среда, 4 февраля

- 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 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 «Гухэлъ уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халкъ жырла»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршыцхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.45, 16.05 «Сэтнэи» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.30, 14.20 «Къонгурочукъ» (6+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»
10.05 «Цыжмэр гъащэмрэ» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
13.00, 17.25 «Салам алейкум»
12.05, 18.05 «Территория искусства»
12.35, 18.35 «Симфония Кавказа»
13.35 «Ди гъатылыгыгхэр»
14.40 «Усыгы»
14.50 Къызарыфэ пшыналъхэр
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.00 «Адыгхэр: тхьдэр, хабзэр»

Четверг, 5 февраля

- 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.35 «Ди гъатылыгыгхэр»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00 «Усыгы»
04.10, 22.25 «Гухэлъ уэрэдхэр»
04.50 Къызарыфэ пшыналъхэр
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 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.45 «Эзманым пэджэку» (16+)

- 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (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 «Дингыгазэ» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
10.20, 16.20 Адыг уэрэдхэр
10.45, 16.45 «Пшэну шыцэлэ» (6+)
11.05 «Тейри кыльы» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.05 «Жывя традиция» (16+)
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.30 «Шцалэгъу»
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.25 «Къонгурочукъ» (6+)
22.00 «Цыжмэр гъащэмрэ» (16+)

Пятница, 6 февраля

- 00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгазэ» (16+)
04.10 «Еджапэ» (16+)
04.30, 22.00 «Шцалэгъу»
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 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.45 «Диньмэр гъащэмрэ» (16+)
07.50, 13.50 «Цащэгъу» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20 «Кюборчек» (6+)

- 08.35 «Тау макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъуэцхэр» (6+)
10.45, 16.45 «Лэгъулыкъу» (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 «Бессмертные истории» (12+)
14.30 «Ди гусэу зывгэлсэку»
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.35 Адыг уэрэдхэр

Суббота, 7 февраля

- 00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тау макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гусэу зывгэлсэку»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъапкъым и фыгуэцхэр»
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Эрирей»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.20 «Уэрэдмирэ абы и тхьдэмрэ» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Боракъ» (6+)

Редация не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Prayer Time, and 6 prayer names (Утренний, Восход, Обеден, Предвечер, Вечерн, Ночной) with corresponding times.

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЗАНИМАЕТ УНИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИНАСТИЯ

- Я выпускница Московского государственного гуманитарного университета им. Шолохова, где получила специальность педагога-психолога, - рассказывает А. Чеботару. - Мне очень нравится эта профессия, о которой мечтала с детства. Играя в куклы, представляла, что учу их в школе. Даже журнал был на них заведен. Конечно, на выбор профессии в первую очередь повлиял тот факт, что я из педагогической семьи. Моя мама - учитель математики, бабушка тоже. В общем, никаких других вариантов в выборе профессии не было. У меня даже есть значок «Педагогическая династия».

Работая учителем начальных классов, сейчас в декрете в ожидании третьего ребенка. Старший сын учится в одиннадцатом классе, дочка - в пятом. С будущим мужем познакомилась на школьной дискотеке, куда он пришел со своим младшим братом, учившемся со мной в одной школе. Тот сказал ему, что я внучка директора школы и ко мне лучше вообще не подходить. А он ответил: «Придет время, и она выйдет за меня замуж». Так и случилось. У мужа молдавские корни, но в Молдавии он никогда не был.

ДЛЯ АПЛОДИСМЕНТОВ НУЖНЫ ДВЕ РУКИ

- Со всеми родителями школьников у меня очень хорошие отношения. Считаю, что именно педагог должен находить подход к ребенку. Часто слышу, что все дети разные, к ним очень сложно подобрать ключик, что ребенок сам что-то должен сделать для этого. На самом деле ребенок, по сути, никому ничего не должен, потому что мы, педагоги, для этого и учились, в том числе изучали возрастные особенности детей. Но в разных случаях путь к сердцу ребенка бывает свой. С кем-то из них надо быть строже, с другими помягче. Также педагогу обязательно нужно быть в тесном взаимодействии с родителями. Потому что никто так хорошо не знает своих детей, как они. Я всегда обращаю внимание на то, что мне рассказывают про своих детей именно родители, стараюсь ничего не упустить из виду. Также надо оказывать помощь родителям, если у них возникают

Наш сегодняшний собеседник - Анжелика ЧЕБОТАРУ, активистка женсовета города Прохладного, в котором отвечает за работу с детьми и молодежью. Она из династии педагогов, работает учителем начальных классов в школе, что помогает и в общественной работе. Смогла реализовать еще одну свою детскую мечту - стать визажистом, чтобы делать женщин красивее.

какие-то проблемы. Всегда говорю: чтобы получить хороший эффект от воспитания ребенка, мы должны всегда быть во взаимодействии с родителями, потому что, как часто подчеркивают психологи, для аплодисментов нужны две руки - педагога и родителя. Если родители к этому не готовы, тогда сначала надо повлиять на них.

Да, сейчас все изменилось. На детей большое влияние оказывают соцсети. Надо также отметить, что раньше ребенок не считался центром мироздания, как бывает сейчас. Но, может, мне просто всегда попадаются ответственные родители, поэтому за всю свою педагогическую практику у меня лишь один раз возникло недопонимание с родителями относительно воспитания ребенка. В любом случае и с детьми, и с родителями нужно разговаривать. Педагог должен осознать, что все родители хотят лучшего для своего ребенка. Дети сейчас требуют к себе большего внимания, чем раньше, но если их направить на путь самостоятельности под контролем взрослых, тогда, по моему опыту, все получается хорошо. А вот гиперопека ни к чему хорошему не приводит.

Считаю, что учитель начальных классов занимает уникальное положение в жизни ребенка, играя роль не только преподавателя, но и наставника, друга и руководителя. Думаю, каждый человек помнит свою первую учительницу. Ее влияние простирается далеко за пределы передачи базовых знаний. Учитель создает атмосферу доверия и безопасности, в которой ребенок может раскрыть свой потенциал и подготовиться к дальнейшему образовательному пути. От того, насколько профессионально и чутко действует педагог, во многом зависит успешное развитие и будущая судьба каждого ученика. Роль учителя начальных



классов требует не только глубоких профессиональных знаний, но и таких личных качеств, как терпение, понимание, любовь к детям и преданность своему делу.

ОТ ДИРЕКТОРА ДО РАБОЧЕГО

- У меня был опыт работы в детских лагерях Подмосковья еще во время учебы в вузе, а прошлым летом меня пригласили в качестве руководителя по воспитательной работе в Анапу в корпоративный центр оздоровления, где отдыхали дети сотрудников компании «Сибур», дочерней «Газпрома». Согласилась сначала только на одну смену. Надо отметить, что там достаточно жесткие условия труда, не как в обычном лагере. Было нелегко, но в итоге осталась на четыре смены. Очень понравилось, что никто из персонала не знал, какой ранг у родителей пребывающих в Центре детей: от директора до рабочего, то есть никто их не делил в зависимости от статуса взрослых. Конечно, дети там были немного друими, по менталитету «не с Кавказа», но дети везде дети. Могли дружить, ссориться, но потом все улаживалось.

ЗАРЯД БОДРОСТИ

- Состою в женсовете города Прохладного более семи лет. У каждой из нас своя роль. Мое направление - работа с детьми и молодежью. Мама и бабушка, о которых я рассказывала, тоже в этой общественной организации. Пригласила туда и некоторых своих коллег-педагогов. Выполняю разные поручения, участвую в организационных мероприятиях для детей, часто водим их в музей. Актив женсовета собирается несколько раз в месяц.

Участие в работе женсовета дает многое для моего личного развития. Когда общаюсь с молодым поколением и людьми

• РАКУРС

старшего возраста, получаю положительные эмоции и заряд бодрости. Совместно с детьми оказываем посильную помощь участникам СВО: плетем сети, дети пишут письма и оформляют открытки солдатам. В весенний период сажаем деревья в скверах нашего города. Вижу в этой организации преемственность поколений, когда люди старшего возраста делятся с молодежью своим опытом и знаниями, воспитывают у детей чувство патриотизма. В клубе «Серебряный возраст» оказываем старшему поколению моральную поддержку: дети читают стихи, поют и разыгрывают сценки.

МАКИЯЖ БЕЗ МАКИЯЖА

- Еще одну мечту, возникшую в детстве, реализовала, став профессиональным визажистом. В свободное от работы время занимаюсь макияжем. Если можно так назвать, это мое профессиональное хобби. Макияж делаю разный, но, как правило, ко мне обращаются люди в преддверии каких-то важных событий в жизни - праздников, свадьбы, юбилеев и т.д. Занимаюсь этим уже десять лет. Сначала это были только мои знакомые, подруги и родственники, потом появились незнакомые мне до этого люди, которые обращались по совету постоянных клиентов. Если это свадьба, могу выехать на дом. Мне это занятие очень нравится. Мода на макияж меняется, если летять назад требовалось нанесение четких графичных контуров, то сейчас надо стремиться к так называемому макияжу без макияжа, то есть к естественности образа. Сейчас очень модны спарклы. Это косметические продукты (чаще всего тени для век) с мелкими мерцающими частицами для создания яркого сияния, отличающиеся от крупных блесток более тонкой текстурой и легкой растушевкой, они придают макияжу деликатное свечение. Еще одна новинка: если раньше была в моде матовая кожа лица, то теперь - блестящая, известная как glass skin (стеклянная кожа) или glow skin (сияющая кожа). Это тренд, который ценит гладкую увлажненную полупрозрачную кожу, создающую естественный влажный блеск, будто отполированную. Конечно, для визажиста это более сложные задачи, но мне все это очень интересно. При этом надо учитывать, что клиент всегда прав. Если женщина, особенно за пятьдесят, просит поярче, как привыкла, не могу отказать ей, но стараюсь мягко подвести к созданию современным тенденциям.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото из личного архива

ВИДЕООТЧЕТ С ФРОНТА

Администрация Майского района получила теплый видеосообщение с фронта, сообщила глава муниципалитета Татьяна САЕНКО в своем канале в ВК.

«В конце декабря минувшего года совместно с усилиями жителей нашего района была организована и успешно отправлена очередная партия гуманитарной помощи в зону проведения специальной военной операции. Были собраны и упакованы 110 коробок, наполненных самым необходимым: продуктами питания, медицинскими препаратами, средствами личной гигиены, теплой одеждой и бытовой химией. Также были собраны денежные средства, которые помогли сделать бы наших воинов более комфортным», - рассказала Т. Саенко. Координацию сбора и своевременную доставку посылок обеспечило Майское отделение КБРОО «Вера сильнее огня».

- Мы получили особенный подарок взамен - искреннее видеосообщение от наших защитников. Они благодарят каждого участника акции, выразив глубокую признательность за оказанное внимание и поддержку, - отметила Т. Саенко. - Большое спасибо сотрудникам администрации района, работникам сферы образования и культуры, предпринимателям, представителям молодежного центра и всем жителям, принявшим участие в благородной инициативе. Благодаря вашему великодушию и солидарности мы можем оказывать реальную помощь тем, кто ежедневно отстаивает спокойствие и благополучие нашей Родины.

Путь ваши отзывчивость и бескорыстный труд вернутся к вам многokrратно. Мы гордимся каждым из вас и убеждены, что вместе способны преодолеть любые трудности.

Т. Саенко также подчеркнула, что участники и ветераны СВО осваивают навыки госуправления в рамках регионального проекта «Герои Кабардино-Балкарии», который стал логическим продолжением федеральной инициативы «Время героев». Цель проекта - содействие успешной интеграции участников специальной военной операции в гражданскую жизнь путем создания условий для приобретения навыков государственного и муниципального управления. На сегодняшний день в программе участвуют более тридцати человек, осваивающих стратегическое планирование, оперативное принятие решений и эффективную организацию работы в государственных и муниципальных учреждениях. Обучение включает практические стажировки в органах исполнительной власти республики, позволяя приобрести ценный опыт работы в условиях современных реалий государственного управления. Так, в администрации Майского района в конце февраля начнется второй этап стажировки участника программы Алексея МИРОНКИНА.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

Педагоги из Кабардино-Балкарии отмечены наградами всероссийского конкурса в Москве

25 января в Московском Храме Христа Спасителя состоялась торжественная церемония награждения участников финального этапа XX всероссийского конкурса «За нравственный подвиг учителя». Награждение прошло в рамках XXXIV Международных Рождественских образовательных чтений.

Грамоты финалистам вручил председатель отдела религиозного образования и катехизации Русской православной церкви Митрополит Екатеринбургский и Верхотурский Евгений.

Высокую оценку на федеральном уровне получили работы педагогов из Кабардино-Балкарской Республики:

- **Джультеты Аслановны ПШЕЦУКОВОЙ** (учителя истории и обществознания) и **Хауа Хусейиновы ЖАШУЕВОЙ** (учителя английского языка) из школы села Благовещенка.

- **Ольги Борисовны ДИДЕНКО** (учителя русского языка и литературы) из школы № 9 им. Ю.А. Шомахова станицы Александровской.

Конкурс «За нравственный подвиг учителя» ежегодно собирает лучшие педагогические практики в области воспитания и просвещения молодежи. Поздравляем наших учителей с достойным результатом и профессиональным признанием в столице.

Мадина БЕКОВА



Смысл жизни – в действии

Среди моих знакомых часто возникает разговор о том, что подростки, наши дети, часто теряют ощущение, что у жизни есть смысл. Размышляю об этом и понимаю, что, возможно, это связано с тем, что мы живем в эпоху, когда многое стало доступно, не нужно тратить много времени и сил на рутинные задачи. Мы – первое поколение взрослых, которое наблюдает, как первое поколение подростков освобождается от вынужденного физического труда по дому или на участке. Новые технологии и современные подходы к воспитанию детей привели к тому, что рутинные дела стали проще или вовсе автоматизированы.

Я пришла к выводу, что смысл имеет лишь то, что ему придает человек. Кому-то важно содержать в чистоте дом, готовить вкусные обеды для семьи, кто-то находит смысл в науке, кто-то – в нетворкинге, кто-то – в искусстве. Все эти направления объединяет одно – действие. Однажды наблюдала за племянником, который увлекся физикой и начал проводить эксперименты с простыми устройствами. Его глаза сияли, когда объяснял мне принципы работы этих механизмов. В тот момент я осознала, что даже в самых обыденных вещах может быть смысл.

Вижу, как подростки пробуют найти себя в разных сферах. Кто-то ведет блог, кто-то участвует в волонтерских проектах, кто-то экспериментирует с творчеством. Мне кажется, важно поддерживать их в этом стремлении. Главное – не бояться пробовать новое, находить то, что будет приносить радость и удовлетворение.

Верю, что каждый подросток может найти свой смысл в жизни, если будет открыт для новых идей и возможностей. Однажды задумалась о том, что человек всегда определяет себя через то, что он сделал или не сделал. По намерениям никого не судят. А если подросток ничего не делает, как ему судить о себе?!

Помню, как сама в юности искала свой путь. Были моменты, когда казалось, что жизнь лишена смысла. Но понимала, что важно действовать, пробовать новое, ошибаться и снова пробовать. Именно через действия мы определяем себя и находим свой путь.

Теперь, наблюдая за подростками, вижу, что многие из них ищут смысл в чем-то высоком, потому что не заняты ничем, кроме рутинных дел или сидения в интернете. Но убеждена, что смысл жизни – в действии, в том, чтобы вкладывать свои силы и время во что-то значимое для себя. Это может быть учеба, творчество, помощь другим людям или просто исследование мира вокруг. Главное – не оставаться в стороне и не бояться идти вперед.

Арина

МОТИВАЦИЯ

Я начала работать репетитором практически сразу после школы. Вечерний птенчик, который только перелетел через океан под названием «ЕГЭ», возмнил себя птицей высокого полета и начал учить других. Звучит сомнительно, но на самом деле именно такие птенчики чаще всего знают, с какими именно проблемами сталкиваются дети. И это не только сложности с зубрежкой десятков и сотен страниц, но и сомнения в себе и своих способностях, а также постоянная прокрастинация, которая вытекает из желания сделать все идеально. Такое стремление к идеалу – главный капкан, в который попадают многие из нас, а попытки выбраться из этой ловушки в итоге забирают все наши силы.

Все это было небольшим разглагольством перед основной идеей, которую хотелось бы раскрыть вам, дорогие читатели. Я работала не только репетитором, но и учителем в школе. Стоит сразу обозначить, что моя карьера официального педагога была в

разы короче неофициального звания «репетитор». И вот почему.

Я не понимала, почему учителя в школе зачастую такие злые, ведь вы просто учитесь, давая оценку и с чистой (или не совсем) совестью отправляетесь домой. Так я думала... А работа репетитором еще и упрощала все, позволяла обойти систему оценок. Чтобы пройти боевое крещение, я устроилась на работу в обычную городскую школу.

Мне доверили пятые и шестые классы. Два дня в неделю. Именно в эти два дня я была на грани того, чтобы выпустить из себя новую личность – ту самую, кутавшуюся в шарф, носящую связку ключей и говорящую противным скрипучим голосом: «Я поставлю два!».

Оказалось, что я действительно люблю учить детей. Вот только были максимум двое-трое детей, сидящих передо мной и внимательно слушающих все ради маленьких конфеток, которые были заранее куплены в качестве мотивации. И точно не 20-30 ма-

леньких хулиганов, которые пытаются доказать, что внутри тебя тоже есть монстр и он тоже не выдержит напора этих целеустремленных спиногрызиков. И конфеты не спасают. Точнее, не спасает зарплата, на которую не прожить, если решишь поощрять детей за выполняемую работу. А оценки не работают. Оказалось, что они уже мало кого мотивируют. Ты просто выглядишь как судья, который бьет своим молоточком в пустом зале. Нет ни прокурора, ни адвоката, ни подсудимого – лишь ты и твой красивый, но бесполезный молоточек.

Да, я люблю детей. Вот только оказалось, что любить их шесть уроков подряд довольно тяжело. И я ушла, чтобы сохранить эту любовь. Искренне восхищаюсь учителями, которые продолжают ее дарить изо дня в день всем этим 20-30 целеустремленным спиногрызикам. Есть, конечно, те, кто дарит лишь боль и разочарование, но, дорогой читатель, попробуй даже негативные эмоции дарить шесть уроков подряд, свихнешься!

О слове и о товарище Довлатове

Я человек, который любит литературу. Люблю любовью своеобразной: иногда долгими месяцами избегаю встречи с ней, издеваясь над собой, чтобы начать скучать, чтобы подтвердить самой себе, что без нее никуда. Убегаю от литературы и вновь возвращаюсь к ней. После возвращения читаю по-разному: то медленно, смакуя каждую строчку; то залпом, пытаюсь побыстрее перейти к новому произведению; то выделяю новые для себя идеи, мысли и слова; то не давая себе возможности отвлечься даже на то, чтобы посмотреть в словаре непонятное слово...

И вот за последние полгода вновь вернулась к чтению. А в начале этого года открыла для себя Сергея ДОВЛАТОВА, и поняла, что вряд ли уйду, не дочитав каждую написанную им строчку. Не скажу, что он превосходит для меня ДОСТОЕВСКОГО, НАБОКОВА или МУРАКАМИ, но точно скажу, что написанные им строчки часто врезаются в память своей простотой. Гениальность, как говорят многие, в простоте.

Своими краткими предложениями Довлатов будто разговаривает с тобой как друг. Часто берет на себя роль учителя, и хочется возмутиться, что с тобой общаются как с неумелым ребенком, но роль учителя подходит ему, он делает это так неброско, и редко замечаешь, что стал для Сергея Довлатова совсем малюткой.

Я не сильна в рецензировании, редко когда писала о прочитанных произведениях, но все же сейчас, купив уже третью книгу Довлатова, решила поделиться своими впечатлениями и некоторыми цитатами.

«Его литературные данные составляли оптимальный вариант. Ведь полная бездарность нерентабельна. Талант настораживает. Гениальность вызывает ужас. Наиболее ходкая валюта – умеренные литературные способности».

194

В подростковом время я вела дневник, в который выливалась все свое разочарование этим несправедливым миром, рассказывала о ссорах с друзьями, говорила о том, что никто меня не понимает, кроме моих кумиров или персонажей книг. В общем, была обычным подростком, чему радуюсь и сейчас, перелистывая свой дневник.

И все же в один из дней обнаружила кое-что необычное в этом среднестатистическом подростковом дневнике, а именно – число 194, написанное на одной из страниц. Никакого пояснения о том, что оно делает на странице моего дневника, нет.

Так началось мое путешествие в поисках смысла.

Если представить, что 194 – это дата, то получается 19 апреля. Что необычного могло быть в этом дне? Вроде ни один из дней рождения моих друзей или родных не подходит, размышляла я вслух.

– Что 19 апреля? – спросила подруга.

– В том-то и дело, что не знаю. Может, какой-то праздник?

– Ну, если верить интернету, то в этот день отмечают День велосипедиста, – начала она читать мне праздники.

– У меня никогда не было велосипеда.

– Всемирный день здоровья печени?

– Тоже ко мне не относится, – вздохнула я.

– День принятия Крыма в состав Российской империи?

– Не думаю, что это могло волновать меня в 14 лет. Ладно, может, 194 – это не про дату.

– Тогда же не знаю, – покачала головой подруга.

Я продолжила поиски самостоятельно. Если представить, что 194 – это про рост человека, то остается лишь узнать, у кого

такой рост. Оказалось, что в моей семье нет никого с таким ростом.

– Этот человек сантиметров на 10 выше меня, – ответил брат, показывая, как примерно выглядел рост 194 сантиметра.

– Не помню, чтобы кто-то из моих знакомых был таким высоким, – смотря на руку над головой брата, ответила я.

– Тогда, может, ты сохла по какому-то актеру или певцу?

Мы простирали всех, кого я слушала и смотрела в этом возрасте, но никого так и не нашли. Оказалось, что мой подростковый вкус был в среднем на сантиметров 20 ниже нужной цифры.

Кто-то предположил, что 194 – это количество полученных мною за период учебы пяттерок.

– Не, я не настолько была помешана на оценках, – обиделась я на это предположение.

Кому-то взбрело в голову, что это послание от меня прошлой мне в будущее и в какой-то из книг на 194-й странице наверняка можно будет найти объяснение. Этим «кем-то» была я сама, поэтому следующие пару дней потратила на просмотр всех доступных книг, которые были в нашем доме с моего подросткового возраста. К счастью или к сожалению, но в нашем доме большая часть книг была по истории и ядерной физике. Поэтому мое путешествие по их 194 страницам стало похожим на приключение: то я запутывалась в тяжелых формулах, то встречалась с Наполеоном и болтала о старых «новых» стратегиях, то была в шаге от воссоздания бомбы, то пыталась договориться с Екатериной II о лучшем отношении к крестьянам.

Как вы, наверное, догадались, в книгах загадочное «194» не нашлось. В конечном итоге я сидела, зарывшись пальцами в волосы. В таком состоянии меня обнаружил один мой товарищ, проживший на этой земле в два раза больше времени. Возраст не всегда показатель мудрости, но именно в его случае это работало (ну или же работало то, что, наступая на грабли, он открывал свои глаза и более внимательно смотрел на дорожку).

– Долго ты еще будешь искать ответ на этот странный ребус? – уточнил он, смотря на то, как я становлюсь все ближе к отчаянию.

– Должен же здесь быть ответ! – раздраженно ответила я, – не зря же я написала это число в своем дневнике!

– А что, если зря?

– А? – будто не услышав, ответила я.

– Что, если и зря? Почему во всем обязательно должен быть смысл? 194 – это всего лишь 194. Как и 1234 – это просто 1234. И любое другое число – просто число. Да даже если 194 имело какой-то смысл тогда, с чего ты взяла, что оно будет иметь смысл сейчас?

– Это был мой любимый дневник, я писала в него лишь что-то действительно важное, – запротестовала я.

– Действительно важное тогда. Сейчас же для тебя важно твоё настоящее. Если 194 действительно будет важно, ты вспомнишь его значение. Когда-нибудь потом. А сейчас подними свое насаженное место и займись чем-то более важным для себя в настоящем.

Он был прав. Я отложила мысли о «194» в долгий ящик. Хотя, знаете, вот пишу об этой истории, и вновь интересно, что же это за «194»? Может, долг старшего брата передо мной? Тогда можно взыскать от него протекции.

Айза КУЧМЕЗОВА

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.

ПРОФИЛАКТИКА - ПРОСТОЙ ПУТЬ К ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Минздрав РФ с 26 января по 1 февраля объявил неделю профилактики неинфекционных заболеваний. Консультант рубрики – врач кабинета медицинской профилактики городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.

Мы все хотим жить долго, оставаясь при этом бодрыми, активными и полными сил. Но в современном мире главные угрозы



нашему здоровью и долголетию не внезапные вирусы, а тихие и медленные процессы, которые подтачивают организм изнутри. Речь идет о неинфекционных заболеваниях: проблемах с сердцем и сосудами, диабете, хронических болезнях легких и некоторых видах рака.

Звучит пугающе, но здесь есть и хорошая новость. В отличие от гриппа эти болезни почти никогда не возникают внезапно. Их развитие на 70-80 процентов зависит не от генетики, а от нашего образа жизни. Это значит, что у нас в руках есть мощнейший инструмент - профилактика. И это не сложная наука, а совокупность простых и разумных решений, которые становятся привычкой.

Давайте разберем их не как строгие правила, а как инвестиции в свое будущее.

Движение - жизнь в прямом смысле слова. Наше тело создано для движения. Без него системы начинают «ржаветь». Речь не об изнурительных тренировках в зале до седьмого пота, а о регулярной умеренной активности.

Старайтесь каждую неделю находить время для того, что заставляет сердце биться немного чаще: быстрая ходьба, плавание, велопрогулки, танцы или игра в футбол с детьми. Даже 30 минут в день такой активности - это огромный вклад. Она тренирует сердечную мышцу, помогает сосудам оставаться эластичными, снижает давление и уровень сахара в крови. Кроме того, движение - лучший природный антидепрессант, который снимает стресс и улучшает сон.

Тарелка, которая защищает. Питание не просто утоление голода, это строительный материал и топливо для каждого нашего органа. Представьте свою тарелку, разделенную на части. Половину ее должны занимать разноцветные овощи и фрукты - витамины, минералы и клетчатка, которая чистит организм и дает чувство сытости. Четверть тарелки отведите для полезных белков: рыба (особенно жирная, северная), птица, бобовые, творог. Еще одну четверть - для сложных углеводов: каши (гречка, овсянка, киноа), цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы.

Старайтесь ограничивать видимых врагов: избыток соли (она прячется в колбасах, соусах и снеках), добавленный сахар (сладкие напитки и выпечка) и трансжиры (маргарин и фаст-фуд). Не нужно отказываться от всего сразу, просто начните читать этикетки и постепенно делать более осознанный выбор. Пейте больше обычной воды.

Враг, которого мы не видим, - хронический стресс. Постоянное

напряжение, тревога и недосып - яд, который капает медленно, но уверенно. Стресс повышает давление, нарушает обмен веществ, заставляет «заедать» проблемы неправильной едой и подрывает иммунитет. Важно находить свои «клапаны» для сброса давления. Для кого-то это хобби: вязание, рисование, игра на гитаре. Для других - общение с близкими или прогулка на природе. Большую роль играет качественный сон - это время, когда тело «чинится» и восстанавливается. Старайтесь ложиться и вставать в одно время, даже в выходные, создайте себе ритуал для отхода ко сну без телефонов и ноутбуков.

Вредные привычки: решение, которое нельзя откладывать. Здесь все просто и однозначно. Курение - самый мощный и доказанный фактор риска рака, инфарктов и инсультов. Отказ от него в любом возрасте дарит здоровые годы жизни. Не существует «безопасной» дозы сигарет. Что касается алкоголя, то здесь важна умеренность. Риски для здоровья резко возрастают, когда употребление становится регулярным и чрезмерным. Лучший подход - не делать алкоголь ежедневным спутником, а в моменты праздников знать меру.

Не пропускать сигналы: знайте свои числа. Профилактика - это не только действия, но и внимание. Регулярные медицинские осмотры не прихоть, а необходимость. Как можно управлять тем, о чем не знаете!

Есть несколько ключевых показателей, которые важно держать под контролем. **Артериальное давление.** Повышенное давление безжалостно бьет по сосудам. **Уровень сахара в крови.** Раннее выявление преддиабета позволяет легко вернуть все в норму диеты и движением. **Уровень холестерина.** Его избыток откладывается в стенках сосудов, сужая их. **Окружность талии.** Простой показатель, который говорит о рисках лучше, чем иногда вес. Для мужчин критично более 102 см, для женщин - более 88 см. Раз в год найдите время сдать базовые анализы и замерить давление. Это как техосмотр для вашего транспортного средства.

Важно начинать с малого. Не пытайтесь изменить все и сразу - это верный путь к разочарованию. Выберете один небольшой пункт, который кажется вам самым простым. Может быть, это будет добавление 20-минутной прогулки в свой день или замена сладкого йогурта на натуральный с ягодами, или отказ от досаливания готовой еды. Когда это станет естественной привычкой (а на это нужен в среднем 21 день), добавляйте следующий пункт. Здоровый образ жизни не спринт с

резким стартом, а марафон, где важны постоянность и удовольствие от процесса.

Тело - удивительная система, которая благодарно отзывается на заботу. Инвестируя время и силы в профилактику сегодня, вы строите фундамент для активной, яркой и долгой жизни без болезней и ограничений.

НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ

Надо подчеркнуть, что в России на государственном уровне закреплена медицина здорового долголетия. Правительство Российской Федерации утвердило Программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и плановый период 2027-2028 годов. Впервые в документе на системной основе закреплена медицина здорового долголетия, ориентированная на раннее выявление предрисков, профилактику заболеваний и замедление процессов преждевременного старения.

Согласно документу в стране будет развиваться сеть центров здоровья (центров медицины здорового долголетия). Их ключевые задачи - оценка биологического возраста, выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний и изменений в организме, которые могут приводить к преждевременной активации механизмов старения и формированию факторов риска развития заболеваний.

В рамках реализации программы до 1 апреля 2026 года Министерству здравоохранения Российской Федерации поручено включить в номенклатуру должностей медицинских и фармацевтических работников новую должность - «врач по медицине здорового долголетия». Это позволит обеспечить профессиональное сопровождение граждан в вопросах профилактики, коррекции факторов риска и формирования персональных рекомендаций по сохранению здоровья и активного долголетия.

Обследование в центрах медицины здорового долголетия будет проводиться в два этапа и включать анкетирование, оценку биологического возраста, а при необходимости - углубленные исследования, направленные на выявление предрисков и ранних изменений со стороны сердечно-сосудистой, метаболической, иммунной, когнитивной и других систем организма. По итогам граждане будут получать паспорт здоровья с индивидуальными рекомендациями.

Особое внимание в программе уделено формированию культуры профилактики: коррекции питания, двигательной активности, психологического состояния когнитивных функций и динамическому наблюдению за состоянием здоровья граждан. Медицина здорового долголетия - это переход от реагирования на болезнь к управлению здоровьем на протяжении всей жизни.

Фотоколлаж

Тамары Ардавовай

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

• ЗДОРОВЬЕ

Пассажиры с ограниченными возможностями здоровья смогут проходить процедуру в аэропортах по упрощенной схеме. Новый порядок обеспечения условий доступности аэропортов и услуг, предоставляемых в том числе на воздушных судах, для людей с инвалидностью разработан и утвержден Минтрансом России. Документ согласован всеми общественными объединениями инвалидов. Нововведения вступают в силу с 1 сентября. До этого момента действует порядок, утвержденный в 2016 году.

Людям с ОВЗ упрощена процедура прохождения в аэропортах

Одним из нововведений стала возможность пассажира оставаться в своем собственном кресле-коляске с электрическим приводом до момента выхода на посадку (исключение для колясок с несъемными аккумуляторными батареями). Ранее такую коляску надо было сдавать в багаж и перемещаться по аэропорту на предоставленной авиагаванью. Также лица с ограниченными возможностями здоровья получают персональное обслуживание в аэропорту, включая помощь с ручной кладью при регистрации, при прохождении всех видов контроля, в посадке на борт воздушного судна, при этом посадка будет проводиться в первоочередном порядке. Аэропорты обяжут размещать информацию об услугах инвалидам и порядке их предоставления на своих сайтах. Кроме того, в строящихся воздушных гаванях будут предусмотрены места для выгула собак-проводников.

Для переболевших COVID-19 утверждены правила углубленной диспансеризации

Она проводится в целях выявления у граждан после перенесенной коронавирусной инфекции признаков развития хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания. Перечень проводимых исследований и медицинских вмешательств состоит из двух этапов.

На первом проводится измерение насыщения крови кислородом (сатурация) в покое; тест с шестиминутной ходьбой при исходной сатурации кислорода крови 95 процентов и выше в сочетании с наличием у пациента жалоб на одышку и отеки, которые появились впервые или интенсивность которых повысилась. Перечень также включает исследование функции внешнего дыхания, общий и биохимический анализ крови, а также определение концентрации Д-димера (указывает на риск тромбоза) в крови у тех, кто перенес COVID-19 средней степени тяжести и выше; проведение рентгенографии органов грудной клетки (если не выполнялась ранее в течение года); осмотр врачом-терапевтом (участковым терапевтом, врачом общей практики).

Направление на второй этап диспансеризации пациенты получают по результатам первого в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания. В него входят проведение эхокардиографии и проведение компьютерной томографии легких (в случае показателя сатурации в покое 94 процента и ниже, а также по результатам проведения теста с шестиминутной ходьбой). Также в перечень вошли дуплексное сканирование вен нижних конечностей при наличии показаний по результатам определения концентрации Д-димера в крови.

Россияне до 40 лет могут сдать анализ на риск сердечно-сосудистых патологий по ОМС

Сдавать анализ на определение уровня липопротеина (а) в крови, который говорит о сердечно-сосудистых рисках, теперь можно бесплатно по ОМС в рамках диспансеризации, говорится в постановлении Правительства РФ «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов».

Уровень липопротеина (а) нужно выявлять как можно раньше - так больше шансов снизить угрозы для сердца и сосудов, поэтому бесплатный анализ в рамках диспансеризации предлагается россиянам в возрасте от 18 до 40 лет. Его уровень определяется генетикой, но практически не изменяется в течение жизни - сдать анализ достаточно один раз. Превышение этого показателя способствует развитию атеросклероза (отложение холестерина, сужающих сосудов), воспалительных процессов и образованию тромбов. В результате увеличивается угроза инфарктов и инсультов.

Также россияне могут получить оценку липидного профиля (общий холестерин; холестерин липопротеидов высокой, низкой и очень низкой плотности; триглицериды). В 18-39 лет это можно сделать один раз в шесть лет, а с 40 лет и старше - один раз в три года.

СИМВОЛ ДУХОВНОЙ ПОДДЕРЖКИ НАШИХ БОЙЦОВ



Книга, посвященная участникам СВО, будет выпущена в Кабардино-Балкарской Республике в 2026 году. Об этом на пресс-конференции в региональном информационном центре «ТАСС Кавказ» сообщил председатель правления Кабардино-Балкарского регионального отделения Союза писателей России Исмаил БЕЙТУГАНОВ.

— Рад сообщить, что у нас в этом году будет издана отдельная книга по итогам республиканского конкурса, посвященная участникам СВО. Там будет не только поэзия, но и проза, эссе о героях республики. Считаю, что эта книга будет символом нашей духовной поддержки бойцов, — сказал И. Бейтуганов.

Он также отметил, что в 2026 году будет издан первый номер «Литературной газеты Кабардино-Балкарии».

— На следующей неделе выйдет первый номер «Литературной газеты Кабардино-Балкарии». Она будет распространяться не только по Кабардино-Балкарской Республике, но и за ее пределами. Планируем отправлять ее в соседние республики, а также в Москву. В газете будет отдельная полоса, посвященная республикам Северного Кавказа, — добавил спикер.

Наш корр.

МЕНЯ СЧИТАЮТ ИНОПЛАНЕТЯНКОЙ, А Я ВСЕГО ЛИШЬ ВОЛОНТЕР-СПАСАТЕЛЬ

— Я с детства обожаю животных, — говорит САМИРА из Нарткалы. — Часто приносила домой и заботилась о них. Со слезами на глазах умоляла бабушку и маму оставить всех.

После замужества переехала в Терский район и стала жить с родителями мужа. У них было много животных: куры, ежи, кролики, ласка и другие. Постепенно увлеклась разведением кроликов. Единственным существом из животного мира, с которым так и не удалось найти общий язык, является змея. Со всеми остальными у меня хорошие отношения. А кошек и собак считаю своими детьми. Любовь к животным мне передалась от отца, который очень их любил.

Когда занималась разведением кроликов, пришлось освоить навыки инъекций и даже постановки капельниц. В этом мне помог мой бывший супруг, который работал ветеринаром. Я внимательно наблюдала за его действиями, когда он лечил животных, и записывала все в блокнот. Постепенно начала помогать ему во время операций, и у меня это неплохо получалось. Окружающие удивлялись, как городская девушка смогла выйти замуж за сельского жителя и при этом заниматься хозяйством.

Возможно, толчком к тому, что я стала помогать животным, стали трагедии, которые мне пришлось пережить. Старший сын родился инвалидом, потеряла других троих детей, папу, свекра и свекровь. В результате впала в депрессию, которая переросла в анорексию. К жизни меня возвращали только животные, нуждавшиеся в помощи: кошки, собаки и ежи, которые попадали под машины, а виновники оставляли их умирать.

Но самым главным был мой сын, которому должна была помочь. Продала дом и перебралась с ним в Москву на лечение. Там тоже продолжала кормить бездомных животных, хотя их было не так много. В 2013 году вернулись домой, сына удалось вылечить. Вернувшись, была поражена количеством бездомных животных в нашей республике. Начала им помогать, охватывая все больший объем нуждающихся животных. Со временем поняла, что уже не могу без этого. После потери детей нашла себя в помощи животным.

Сейчас у меня много подопеч-

ных. Забочусь о 14 котах и 30 собаках, не считая тех, кому постоянно помогаю. Своих животных держу на даче, вдали от населенного пункта, чтобы не мешать людям. Более агрессивных держу в вольерах, ежедневно или через день убираю за всеми своими питомцами. Помогаю женщине, занимающейся передержкой животных. У нее на попечении 20 собак. Кроме того, кормлю всех собак в округе, что составляет не менее 60 животных ежедневно. Если замечаю, что им требуется медицинская помощь, забираю их. После лечения, если есть возможность, нахожу для них хороших хозяев. Если никто не соглашается, оставляю их у себя. Особенно сложно найти людей, готовых взять на себя ответственность за так называемых спинальников — собак, которые не могут передвигаться на четырех лапах и ходят только на передних. Зимой, чтобы защитить их от холода, надеваем на них комбинезоны, а в остальные времена года, чтобы не стерли задние лапы, когда влочат их.

Я не одна в своем стремлении помогать бездомным животным. В пяти группах социальных сетей объединилась с единомышленниками по всей республике, которые разделяют мою заботу о животных. Называю их сестрами по духу, мы действуем сообща. Такие люди заслуживают восхищения.

Мне часто звонят люди, которые видят собаку, сбитую на дороге. Знают, что обязательно приму меры для ее спасения. Делаю это бесплатно, используя свои личные ресурсы. Многие осуждают меня за то, что трачу деньги на животных вместо того, чтобы купить себе дорогую машину или вещи, которые могла бы себе позволить. У каждого человека свои ценности. Но когда другие люди предлагают свою помощь, например, корм, с благодарностью принимаю поддержку.

К сожалению, не все люди про-

являют альтруизм. Многие думают только о собственной выгоде. Но если бы заглянули в благодарные глаза спасенного животного, поняли бы меня.



Некоторые считают меня с другой планеты, потому что не понимают, как я могу каждый день кормить и убирать за всеми животными. У меня на попечении несколько спинальников, которые даже меняю подгузники. Считаю себя волонтером по натуре. Помогаю пожилым людям, когда есть возможность, раньше помогала им вещами и деньгами, отвозила в дом престарелых. По возможности помогаю участникам специальной военной операции. Все это приносит мне большое удовлетворение.

Вспомнила историю, как в прошлом году в Нальчике собаку сбила машина. Мне позвонила незнакомая девушка и сообщила, что собака уже третий день лежит на обочине, а на улице идет дождь. На фотографии я увидела крупного черного пса. Ветеринар диагностировал у него перелом позвоночника и рекомендовал усыпление. Мы решили спасти Блэка, я забрала его к себе. Продолжили обследование в Ставрополе. Многие люди из других групп оказали финансовую помощь, мы потратили значительную сумму денег на лечение. Я люблю всех своих питомцев, но Блэк занимает особое место в моем сердце.

Еще одна собака — Нурия появи-



лась у меня 28 ноября. Соседка принесла ее ко мне на день рождения, чтобы я оказала ей помощь. Нурию тоже сбила машина, и она, к сожалению, тоже стала спинальником. Кот по кличке Зубер также получил перелом позвоночника, из-за чего его хотели усыпить. Но, к счастью, ему удалось избежать этой участи. Еще один кот породы мейн-кун по кличке Анзор тоже оказался в сложной ситуации. Его владельца решила утопить целое семейство, но в последний момент оставила котенка-мальчика. Позвонила мне и сказала, что если я не заберу котенка, она и его утопит. Мне пришлось уговорить ее кормить котенка хотя бы месяц и пообещать, что я готова его забрать. Теперь у меня живет красавец мейн-кун.

Подобных историй много, и каждая из них уникальна. Например, есть Кира, Самуэль, Ляля и другие, жизнь которых я спасла. Мой принцип — никогда не усыплять животных, даже если они обречены. Пусть хотя бы последние дни жизни будут сытными, окруженными любовью и заботой. Недавно я спасла маленькую собачку, которую атаковали четыре крупных пса. Мне удалось вырвать ее из их пасти, теперь занимаюсь ее лечением. Мой интерес к медицине и записи в блокноте оказались полезными в этой ситуации. К сожалению, таких историй не так много, и пока Высвешный помогает мне, не оставлю этих животных, буду делать все возможное, чтобы они были счастли-

выми здесь, на этом маленьком клочке земли.

Сноха говорит, что у меня «завышенный синдром спасателя». Я боец по натуре и стремлюсь нести добро в этот мир. Еще один пример. Мне позвонили и попросили о помощи: девушка сбита крупной собакой. Когда она хотела осмотреть пса, он ее укусил и девушка уехала. Когда я прибыла на место происшествия, поняла, что самостоятельно погрузить его в машину не смогу, поэтому обратилась за помощью к окружающим. Но никто не откликнулся, так продолжалось три дня. В конце концов, один мужчина согласился помочь. В ветеринарной клинике врачи диагностировали перелом позвоночника и предложили усыпить животное. Я была категорически против. Они не давали гарантий, но предложили купить дорогое лекарство, которое могло бы помочь. Я приобрела его, после длительного лечения животное начало передвигаться на трех лапах. Во время процесса лечения, пока приехала ко мне, укусила меня три раза, даже приходилось завязывать ей рот бинтом, чтобы очередной раз не покусала. Сейчас мы с Луной — большие друзья. Хочу отметить, что очень часто ветеринары рекомендуют усыпление, до конца не рассмотрев другие возможности.

Своих и бездомных собак кормлю куриными ножками, спинками, грудками и кашами. В холодное время года обязательно даю им теплую еду, чтобы могли согреться, варю еду в больших кастрюлях. Иногда угощаю их сухими и влажными кормом. При этом стараюсь разнообразить рацион: один день даю каши, на следующий — грудки и так далее.

К сожалению, моя нынешняя деятельность не находит понимания у родственников. Я не обижаюсь на них за это, каждый идет своим путем и выполняет собственное предназначение. Всевышний выбрал меня помогать братьям нашим меньшим. Мечтаю открыть частный мини-приют, который назову «Нур» в честь моей бабушки Нуры. Она научила меня доброте, любви, ласке, порядку, дисциплине и заботе. Бабушка всегда говорила: «Даже если тебя ударили, ответь хлебом, потому что Всевышний видит все». Я безмерно благодарна ей за все, что сделала для меня, и за то, что воспитала меня такой.

Анжела ГУМОВА



«ХОРОШО БЫ, КТО-ТО ВСЕГДА БЫЛ РЯДОМ»

• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

вокруг представляется нелепым, люди достойны лишь жалости, а человеческая жизнь лишена смысла. «На этой планете все во что-то завернуто. Пища в упаковке. Тела в одежде. Презрение в улыбке».

Окружающие вызывают у него отвращение, все, кроме Ньютона, старого полуслеплого пса. Шок инопланетянина понятен: столько информации и непривычных, с его точки зрения, бессмысленных действий и чувств, которых нет на его планете.

Профессор попадает в нелепые ситуации. Каких только странных выводов не делает, к примеру, глядя на свадебное фото: «Эндрю с Изабель стояли на траве. Она в белом платье. Похоже, такие платья специально надевают, когда хотят быть счастливыми».

Взгляд со стороны иногда дает многое в понимании того, что ты вроде все хорошо себе представляешь. А инопланетный взгляд самый что ни на есть сторонний. Автору произведения он замечательно удался и при этом с искрометным юмором. «Паб избобрили люди, живущие в Англии, чтобы компенсировать тот факт, что они живут в Англии. Мне там понравилось».

В книге с наивностью и непосредственностью показано, как «взрослые» все усложняют. Почему ходить кругами и делать намеки гораздо сложнее, чем говорить прямо и открыто. Роман заряжает позитивом и помогает переосмыслить ежедневную беличью гонку в колесе. «Должен признать, что люди тратят огромное количество времени - почти все на гипотетическую дребедень». Вроде банальные вещи, но поданы так, что то хочешь, то плакать хочется.

Трансформация главного героя, происходящая в глазах читателя, дает надежду, что для землян еще не все потеряно, пока в мире есть доброта и любовь. «Время от времени скверные вещи будут случаться. Хорошо бы, кто-то всегда был рядом».

Несомненный плюс книги - много прекрасных примеров из литературы, художественных фильмов, поэзии и музыкальных композиций.

Невозможно было удержаться, выписала много вдохновляющих, глубоких и поистине замечательных цитат, которые заставляют по-другому смотреть на многие моменты в жизни. Для Хомо сапиенс наш герой составил целый список советов. Есть над чем задуматься.

Книга учит многому - терпению, познанию, осмыслению и неверному пониманию того, как же здорово быть человеком. Порой мы так недовольны своей жизнью, что совершенно забываем о том, сколько всего прекрасного и невероятного есть в нашем мире.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Для сотрудника библиотеки Анетты ШУХОВОЙ прочитать две-три книги за неделю - норма. Навык скорочтения выработала с детства, при этом содержание текста может воспроизвести в подробностях. Ее родные и друзья любят уютные домашние посиделки, зная, что обязательно подготовит викторину или квест на основе литературных произведений.

- Со стопроцентной уверенностью взяла бы на необитаемый остров роман британского писателя Мэтта ХЕЙГА «Трудно быть человеком». Книга необычная, с глубоким философским смыслом, при этом написана с превосходным юмором, что делает ее легкой для прочтения. Светлый, добрый роман, в котором говорится просто о сложном.

О сюжете: профессору математике средних лет Эндрю Мартину удается решить одну из «задач тысячелетия», за решение которой полагаются миллионы долларов, всемирное признание и увековеченное имя наряду с ЭЙНШТЕЙНОМ и другими известными учеными.

Это решение способно изменить весь ход человеческой истории. наших братьев по разуму из далекой цивилизации Воннадория этот факт совершенно не устраивает. Достигнув технологических и научных высот, практически добившись бессмертия для своих сородичей, воннадориане решили, что человечество еще не готово к таким прорывным открытиям. Поэтому на Землю отправляется один из них, чтобы уничтожить все следы открытия профессора.

Эндрю Мартин внезапно и бесследно исчезает. Спустя некоторое время его обнаруживают идущим по шоссе без какой-либо одежды, и ведет он себя немного странно. Жене и сыну профессор кажется другим. Самому Эндрю приходится несладко, абсолютно все



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК

Полезный и сбалансированный завтрак - ключевая пищевая привычка, которая необходима каждому. Утром мы хотим не только утолить голод, но и зарядиться энергией, получить положительные эмоции и насладиться вкусом еды. Чтобы достичь этого, стоит обратить внимание на разнообразные питательные завтраки, которые можно готовить как для себя, так и для своих близких.

- В России проводились исследования, которые подтвердили важность утреннего приема пищи, - говорит Лияна УСМАНОВА из Чегема. - Ученые изучили пищевые привычки студентов одного из университетов Москвы, сравнивали их вес и режим питания. Результаты показали, что среди тех юношей и девушек, которые не завтракают, почти четверть имеют избыточный вес. В то же время среди регулярно завтракающих доля студентов с увеличенной массой тела значительно меньше. Я всегда слежу за тем, чтобы мои дети питались сбалансированно и обязательно завтракали.

ШАКШУКА

Ингредиенты: 4 яйца, 400 г помидоров в собственном соку (или свежих), 1 болгарский перец, 1 луковичка, 2 зубчика чеснока (если готовить на завтрак, лучше обойтись без чеснока), 100 г сыра фета (или свежего домашнего), 0,5 ч ложки зиры, 1 ч. ложка паприки, 2 ст. ложки растительного масла, петрушка и соль по вкусу.

Способ приготовления. Обжарить нарезанный лук до прозрачности. Добавить нарезанный перец и обжаривать 5 минут. Добавить измельченный чеснок, зиру, паприку и обжаривать одну минуту. Влить помидоры, размять и тушить 10 минут до загустения. Сделать в соусе углубления, разбить в них яйца. Готовить под крышкой 3-4 минуты до желаемой степени готовности белков. Раскрыть фету сверху и посыпать петрушкой.

КИШ

Ингредиенты: 300 г готового песочного теста, 300 г брокколи, 100 г сыра, 200 мл 20-процентных сливок, 4 яйца, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка мускатного ореха, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Сначала приготовить основу. Раскатать тесто, выложить в форму и в разных местах проколоть вилкой. Предварительно запечь основу 10 минут при 180 °С. Бланшировать разобранную на соцветия брокколи 2 минуты в кипящей воде. Лук и чеснок измельчить и обжарить до мягкости на растительном масле. Взбить яйца со сливками, добавить мускатный орех, соль и перец. На готовую основу выложить лук с чесноком, брокколи и раскрошенный сыр. Залить яично-сливочной смесью. Запекать 30-35 минут при 180 градусах.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 300 мл 33-процентных сливок, 200 мл молока, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 3-4 веточки тимьяна, мускатный орех по вкусу, 30 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очистить и нарезать тонкими кружками (около 3 мм). Натереть форму для запекания зубчиком чеснока, затем смазать маслом. Смешать сливки с молоком, оставшимся измельченным чесноком, солью, перцем и тертым мускатным орехом. Выложить картофельные слои, каждый из которых полить сливочной смесью. Сверху посыпать тертым сыром и положить веточки тимьяна. Запекать под фольгой 40 минут при 180 °С, затем еще 15 минут без фольги до золотистой корочки.

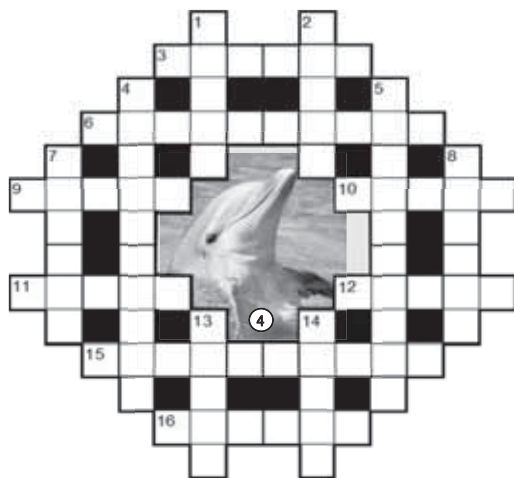
ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

Ингредиенты: 400 г брокколи, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 120 г твердого сыра, 100 г маргарина или масла, 1 ч. ложка соли (0,5 ч. ложки - в тесто, 0,5 - в начинку)

Способ приготовления. Маргарин или масло порезать на кусочки, выложить в ковшик и растопить на медленном огне. Не снимая с огня, добавить муку, хорошо размешать и довести до кипения. Тесто получится похожим на заварное. Дать тесту слегка остыть и добавить два яйца. Хорошо размешать до однородного состояния. Твердый сыр натереть на крупной терке и добавить в тесто. Хорошо перемешать. Брокколи отварить в слегка подсоленной воде пару минут, затем измельчить и выложить в форму для запекания. Сверху равномерно распределить тесто. Отправить пирог в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Затем дать ему остыть в форме и выложить на тарелку, разрезать на порционные куски, украсить зеленью и майонезом.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Музыкальный интервал. 9. Кызыл. 10. Алани. 11. Юниор. 12. Балат. 15. Композиция. 16. Бирйиб.
По вертикали: 1. Акция. 2. Авлос. 4. Бултыкконос. 5. Дипломатия. 7. Былына. 8. Анабас. 13. Опция. 14. Билбиб.

По горизонтали: 3. Музыкальный интервал. 6. Раздел медицины, фокусирующийся на профилактике и лечении нарушений слуха. 9. Столица Республики Тыва. 10. Сушеные персики с ореховой начинкой. 11. Молодой спортсмен. 12. Сладкий картофель. 15. Музыкальное произведение, сложное и неоднородное по составу. 16. Плодовое дерево семейства анноновых.

По вертикали: 1. Эмиссионная ценная бумага. 2. Древнегреческий духовой музыкальный инструмент,

свирель. 4. Зубастый кит семейства кляворыльях. 5. Совокупность приемов и методов, используемых в переговорах с иностранными государствами. 7. Скавание о богатырях. 8. Рыба-ползун, передвигается по суше, может залезать на деревья. 13. Вариант режима работы компьютерной программы, который наиболее подходит для цели пользователя. 14. Кроличий бандикут Австралии, голубоватый мех, длинные уши.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГАСТРОТУРИЗМА НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ



В рамках форума гостеприимства «Кухня без границ» на территории Северо-Кавказского федерального округа с 25 января по 5 февраля проводится кулинарный конкурс «Королева вкуса». Организатор – АНО «Федерация развития индустрии гостеприимства и туризма «Душа народа».

Конкурс направлен на продвижение бренда региона, развитие гастрономического туризма, поощрение культуры гостеприимства, сохранение традиций национальных кухонь и поддержку творческих инициатив женщин. В нем могут принять участие женщины в возрасте от 18 до 80 лет, проживающие в субъектах СКФО: Дагестане, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Северной Осетии - Алании, Чечне и Ставропольском крае. Участие дает шанс проявить свои кулинарные навыки и творческий потенциал, способствует организации семей-

ного и познавательного досуга. Конкурс проходит в два этапа. Подготовительный (до 31 января), когда участницы подают заявки, представляя рецепт своего конкурсного блюда, а также фотографии и описание, заключительный (с 1 по 5 февраля). Будут организованы творческая программа и праздничный ужин с дегустацией блюд.

Основные требования к блюду: использование ингредиентов, которые можно купить в обычных магазинах или на рынках; отсутствие алкоголя, запрещенных или опасных компонентов; приготовление без специализированного

профессионального оборудования и промышленной техники. Требования к творческой программе: каждая участница представляет тематическое выступление (до трех минут), раскрывающее историю блюда, его национальную принадлежность, семейные или региональные традиции.

Кроме того, в программе финальной части форума предполагаются дополнительные активности – мастер-классы, тематические презентации, фотосессии, интервью и участие в культурной программе.

Жюри и оргкомитет учреждают специальные номинации – «Здоровое питание», «За вклад в развитие гастрономической сферы региона», «Приз зрительских симпатий» и дополнительные по усмотрению оргкомитета, – отметила главный координатор конкурса Индира ГУЗЕЕВА, предприниматель, общественный деятель, председатель Ассоциации рестораторов, отельеров и мастеров индустрии гостеприимства СКФО, председатель Совета КБРО ООО «Деловая Россия». – Участницы могут включить в «Книгу рекордов проекта «Кухня без границ» за необычное блюдо, креативную подачу или оригинальную презентацию. Заявки принимаются на почту: arioskfo@mail.ru. Для консультаций звоните по тел. +7-988-935-34-49.

Подготовила Алена ТАОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОННЫМ ПРОБЕГАМ В ДЫГУЛЫБГЕЕ

На прошлой неделе в селе Дыгулыбгей Баксанского района состоялись межрегиональные квалификационные соревнования по конным пробегам. В большинстве дисциплин первенствовали спортсмены из Кабардино-Балкарии.

Мероприятие прошло на базе конноспортивного комплекса «Красный Гедуко». Соревнования были организованы в рамках Года единства народов России. В турнире приняли участие 58 пар – всадник и лошадь из разных регионов страны. Помимо местных спортсменов, за победу боролись гости из Санкт-Петербурга, Московской, Ленинградской, Липецкой областей и Ставропольского края. Состязания проводились в нескольких категориях. Результаты распределились следующим образом.

В соревнованиях на самую длинную дистанцию СЕН LL 80 первое место занял Замир ЗУХОВ на лошади Бегема 7 из Кабардино-Балкарской Республики, второе досталось Заурбеку УРЧУКОВУ на коне по кличке Тайкан также из Кабардино-Балкарии, третье у Башира ХАМИЗОВА и Зуза из Ставропольского края.

На дистанции СЕН LL 40: первое место – Эльдар КАМЕРГОЕВ и Звездочка, второе занял Астемир ЦИПИНОВ на Бураке, третье – Олег КИБИШЕВ на Аркане (все из Кабардино-Балкарии).

В категории СЕН LL 40 для участников весом 95 кг и выше первое место занял Азамат МУРЗАКАНОВ на Тамби из Кабардино-Балкарии.

СЕНам 20: первое место занял Беслан АФАШАГОВ (Хан), второе – Заур БИФОВ (Казуат 62), третье – Ибрагим ХАГАЖЕЕВ и конь по кличке Шолох (все из КБР).

СЕНам 20, весовая категория 95 кг и выше: первое место – Артур ТЛИЗАМОВ и Бадр, второе у Мурата МАЛЫБАХОВА с конем по кличке Рыжик, третье занял Астемир МАМХЕГОВ (Куба 13). Все спортсмены в этой номинации из КБР.

Победители и призеры награждены кубками, медалями и почетными грамотами.

Соревнования продемонстрировали увеличение интереса к конному спорту и его активное развитие в регионе. В одной из дисциплин победу одержал боец UFC Азамат МУРЗАКАНОВ. Организатором мероприятия выступила администрация города Баксана.

Арнелла КУДАЕВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

• ЗА РУЛЕМ



НОВЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В СФЕРЕ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

С 9 января в России начали действовать новые размеры штрафов за перевозку детей без специальных удерживающих устройств. Для рядовых автомобилистов сумма взыскания выросла до пяти тысяч рублей. Наиболее ощутимые санкции предусмотрены для коммерческого сектора: самозанятых таксистов за нарушение оштрафуют на 50 тысяч рублей, а юридических лиц и таксопарки – на 200 тысяч рублей.

Госавтоинспекция получила новые комплексы для патрульных машин. Они работают через заднее стекло и могут фиксировать нарушения прямо в потоке. Например, превышение скорости, выезд на встречную полосу и движение по трамвайным путям встречного направления, неостановку перед знаком «Стоп», движение по обочине и т.д.

В Общественной палате предложили создать для курьеров отдельные полосы на дорогах. Кроме того, на эти полосы предложили пустить пользователей сервисов квестинга (аренда электросамокатов). Это больше связано с появлением ДПП с курьерами на дорогах общего пользования, так как часто их вообще не видно, а ПДД учить им не надо.

На мой взгляд, это отличная идея. Курьеры часто создают аварийную ситуацию, к тому же их число постоянно растет. А как вам это предложение? В Общественной палате предложили ввести плату до шести тысяч рублей за каждую попытку сдать на права. Считается, что так можно будет пополнить бюджет и дисциплинировать будущих водителей.

Регулярная мойка автомашин спасает от дорогого ремонта. Оказывается, стандартной чистки кузова и салона недостаточно. Пренебрежение «невидимыми» зонами автомобиля при регулярной мойке ускоряет коррозию и ведет к дорогостоящему ремонту.

Основными зонами риска являются, например, колесные арки, подвески, водосточные желоба и т.д. Накопление грязи под подкрылками (локерами) за два года может полностью разрушить металл арок и порогов. Эксперты рекомендуют снимать локеры каждые полгода для вычищения и обработки антикоррозийным составом.

Грязь и реагенты ускоряют коррозию деталей ходовой части, что чревато серьезными поломками (например, трещинами рычагов). Регулярная промывка сильной струей продлевает срок службы подвески. Забитые лиственной и грязью водосточные желоба перестают отводить воду, вызывая коррозию рамки лобового стекла – повреждение, которое трудно исправить. Прочищать и промывать их под давлением нужно минимум дважды в год.

Многие водители сталкивались с неприятной ситуацией, когда к аркам автомобиля прилипает снег, который не только замедляет движение, но и издаёт характерный хруст при повороте. Этот «бонус» часто сопровождается солью и реагентами, которые усиливают проблему. Даже если мыть машину каждый день, проблема не исчезает, так как снег и грязь быстро возвращаются. В прошлом году я не смогла найти эффективное решение этой проблемы. Однако, как оказалось, обработка порогов и подкрылков силиконовой смазкой в виде спрея создаёт защитную пленку, к которой снег и грязь не прилипают. Это предотвращает образование ледяных комков, не мешает колесам и не способствует коррозии металла.

Но есть два важных правила – наносить только на чистую и сухую поверхность и после обработки обязательно дать смазке схватиться. Помыл машину, дал высохнуть, побрызгала арки и пороги, подождал пару минут, и можно ехать. Хватает покрытия на две-три недели.

Вы знаете, почему мы ездим по правой стороне, а англичане по «встречке»?

Оказывается, из-за оружия. Большинство людей – правши, а меч висел на левом бедре. Чтобы выхватить меч и ударить врага, удобнее было, когда он висел справа, или, садясь на лошадь, рыцари подходили к ней слева (чтобы меч не мешал перекинуть ногу). Садиться слева удобнее с обочины, значит, лошадь должна стоять на левой стороне дороги. Именно поэтому в Британии, которая чтит традиции, левостороннее движение закрепилось на законодательном уровне еще в 1756 году.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

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 118
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 27 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