

№ 5 (1378)

11 февраля 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамиры Арбаевой

КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Фатимат ДЫШЕКОВА,

доцент кафедры общей хирургии
медицинской академии КБГУ
им Х.М. Бербекова,
кандидат медицинских наук,
врач-хирург-реабилитолог

С. 5

С. 4

ОТ ОПЫТНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ -
МОЛОДЫМ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ



С. 14

НЕАПОЛИТАНСКИЕ
СТРАСТИ НА
НАЛЬЧИКСКОЙ
СЦЕНЕ



С. 15

СУЕТА
ВОКРУГ
ЗОНТА



С. 16

УКРЕПЛЯТЬ
КУЛЬТУРНЫЕ
СВЯЗИ



В РОССИИ ОФИЦИАЛЬНО СТАРТОВАЛ ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ

- Очень рад приветствовать всех вас – тех, кто собрался в этом зале и по всей стране, потому что марафон проходит сегодня везде. Когда смотришь в зал и на сцену, возникает чувство удивления и восторга от того, что мы все вместе, – сказал Президент России Владимир ПУТИН. - Русский народ еще молодой народ, пассионарный, устремленный в будущее. Но особенно на таких же основах складывалась и наша многонациональная страна Россия, когда в нее вливались разные народы. Что важно и интересно? Складывалась она по-разному. Но что было самым главным? Бесконечное уважение к народам, которые входили в Россию, полное уважение к их культуре, традициям и духовным ценностям. Именно поэтому на протяжении веков ценности у нас становились общими. Внешне они, безусловно, отличаются друг от друга – и это очень важно, это хорошо, это надо поддерживать, но базовые ценности являются общими.

То же самое происходит и сегодня, когда наши бойцы, наши герои на линии фронта, в зоне специальной военной операции, несмотря на разное этническое происхождение и различия в религии, обращаются друг к другу: «Брат!» Это дорогого стоит. Это подчеркивает наше непобедимое единство. Это именно то, что лежит в основе наших достижений в самых разных областях и наших побед, – подчеркнул В. Путин.

Марафон «Россия – семья семей» призван показать силу, потенциал и гармонию народов России, позволить каждому почувствовать себя частью большой единой семьи. Для четырех тысяч молодых людей – представителей более 190 народов РФ и иностранных гостей организованы лекции, мастер-классы, выставки и кинопоказы. Главным событием станет торжественное открытие Года единства народов России, церемония охватит все регионы



Торжественное мероприятие состоялось в Национальном центре «Россия» на Краснопресненской набережной в Москве в рамках просветительского марафона общества «Знание» «Россия – семья семей».

благодаря телемосту с участниками из 89 субъектов РФ.

- Год единства народов России – действительно знаковое событие. Этот год про каждого из нас, ведь именно наш многонациональный народ составляет основу единства нашей великой страны. Символично, что открытие проходит в национальном центре «Россия» – месте, где сосредоточены лучшие традиции, поколенческие связи, представлены достижения и победы страны. В России живут 194 народа, каждый из которых уникален и самобытен. Отличительными чертами нашего взаимодействия всегда были взаимопонимание и единство. На протяжении более чем тысячелетней истории государства сплоченность, консолидация и единство помогали стране развиваться и преодолевать самые тяжелые испытания. Так было в годы военных действий, так есть сейчас и

так будет всегда, – обратилась к участникам вице-премьер Татьяна ГОЛИКОВА.

Она отметила, что Россия сильна своим нематериальным наследием: 300 языков, самая многоязычная страна. В школах преподаются 75 языков, на 65 языках говорят СМИ, на 90 языках пишутся книги. Поэтому в 2022 году Владимир Путин подписал Указ о нематериальном этнокультурном наследии РФ – это сказки, былины, танцы, песни и кухня. «Не могу не сказать о наших малочисленных коренных народах Севера, Сибири и Дальнего Востока. У нас их 47, они живут в 28 регионах страны. Поэтому еще один важный документ, который стартовал с 2026 года, – Концепция развития коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, нацеленная на развитие традиций и мест проживания коренных малочисленных народов. Это все то, на что мы должны

ориентироваться, во что должны вместе с вами вкладываться и что развивать», – подчеркнула Татьяна Голикова.

После открытия марафона вице-премьер посетила пространство для спортивных, творческих и кулинарных мастер-классов, посвященные культуре, традициям и истории народов России, осмотрела мультимедийную экспозицию «Герои спецоперации: подвиг единства», библиотеку народной литературы, интерактивную зону «17 традиционных ценностей России», которая призвана познакомить с принципами, объединяющими народы России. Также гости увидели интерактивную выставку «Книга сказок», где участники проходят путь героя, преодолевают испытания и попадают в мир волшебства. Экспозиция посвящена русским сказаниям, легендам и эпосу регионов России. За время работы ее посетили 30 тысяч человек.

Среди лекторов марафона – государственные деятели, герои России, выдающиеся спортсмены, представители сферы искусства. Культурную программу составят выступления известных артистов жанра этнопоп. Также участников ждут творческие, спортивные и кулинарные мастер-классы под руководством известных экспертов, выставки и модные показы. На марафоне можно будет увидеть документальные фильмы о природе, культуре, истории Алтая, русского Севера и Камчатки. Работает библиотека народной литературы – собрание произведений выдающихся писателей разных народов. В гастрономических рядах команда поваров проекта «Гастрономическая карта России» познакомит молодежь с кулинарными традициями народов России. Живым символом единения станет масштабный флешмоб «Хоровод дружбы» с участием представителей десятков национальностей.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ВЫСТАВКА МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

В понедельник в студенческом центре «Альтер» КБГУ им. Х.М. Бербекова прошла XX юбилейная выставка инновационных проектов молодых ученых Северного Кавказа, приуроченная к Дню российской науки.

Цели выставки – стимулирование инновационной деятельности молодых ученых, повышение их интереса к созданию наукоемкой высокотехнологичной продукции, востребованной рынком, а также привлечение инвесторов.

Тематика проектов охватывает широкий круг вопросов: инновации в сельском хозяйстве, медицине,

строительстве и промышленности, новые методы в производственных процессах, материалы нового поколения, социальные проекты, робототехника и инновационные информационные технологии. По итогам экспертизы проектов будут отобраны победители выставки в двух категориях: среди учащихся высших и средних образовательных учреждений и среди учащихся муниципальных образовательных учреждений.

Расширенную информацию об этом мероприятии читайте в следующем номере.

Алена ТАОВА

С 1 января Отделение Социального фонда России по КБР приняло на себя полномочия по установлению к пенсии и выплате региональной социальной доплаты (РСД) жителям региона. Всего с начала года выплата была назначена и перечислена 71 тысяче жителей региона.

Региональное Отделение Соцфонда заключило соглашение с органами исполнительной власти КБР о передаче полномочий по установлению и выплате РСД в беззаявительном порядке. Январь 2026 года стал переходным периодом: в этом месяце соцдоплата и пенсия в последний раз поступили в разные даты. С февраля обе выплаты полностью синхронизированы и станут поступать в день выплаты пенсии.

- Ранее региональная социальная доплата поступала пенсионерам отдельно от основной пенсии в разные дни. Такой порядок создавал неудобство для людей, поскольку приходилось следить за двумя поступлениями. Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике автоматически установило право на данную выплату на основании имеющихся в распоряжении сведений и синхронизировало ее перечисление. Получателям РСД не нужно было предоставлять какие-либо подтверждающие документы, - пояснил управляющий региональным Отделением Соцфонда Николай БАКОВ.

Напомним, право на региональную социальную доплату имеют неработающие пенсионеры, со-

СОЦИАЛЬНАЯ ДОПЛАТА

купный доход которых ниже прожиточного минимума в регионе. Постановлением Правительства КБР на 2026 г. размер прожиточного минимума для пенсионера установлен на уровне 17 428 рублей. При этом в доход включаются все дополнительное материальное обеспечение: пенсия, выплаты героям и ветеранам Великой Отечественной войны, ежемесячная выплата, а также иные меры социальной поддержки в денежной форме, установленные региональным законодательством, например, субсидия на оплату ЖКУ.

С начала года получателями региональной соцдоплаты стала 71 тысяча жителей республики. Выплата устанавливается к любому виду пенсии: по инвалидности, по случаю потери кормильца, по старости. При этом, если пенсионер устраивается на работу, выплата приостанавливается и возобновляется после прекращения трудовой деятельности.

Более подробную информацию о назначении и выплате РСД можно узнать у специалистов единого контакт-центра, позвонив по номеру **8-800-1-00000-1** с понедельника по четверг с 8 до 17 часов; в пятницу с 8 до 16 часов (звонки бесплатны). Также на страницах регионального Отделения Соцфонда Вконтакте, Одноклассниках, Телеграме и Махе.

Наш корр.



• ПОЗДРАВЛЕНИЕ

С днем рождения начальника Отдела ЗАГС г.о. Нальчик Валентину ШЕРИЕВУ поздравляют доцент кафедры народных инструментов СКГИИ, заслуженный артист республик Кабардино-Балкария, Абхазия, РСО-Алания Али ЛИГИДОВ и его супруга Алина.

С радостью хотим поздравить многоуважаемую Валентину Борисовну с днем рождения! Этот день – отличный повод выразить благодарность за ту важную работу, которую она выполняет, помогая людям создавать фундамент новой семьи, отправляя в добрый путь жизни. Это одна из самых важных миссий на свете.

Для всей нашей республики Валентина Борисовна является важным символом начала новой семьи, олицетворяет надежду на счастливое совместное будущее и крепкие узы брака. Наша семья не является исключением. Почти 18 лет назад, в знойный июльский день, в торжественном зале бракосочетаний Валентина Борисовна отправила нас в счастливый семейный путь. Помогла нам ощутить всю значимость происходящего события, наполнила церемонию теплом и искренностью, где-то подбодрила, где-то рассмешила, а в волнительный момент внесла нотку спокойствия. Ее торжественная речь никого не оставляет равнодушным, а иногда трогает до слез. Сегодня, глядя на наши семейные фотографии, мы всегда видим Валентину Борисовну как доброго хранителя наших самых важных моментов.

Валентина Борисовна не просто профессионал своего дела, но и человек большого сердца, который с теплотой и вниманием относится к молодоженам и юбилярам семейной жизни. Ее доброта и искренность делают этот важный момент еще более запоминающимся и значимым для каждой пары. Много внимания со стороны органов загс уделяется укреплению семейных ценностей, сохранению культуры семейных отношений и укреплению авторитета семьи.

Уважаемая Валентина Борисовна!

Мы ценим ваш труд, желаем здоровья, счастья и творческого вдохновения. Пусть каждый рабочий день приносит радость от выполнения важной и благородной миссии, а жизнь будет наполнена гармонией, яркими моментами и приятными сюрпризами

**С наилучшими пожеланиями
семья Лигидовых**

ЛЮБОВЬ, ТВОРЧЕСТВО И ГАРМОНИЯ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Семья

Анзор ХУСИНОВ и Замира ЖАБОВА из Нальчика создали семью в 2013 году. Воспитывают шестерых детей – Амира, Асмира, Самию, Сумаю, Адама и Ансара. В прошлом году их чествовали на форуме межнациональных семей, который проходил в Центре культурного развития г. Нальчика. Организатором мероприятия выступило региональное отделение Союза женщин России КБР.

Анзор и Замира – известные талантливые исполнители кавказской эстрадной песни. Их семья – межнациональная. Глава семьи – кабардинец, родом из сельского поселения Куба Баксанского района, а хранительница домашнего очага Замира – балкарка, родом из сельского поселения Аушигер Черекского района.

С юных лет Анзор проявлял интерес к музыке, начал выступать еще на школьных мероприятиях. После окончания школы поступил в Северо-Кавказский государственный институт искусств. В студенческие годы присоединился к театру песни и танца «АмикС». Сейчас продолжает заниматься творчеством и работает в звукозаписывающей компании.

Замира после окончания школы мечтала стать юристом. Осуществив свою мечту и проучившись два курса по этой специальности, решила изменить свои планы и поступила в СКГИИ, чтобы посвятить себя творчеству. Еще в институте начала писать песни. В дальнейшем стала автором и исполнителем многих хитов и музыкальных шедевров. Со временем начала писать песни по просьбам звезд Северного Кавказа. На данный момент в ее творческом наследии насчитывается около двухсот песен. Замира – солистка Музыкального театра.

Судьбоносная встреча Анзора и Замиры произошла в стенах института. После десяти лет знакомства они создали семью. Родители поддержали их решение. Для союза не возникло языковых препятствий, поскольку Замира и ее семья свободно владели кабардинским языком.

Сегодня их союз – пример гармоничной и красивой семьи. Четверо Хусиновых часто приглашают на мероприятия, посвященные семье. Супруги выступают вместе со своими детьми, даря зрителям душевные песни о любви и преданности.



РОДИТЕЛИ -
НАША ОПОРА И ПОДДЕРЖКА

- С детства я мечтала о большой и дружной семье, - говорит Замира. - Я сама росла в такой семье, мои родители воспитали пять дочерей.

Четверо старших наших детей - Амир, Асмир, Самия и Сумая учатся в школе. Мальчики увлекаются футболом. Дочери - Самия и Сумая занимаются национальными танцами, поют в школьном хоре и ходят на гимнастику. Сумая также осваивает игру на фортепиано. Младшие сыновья - Адам и Ансар стараются подражать своим братьям. Посмотрите, что их увлечет в будущем. Адам хорошо поет и имеет абсолютный слух, я его так и называю - «абсолютник». Но пока никто из детей не стремится стать артистом, и мы не настаиваем на этом.

В воспитании детей нам помогают родители. Мы с супругом стараемся передать детям ценности и знания, ко-

торые получили от своих родителей. Одним из главных принципов является уважение к старшим. Дети учатся на наших примерах, поэтому мы должны становиться лучше, чем были вчера, то есть быть лучшей версией себя. Воспитываем детей в духе традиций и обычаев обоих наших народов. В семье говорим на кабардинском языке, но иногда старшие дети используют и язык матери. Считаю, что балкарский язык более легкий для восприятия, но дети лучше усвоили кабардинский. У нас еще есть время, будем продолжать работать над тем, чтобы дети выучили и балкарский язык.

Наш принцип - один за всех и все за одного. Учим детей сплоченности и всегда поддерживать друг друга. Например, каждый вечер желаем друг другу спокойной ночи и говорим: «Я тебя люблю». Свободное время стараемся проводить в селе, чтобы дети могли больше общаться с дедушками и бабушками. Любим гулять все вместе по вечерам и смотреть фильмы. После ужина обсуждаем темы, которые интересуют детей. Не планируем заранее отъезды, предпочитаем действовать спонтанно. Мы всегда вместе с детьми, за исключением того времени, когда находимся на работе.

В традиционные праздники всей семьей едем к старшим родственникам со стороны супруга и моей семьи, поздравляем их и вручаем подарки. Наш любимый семейный праздник - Курбан-байрам. Обязательно отмечаем дни рождения детей и устраиваем для них сюрпризы.

Хочу выразить благодарность своему супругу. Без его помощи и поддержки мне было бы трудно справиться со всеми обязанностями. Например, наши дети учатся в разные смены и посещают дополнительные занятия, иногда приходится весь день проводить в поездках по городу. Все задачи невозможно выполнить за один день, поэтому мы решаем вопросы по мере их поступления и не строим долгосрочных планов. Мне кажется, в семьях с пятью-шестью и более детьми особенно сложно планировать что-то заранее, так как все зависит от их потребностей и интересов.

Желаю всем семейным парам уважать и ценить свой выбор, сохранять единство, несмотря на различия в характерах и интересах. Тогда у вас будет крепкая и дружная семья.

Ангела ГУМОВА

Фестиваль гостеприимства «Кухня без границ» на Северном Кавказе

С 24 января по 5 февраля в 17 заведениях общественного питания Северного Кавказа проходили состязания, где участники демонстрировали мастерство приготовления и презентации блюд национальной кухни, стремясь завоевать звание лучшего.

В конкурсе «Точка, где вкусно» участвовали представители всех шести республик Северного Кавказа и Ставропольского края, представляя уникальные блюда своей национальной кухни. Параллельно проводились дополнительные конкурсы - «Королева вкуса» для женщин и «Стол как произведение искусства» для молодых участников, где они могли проявить свои таланты в создании оригинальных кулинарных композиций.

Организатор - АНО «Федерация развития индустрии гостеприимства и туризма «Душа народа».

Ряд таких конкурсов ежегодно проходит в рамках международного форума гостеприимства «Кухня без границ». Кроме того, в первые месяцы нового года на Северном Кавказе состоялась бизнес-встреча с предпринимателями сферы гостеприимства, производителями локальной продукции, кулинарные мастер-классы от партнеров проекта и экскурсии на предприятия, которые делают локальные продукты (сыроварни, кондитерские, кофейное производство, форелевые хозяйства и т.д.), - отметила автор проекта «Кухня без границ» Татьяна АРШИНОВА. - 6 и 7 февраля в Махачкале для рестораторов и шеф-поваров прошло главное деловое

событие - гастрофорум «Наследие». А 7 февраля в Нальчике прошла церемония награждения участников и победителей конкурсов.

В качестве судьи в Нальчик приехала и одна из самых известных поваров Северного Кавказа Хадиджат МОВЛАТОВА, глава гильдии шеф-поваров СК, президент ассоциации гостиниц и ресторанов региона, также известная как международный кулинарный судья. Отвечая на наши вопросы, она отметила: «В этот раз мы имели возможность насладиться аутентичной кухней народов Кавказа, представленной в ресторанах, которые активно популяризируют национальные кулинарные традиции. Каждый путешественник, прибывая в новую страну или город, стремится первым делом познакомиться с местной кухней, так как через нее можно глубже понять историю и культуру народа. Кавказ славится своим гостеприимством, что проявляется в изобилии блюд и их высоких вкусовых качествах. Я посетила много стран и с уверенностью могу сказать, что нигде не встречала более вкусной кухни, чем на Кавказе. Работа судей на кулинарных конкурсах - непростая задача. Определить лучшего среди участников бывает чрезвычайно сложно, поскольку все де-



монстрируют выдающиеся навыки и заслуживают высоких оценок».

Тем не менее места в конкурсах были распределены, все участники получили не только памятные подарки и дипломы. Повара-победители получили сертификат о членстве в Федерации ресторанного спорта мира, все адреса заведений - участников проекта войдут в список рекомендованных для посещения групп туристов и официальных делегаций.

В их число вошли и повара, и точки общественного питания в Кабардино-Балкарии.

Ресторан при туристическом комплексе «Пик Европы» в с. Тегенекли КБР стал обладателем номинации «Лучшая презентация национальных блюд по старинным рецептам в современном исполнении на Северном Кавказе» (руководитель - Диана КУМЫКОВА).

Шеф-повар Аслан НЫПОВ отеля-ресто-

рана «Вершина» в с. Терскол (руководитель - Асхад КУЧМЕЗОВ) победил в номинации «Шеф-повар года».

Туристический комплекс «Акрополь» в г. Нальчике победил в номинации «Самая познавательная презентация» (руководитель - Хасан КАРДАНОВ).

В номинации «Открытие года» первое место у ресторана «Сосруко» г. Нальчика.

В «Книгу рекордов» проекта «Кухня без границ» внесены новые рекорды, в числе которых самые изысканные хичины на Северном Кавказе у ресторана «Вершина» в поселке Терскол.

Специальной номинации «За вклад в сохранение и продвижение национальной кухни» удостоена Диана КУМЫКОВА как хранитель кабардино-балкарской кухни.

В конкурсе «Стол как произведение искусства» победили студенты КБГУ им. Х.М. Бербекова и института менеджмента, туризма и индустрии гостеприимства.

В конкурсе «Королева вкуса» победила Хадиджат МАМАЕВА из г. Грозного.

Как отметили организаторы вкусного фестиваля, в Год единства народов России автономная некоммерческая организация «Федерация развития индустрии гостеприимства и туризма «Душа народа» организовывает эти мероприятия с целью развития территориальных брендов, усиления туристической привлекательности регионов и развития индустрии гостеприимства.

Проект объединяет бизнес, власть и общество. На Кавказе много деловых партнеров, которые поддерживают вкусный проект, позволяющий масштабировать бизнес и сохранять национальные традиции.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

ОТ ОПЫТНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ – МОЛОДЫМ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ

Центральная идея форума отражена в его лозунге - «Регион строится не программами, а людьми, которые берут ответственность». Он объединил более 150 женщин-предпринимателей, государственных бизнес-служащих, представителей бизнес-ассоциаций и институтов развития из Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Северной Осетии, других субъектов СКФО, Краснодарского края и Вологодской области. Модератором форума выступила маркетолог, эксперт по развитию бизнеса Индира ГУЗЕВА. Приветствуя участников форума, председатель Федерации профсоюзов КБР Фатимат АМШОКОВА сказала, что форум женщин-лидеров выполняет важную роль не только в профессиональном развитии женщин и росте их бизнеса, но и в развитии регионов, формируя экономически устойчивое, социально сбалансированное сообщество.

Руководитель центра «Мой бизнес» КЧР Диана ХУБИЕВА отметила, что роль женщины-лидера в современном мире сложно переоценить. Они создают новые рабочие места, открывают новые направления, внедряют социальные и политические инициативы. Женщины особенно хорошо адаптируются к меняющимся условиям и вызовам. Такие площадки необходимы для вдохновения и поиска единомышленников.

Депутат Парламента КЧР Фатима КАРДАНОВА подчеркнула, что женщине, выполняющей много социальных ролей, в бизнесе особенно сложно, но в то же время интересно. Она преодолевает собственные сомнения и страхи, чтобы доказать себе, на что способна. Успехи в бизнесе помогают ей стать лидером. «Важно отметить, что без поддержки близких это было бы невозможно. Сегодняшний форум не только образовательный, но и площадка для поиска новых партнеров и совместных проектов. Особое внимание хотелось бы уделить поддержке предпринимательниц, близкие которых находятся или были в зоне СВО. Им сейчас особенно трудно, а наша поддержка может стать для них опорой», - сказала она.

Спикерами форума, которые делились секретами личного успеха, были руководители производственных предприятий, собственники коммерческих торговых предприятий, молодые управленцы и председатель колхоза. В их числе Алена ХИЩУНОВА («Мясное производство», г. Черкесск), Халима АСАНОВА («Интерьер XXI век», г. Нальчик), Мунира ХУБИЕВА (клиника «Витамед», г. Черкесск), Марина БОРЛАКОВА (председатель прав-



В минувшие выходные Нальчик был центром интеллектуального и профессионального обмена, став площадкой для проведения первого макрорегионального бизнес-форума под названием «Женщины-лидеры. Опыт, который строит будущее». Мероприятие, организованное Кабардино-Балкарским региональным отделением общероссийской общественной организации «Деловая Россия» при сотрудничестве с Федерацией профсоюзов КБР и активной поддержке Министерства экономического развития КБР и Парламента КБР, собрало выдающихся представительниц бизнес-сообщества, готовых передать свой уникальный опыт молодым предпринимательницам.

ления СХА «Колхоз-плем-репродуктор Кубань», КЧР), Мекка БАЙКУЛОВА (основатель трикотажной фабрики с 2000 года, Черкесск), Фатима ШОГЕНОВА (основатель бренда «Hatsibana», г. Нальчик), Нина БУКИНА (главный технолог фабрики «Нальчик-Сладость») и другие.

Участники встречи получили возможность ознакомиться с практическими аспектами профессиональной деятельности спикеров и методологическими подходами к достижению успеха в бизнесе. Говорили о важности четко сформулированных целей - как краткосрочных, так и долгосрочных. Подчеркивали необходимость тщательного планирования действий и качественного управления производственными процессами, где важна каждая деталь. Отмечали значимость поддержания позитивного настроения и хорошего настроения даже в сложных ситуациях. Кроме того, участники получили информацию о потенциальных рисках и скрытых проблемах, которые могут возникнуть в ходе предпринимательской деятельности.

В центре внимания были практические управленческие решения, значимые для периода 2026-2028 годов. Участники обсудили финансовую стабильность, переход от ручного управления к системным моделям, использование CRM и искусственного интеллекта в менеджменте, развитие сельского хозяйства как экономической отрасли, туризма как экосистемы, работу с персоналом, репу-



в собственных силах и стимулирует достижение поставленных целей.

Форум стал важным событием в контексте изучения и популяризации женского лидерства в экономике, демонстрируя значимость гендерного разнообразия в принятии управленческих решений и формировании экономических стратегий. Участники мероприятия получили возможность обменяться передовыми практиками, обсудить актуальные проблемы и перспективы развития женского предпринимательства, установить профессиональные контакты, способствующие дальнейшему росту и развитию бизнеса.

Участники отметили, что мероприятие не только способствовало укреплению деловых связей и повышению уровня профессиональной компетентности, но и внесло значительный вклад в развитие экономической инфраструктуры региона, подтверждая важность комплексного подхода к поддержке женского предпринимательства на макрорегиональном уровне.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай**

Слет послов гостеприимства

Представители 64 регионов страны, включая Кабардино-Балкарию, приняли участие в слете послов гостеприимства «Единство народов России», который прошел в Смоленске. В рамках этого мероприятия был установлен новый рекорд России. Нашу республику представляла на слете полномочный представитель Общероссийского союза индустрии гостеприимства в Северо-Кавказском федеральном округе, генеральный директор туристической компании «Валькирия» Анна НАУМОВА.

год» работники музея и их друзья, одетые в костюмы, отражающие историю смоленской земли с IX по XX век, а также послы и мастера гостеприимства в национальных нарядах своих регионов образовали единый хоровод. Песня «Катюша», написанная Михаилом ИСАКОВСКИМ, уроженцем Смоленской области, была выбрана для исполнения. Федеральный арбитр международного агентства «Интеррекорд» и «Реестр рекордов России» Юрий ЧЕРНЫХ подтвердил зафиксированный результат, отметив, что это самое массовое одновременное исполнение песни представителями различных субъектов Российской Федерации.

А. Наумова уже более двух десятилетий связана с туристической сферой республики. С 2001 года активно участвует в реализации туристических проектов региона, была членом аттеста-

онной комиссии экскурсоводов КБР, много лет занималась развитием курорта Эльбрус. Во время слета поделилась информацией о развитии туризма в республике. Отметила, что сегодня Кабардино-Балкария представляет собой современные курорты и является одним из ведущих центров горного туризма в стране. Горнолыжный сезон на Эльбрусе, самой высокой вершине Европы и России, ежегодно привлекает все больше туристов и заслуженно носит звание «Лучший горный курорт России». Именно здесь канатная дорога доставляет гостей на высоту 3847 метров - к самой высокогорной станции в мире.

Кабардино-Балкария известна не только своими горами и спортивными достижениями. Этот регион также является центром фундаментальных научных исследований, особенно в обла-

сти изучения глубокого космоса. Здесь, на глубине более двух километров под земной поверхностью горы Ындырчи, находится уникальная подземная Баксанская нейтринная обсерватория, единственная в России.

В туристическом и культурном плане регион славится целебными минеральными источниками и бальнеологическими курортами, а также обширными яблоневыми садами. Яблоко наряду с Эльбрусом, изображенным на флаге республики, стало одним из ее символов.

Все это результат многолетнего труда многонационального народа Кабардино-Балкарии. Несмотря на языковое разнообразие, включающее тюркоязычные и адыгские народы, а также более 25 других национальностей, культурные ценности и смыслы здесь остаются общими и объединяющими.

В ходе интерактивной викторины участниками слета рассказали о главных достопримечательностях, традициях и кулинарных особенностях региона. Самые активные гости получили сувениры и национальные сладости, что стало еще одним проявлением гостеприимства Кабардино-Балкарской Республики.

Слет послов гостеприимства «Единство народов России» стал важным событием в рамках Года единства народов России, заложив фундамент для будущего взаимодействия между регионами, профессиональными сообществами и туристической отраслью.

Музей «Смоленская крепость» организовал национальный рекорд, который был установлен в ходе слета послов гостеприимства, приуроченного к Году единства народов России. Организаторами мероприятия выступили АНО «Мастерская гостеприимства» при поддержке Министерства культуры РФ, президентской платформы «Россия - страна возможностей», Правительства и Центра развития туризма Смоленской области.

Анжела КУДАЕВА



В рамках слета, организованного для представителей городской администрации, блогеров, туроператоров, а также выпускников проектов «Мастера гостеприимства» и «ТопБЛОГ» президентской платформы «Россия - страна возможностей» от Калининграда до Сахалина, участники мероприятия хором исполнили песню «Катюша».

Это символизировало единство и сплоченность страны.

Рекорд был установлен у подножия башни Громовой Смоленской крепостной стены. Под аккомпанемент живой музыки фольклорного ансамбля «Кара-

ВЕРЬ В СВОИ МЕЧТЫ



Гость нашего номера – Фатимат ДЫШЕКОВА (ГОТЫЖЕВА), доцент кафедры общей хирургии медицинской академии Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова, кандидат медицинских наук, врач-хирург-реабилитолог.

Для Фатимат Ахмедовны медицина не просто профессия, а призвание. Она сама говорит: «Я родилась, чтобы стать врачом. С ранних лет мне нравился белый халат. Восхищало посещение поликлиники, когда мама водила меня на осмотры. С удовольствием смотрела на докторов и представляла себя на их месте - это было моим маленьким увлечением».

Она автор и соавтор многочисленных публикаций, обладатель патента на разработку авторской программы медицинской реабилитации пациентов.

ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ

- Не помню, чтобы когда-либо задумывалась о другой профессии, - делится Фатимат Ахмедовна. - Родителям было сложно принять мой выбор. Путь врача - всегда путь сомнений, размышлений и переживаний. Им хотелось, чтобы я избрала более легкий путь. Однако они приняли мой выбор, их поддержка ощущалась на протяжении всей моей учебы. И по сегодняшний день мои родители сопровождают меня на различных мероприятиях, будь то поездки на учебу, конгрессы или конференции.

Будучи ученицей 10-го класса средней школы № 4 села Нижний Куркужин, имела честь представлять нашу республику на конференции «Молодые интеллектуалы России» в Санкт-Петербурге. Заняла там первое место, это открыло мне путь к поступлению в любую вуз России после окончания школы. Так я стала студенткой Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета. С 10-го класса целенаправленно шла к своей мечте - стать врачом. Учиться в медицинском вузе всегда было нелегко. В особенности для девочки из провинции, которая ощущала особую ответственность за свои достижения. Страх не соответствовать уровню столичных студентов мотивировал меня к усердной учебе и постоянному росту. В результате неоднократно становилась студентом года, что добавляло уверенности в себе.

Сейчас продолжаю обучение в университете, преподаватели, когда-то мои наставники, уже называют меня коллегой. Это вызывает чувство гордости, понимаю, что я на пути к профессионализму. Но осознаю: еще предстоит пройти долгий путь, чтобы достичь их уровня мастерства и опыта. Бесконечно благодарна им за веру в меня и поддержку, которая помогла поверить в собственную мечту. Мне на всех этапах жизни везло с учителями - и в школе, и в вузе. Их понимание, наставничество и добрые слова вызывают особый трепет и уважение. Они сыграли большую роль в том, кем я стала сегодня.

Формат основывался на совместном просмотре и анализе художественного фильма «Человек, который изменил все». Картина повествует о Билли Бине, менеджере, который в начале 2000-х годов революционизировал бейсбольный менеджмент. Он заменил традиционные методы статистическим анализом и доказал, что новаторский подход способен изменить правила игры даже в консервативной среде.

Модератором дискуссии выступила сооснователь агентства профориентации «КУДА МНЕ», эксперт-практик в области управления и развития талантов Анжела Панкеева. Под ее руководством участники - преподаватели, лекторы, наставники разобрали, как ключевые сюжетные

ВСЕГДА РЯДОМ

- Медицина для меня - неотъемлемая часть жизни, но всегда ощущалась и важность создания собственной семьи. Во время последнего учебного года вышла замуж и параллельно доучивалась в нашем медицинском университете. Уже в тот период появился мой первенец - Уасман, которому сейчас десять лет, спустя пять лет - Халид. После окончания вуза продолжила профессиональную деятельность - прошла ординатуру по хирургии, а затем и аспирантуру в том же университете. Все это непрерывный путь к тому, чтобы стать хорошим специалистом и одновременно заботливой матерью и супругой.

Супруг и его родители поддерживали меня на всех этапах моего профессионального становления. Всегда были рядом, помогали в воспитании детей. Для мальчиков свекор стал образцом заботливой бабушки, который мудрыми советами помогает им формировать свои собственные убеждения и устремления. Очень приятно наблюдать, как дети стремятся подражать ему и берут с него пример, вдохновляясь его добротой и ответственностью.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТА - ИСКУССТВО И НАУКА

- В прошлом году состоялась защита моей диссертации, мне присвоена первая ученая степень кандидата медицинских наук. Особую благодарность хочу выразить своему наставнику - доктору медицинских наук, профессору Агнессе КАЙ-СИНОВОЙ, человеку с большой буквы. Ее высокий профессионализм, терпение и поддержка помогли мне пройти этот долгий и нелегкий путь. Очень важно помнить и ценить наших наставников, которые, оставаясь в тени, формируют наше будущее и помогают достигать новых вершин. За более чем пять лет упорной работы я занималась разработкой новой методики реабилитации пациентов с сочетанными травмами, которую мы реализовали на наших курортах. Высокий профессионализм Агнессы Сардоевны и мои личные страхи не оправдать ее ожиданий постоянно мотивировали меня к совершенствованию.

Научная деятельность занимает важное место в моей профессии. Изучаю методы реабилитации с использованием природных ресурсов нашей республики, ищу оптимальные подходы, основанные на инновационных исследованиях.

Основной аспект успешной реабилитации - мотивация пациента. Если у него есть искреннее желание восстановиться и он взаимодействует со специалистами как единая команда, существенно повышается эффективность реабилитации, что способствует скорейшему восстановлению. В результате наши исследования показали высокую эффективность новой методики, мы получили патент на изобретение, а также разрешение внедрять ее в лечебную и учебную практики. По словам коллег, я один из самых молодых доцентов университета, что еще больше подчеркивает значимость достигнутых результатов.

Если есть стандарты лечения, то реабилитация - это целое искусство, результат которого зависит от твоих усилий и от настроения пациента. На наших красивых курортах мотивировать пациента гораздо легче. В этом помогают не только живописные виды Атажукинского сада, тропы здоровья «1000 ступеней», но и климатические условия - благоприятная для организма температура воздуха. Наши курорты отлично подходят для реабилитации различных пациентов - с патологиями нервной системы, соматическими заболеваниями, с последствиями коронавирусной инфекции, с патологиями опорно-двигательного аппарата.

Я неоднократно выступала на международных конгрессах со своей научной работой, и ее актуальность была отмечена. Важно и то, что она экономически выгодна для республики. Мы минимизируем затраты на реабилитацию пациента, которому нет необходимости выезжать за пределы

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

региона. Сейчас новая методика внедрена в учебный процесс кафедры общей врачебной подготовки и медицинской реабилитации и кафедры общей хирургии при разработке учебных пособий и курсов лекций для студентов.

В будущем есть желание продолжить научно-исследовательскую деятельность в этом направлении.

ЛЮБЛЮ ДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ

- Преподавание на кафедре общей хирургии медицинской академии КБГУ стало для меня своего рода подтверждением того, насколько я люблю свою профессию. Мне очень нравится делиться со студентами знаниями и опытом - словно растешь вместе с каждым из них.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Моя общественная деятельность тесно связана с медицинской сферой. В течение четырех лет состояла в Молодежной палате при Парламенте КБР, что позволило глубже понять потребности и ожидания людей. Многие граждане не осведомлены о том, какую медицинскую помощь им может оказать государство. В этой ситуации депутаты должны выступать связующим звеном между населением и государственными структурами. Этот период стал важным этапом моего профессионального становления. После этого я перешла на работу в Министерство здравоохранения КБР, где приобрела значительный опыт и новые знания. Однако вскоре поняла, что не хочу ограничиваться кабинетной работой, мне необходимо живое общение с людьми.

Одним из ярких наследий моей парламентской деятельности стало участие в благотворительных акциях и проведении мастер-классов в школах, направленных на воспитание у детей любви к медицине. Особенно стараюсь вдохновлять студентов-медиков, чтобы они осознали - уже сейчас, будучи студентами, они могут спасти жизни, в том числе через участие в донорстве.

МУДРЫЙ ДЕДУШКА

- Мой дедушка - Билял ГОТЫЖЕВ, которого с нами нет уже пять лет, остается моим незримым наставником и вдохновителем. Его память живет в моем сердце и помогает становиться человеком, которым хочу быть. Его мудрые слова - мой путеводитель. Он научил меня быть лучше каждый день и верить, что доброта и упорство всегда ведут к победе.

Мои профессиональные планы очень разнообразны и амбициозны. Однако в приоритете всегда будут дети и их всестороннее развитие. Хочу вырастить их достойными людьми. Развитие и благополучие детей - моя главная задача и вдохновение для дальнейших усилий.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

КИНО КАК МЕТОДИЧКА

«Кинометафора - инструмент лектора» - под таким названием в Нальчике на площадке Школы дизайна и интерьера «ВсегдаДизайн» состоялся специальный методический семинар для педагогов и лекторов. Мероприятие, организованное российским обществом «Знание» в рамках проекта Знание.Лекторий, предложило участникам взглянуть на просветительскую работу через призму киноповествования.

коллизии можно превратить в мощные педагогические инструменты.

Фокус обсуждения был сконцентрирован на четырех актуальных темах: противостояние инноваций и традиций в контексте изменения устоявшихся систем, природа лидерства и готовность брать на себя ответственность за непопулярные решения, баланс индивидуального таланта и командной стратегии,

этические дилеммы на пути к профессиональному успеху.

- Нам удалось провести глубокий разбор темы инноваций, риска и веры в идею через призму реальной истории, - сказала Анжела Панкеева. - В формате живых дебатов говорили о том, как упорство и нестандартное мышление меняют мир, провели практические параллели с нашими лекциями, сгенерировали идеи для вдохновения учеников

и студентов на смелые проекты. Мы не просто смотрели интересное кино - мы создали пространство для обмена педагогическими находками. Каждый участник унес идеи, как сделать свои лекции более мотивирующими и близкими к реальным вызовам.

Семинар превратился в творческую лабораторию. Участники обсуждали, как характеры героев и их победы или поражения могут оживить лекции по исто-

рии, экономике, общественно-научно и естественным наукам. Это делало абстрактные концепции более осязаемыми и эмоционально насыщенными.

Знание.Лекторий - просветительский проект общества «Знание», в рамках которого в каждом регионе РФ проходят лекции на самые разные темы: от микробиологии и физики до развития гибких навыков. Каждый субъект РФ может заступить на своей территории именно ту инициативу, которая важна для его жителей. Во время лекций молодежь может задать вопросы экспертам и обсудить актуальные вопросы. С мероприятиями проекта Знание.Лекторий можно познакомиться на сайте общества «Знание».

Лана АСЛАНОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 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»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.45 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР» (16+)

00.00 События
00.50 Д/ф «Суд истории. Наркомы стра-» (16+)
01.30 Д/ф «Война за совместножитое» (16+)

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 «Сегодня»

МАТЧ ТВ

06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.00, 12.55 Новости
07.05, 11.35, 18.50, 22.00, 01.00 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР», Информа-
ционная программа (16+)
06.10 «Патриоты». Союз ветеранов аф-
ганской войны (12+)

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.00, 12.55 Новости
07.05, 11.35, 18.50, 22.00, 01.00 Все на Матч!

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКО-
ЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Первые в мире»
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.10 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

07.40 Ретроспектива. «У Эльбруса и Ка-
зачки» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР», Информа-
ционная программа (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКО-
ЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Первые в мире»
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.10 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКО-
ЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Первые в мире»
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.10 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

02.10 Д/ф «Климент Тимирязев. Беспо-
койная старость»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР», Информа-
ционная программа (16+)
06.10 «Устаз» («Учитель»). Жулдуз Абе-
зехова, г. Тьрынауз (Балк.яз.) (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКО-
ЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Первые в мире»
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.10 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКО-
ЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (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+)
08.45 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР» (16+)

01.30 Хроники московского быта (16+)
02.10 Д/ф «90-е». «Ножки Буша» (16+)
04.20 Д/ф «Юрий Яковлев. Я хулиганил не только в кино» (12+)

НТВ

04.35, 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 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 22.35 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР», Информа-
ционная программа (16+)
06.10 «Оны к детям дорогу сумели найти» (12+)

ВТОРНИК, 17 февраля

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «100 вопросов обо всем» (16+)
17.00, 01.45 «Тайны Чапмана» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 22.35 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР», Информа-
ционная программа (16+)
06.10 «Оны к детям дорогу сумели найти» (12+)

07.30 «Все остается людям». Памяти
доктора экономических наук Ба-
шира Кумахова (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 М/ф «Приключения лингвистки Лоло» (0+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Легенды мирового кино
08.05 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 М/ф «Приключения лингвистки Лоло» (0+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Легенды мирового кино
08.05 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

07.15 Д/с «Музыкалка»
17.45 Д/с «Рассекреченная история»
18.15 «Острова»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР», Информа-
ционная программа (16+)
06.10 «Жашауну бетлер» («Грани») (Балк.яз.) (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 М/ф «Приключения лингвистки Лоло» (0+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Легенды мирового кино
08.05 Х/ф «СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 М/ф «Приключения лингвистки Лоло» (0+)

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. АВТОЛЕДИ» (16+)

ТВЦ

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

ТВЦ

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

23.05 Хроники московского быта (16+)
00.35 «Петровка, 38» (16+)
00.50 Д/ф «Дорогие товарищи. Миллионер из хрущев» (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»

ЗВЕЗДА

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

РЕН

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

СРЕДА, 18 февраля

12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Человек из футбола. Дмитрий Кузнецов» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30, 11.20, 13.30, 04.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Дизалог о животных
07.15 Легенды мирового кино
07.45, 22.15 Т/с «МЕГРЕ» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 19 февраля

12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Голевая неделя» (6+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30, 11.25, 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Легенды мирового кино
07.45 Т/с «МЕГРЕ» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Время и личность». К 100-летию КБИГИ КНЦ РАН. Памяти доктора исторических наук Ханата Хутуева (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Больше жизни». Концерт, посвященный Дню артиста. Часть первая (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30, 11.20, 13.30, 04.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Дизалог о животных
07.15 Легенды мирового кино
07.45, 22.15 Т/с «МЕГРЕ» (16+)

18.15 Д/ф «Оскар». Музыкальная история от Оскара Фельцмана»
19.00 Уроки русского. Чтения
19.45 Главная роль

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Альбила айтканлай» («Так сказали мудрецы») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Документы и факты». 100 лет КБИГИ КНЦ РАН. Передача третья (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+)

17.15 Д/с «Музыкалка»
17.45 Д/с «Рассекреченная история»
18.15 Больше чем любовь
19.00 Уроки русского. Чтения

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Аммины жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (12+)

ПЯТНИЦА, 20 февраля

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

НТВ
04.25, 09.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

13.00 «Тайны Чапман» (16+)
06.00 «19.00 Информационная программа-магеллан» (16+)

07.55 «Зима на юге». Зарисовка (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

19.45 Юрий Башмет. Праздничный концерт
21.15 Х/ф «ЧЕСТОКОКИЙ РОМАНС» (16+)

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+)

ЗВЕЗДА
05.10 Т/с «БОМБА» (16+)
10.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Непобедимый» (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни» (12+)

08.10 «Песня далекая и близкая». Заключенный деятель искусств КБР, композитор Джабраил Хаупа (12+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.05 Х/ф «БОЛЬШЕ ЧЕМ ВРАЧ» (16+)

05.10 Т/с «КЛУМБ» (16+)
14.30 Т/с «КЛУМБ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ» (16+)

07.05, 11.35, 22.00, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация» (6+)

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

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

08.20 «Петровка, 38» (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

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

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

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

СУББОТА, 21 февраля

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

01.10 «10 самых...» (16+)
01.35 «Хватит слухов!» (16+)

05.10 Д/с «Москва фронту» (16+)

17.55 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). Международный турнир «Кубок легенд имени Константина Еременко».

16.45 «Вся эта суета». Юбилейный вечер народной артистки России Юлии Рутберг

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)

04.35 Х/ф «ТОЛЬКО ВПЕРЕД» (16+)
06.15 «Жди меня» (12+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

06.00 «Горизонт». Социально-экономическая программа (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Назлум арбазым» («Поэтическое подворье»)

ТВЦ
06.40 «Православная энциклопедия» (6+)

05.40 Х/ф «ВОШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА» (16+)

06.00 Профессиональный бокс. А. Субханкулов - Т. Узлян. IBA.PRO 9. Трансляция из Уфы (16+)

08.10 «История города». г. Прохладному - 260 лет (12+)

08.20 «История города». г. Прохладному - 260 лет (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 февраля

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.25 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)

ТВЦ

05.45 Х/ф «СЫЩИЦЫ» (16+)
07.15 Х/ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВ» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)
11.30, 00.35 События
11.45 «Наша смешная жизнь» (16+)

12.35 Х/ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Банда Деда Мороза» (16+)
15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Загадка трех тел» (16+)
16.40 Д/ф «Дело союзного значения. Охота на сердцеда» (16+)

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ» (16+)
07.10 Х/ф «В ДУХ ШАХАХ ОТ «РАЯ» (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)

14.50 «Скрытые угрозы» (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Наши разведчики в атомном аду» (16+)
17.20 «Специальный репортаж. Что русское смешно...» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С борды утром!» (16+)
08.30, 11.30, 16.30 «Новости» (16+)
08.55 «Самая народная программа» (16+)
09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Ш. Стрикланд - Э. Хернандез. UFC
07.00, 09.00 Новости
07.05, 11.35, 14.55, 21.00, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция

18.55 Футбол. Чемпионат Сербии. «Црвена Звезда» - «Партизан»
21.50 Смешанные единоборства. Ш. Стрикланд - Э. Хернандез. UFC. Трансляция из США (16+)
22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Валенсия». Чемпионат Испании
02.00 Волейбол. «Локомотив» (Калининградская область) - «Корабелка» (Санкт-Петербург). Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+)

ОТР

06.00 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза В. Тамбиев (12+)
06.20 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)
06.45 «ТВ-галерея». Заслуженный деятель искусств РФ Джабраил Хаупа. Передача вторая (12+)
07.15 «Время и личность». Депутат Парламента КБР Владимир Кебеков (12+)

СИАПАЛ

05.00 М/ф «Маша и медведь» (0+)
05.15 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
08.15 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
15.20 Х/ф «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» (16+)
22.45 Т/с «ЗАСТАВА» (16+)
03.30 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.45 Х/ф «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» (16+)
19.05 Тайны старого чердака
09.40 Диалоги о животных
10.25 Д/ф «Анна на шее». Милая! Ты услышь меня!
11.05 Х/ф «АННА НА ШЕЕ» (16+)

12.30 Дом ученых
13.00 Неизвестные маршруты России
13.40 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.10 «Элементы» с А. Боровским»
14.40 Х/ф «КУТУЗОВ» (16+)
16.30 Картина мира с М. Ковальчуком
17.10 Пешком...
17.40 Московский театр мюзикла. «Нам 15 лет». Юбилейный вечер
19.30, 19.45 Новости культуры
20.25 Х/ф «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ» (16+)

МНП 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Выйти». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
06.15 «Казим тилим - ана тилим» («Язык Казима - родной язык») (балк.яз.) (12+)
07.05 «Республиканский съезд бархаз». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
07.20 «Готовим для вас» (каб.яз.) (12+)
08.00 «Недетский вопрос». Музыкальный продюсер, композитор Анзор Хаупа (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 И. И. Златопольские. «Ястребок» («Письмо из войны»). Спектакль Русского госдрамтеатра им. М. Горького
17.55 «Билляжа» («Знайка») (балк.яз.) (6+)
18.20 «Факху бла усталкы». «Талант и мастерство». Адилгерий Соттаев (балк.яз.) (12+)
19.00 «Мун пщар уи лухкуццэфэрр» («Дело чести»). Доктор биологических наук Мухамед Шаов (каб.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 16 февраля
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Макьамэ»
02.30 «Жыццыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жырчана»
06.35, 21.35 «Полезно знатъ» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 11.00, 13.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)

Вторник, 17 февраля

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

10.50, 13.50 «Льапкь лущыгъ» (6+)
11.05, 17.35 «Халъж жырла»
11.30 «Миллет казаныбдзан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Турхъан» (6+)
20.05 «Билимни дунясы» (6+)
22.00 «Кызццаш» (16+)
Среда, 18 февраля
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг 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 «Гухъалъ уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халъж жырла»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)

Четверг, 19 февраля

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35 «Ди гътылыгыццэ»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00 «Усыгы»
04.10, 22.25 «Гухъалъ уэрэдхэр»
04.50 Кыззырыфъ пшыналъхэр
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.30, 23.30 «Салам алейкум»
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбаршыццэ»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)

08.00, 14.05 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хаза»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингыгаза» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэ» (16+)
10.20, 16.20 Адыгъ уэрэдхэр
10.45, 16.45 «Пщану щыццэ» (6+)
11.05 «Тейри кылыж» (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 «Турхъан» (6+)
20.25 «Кыонгурочукъ» (6+)
22.00 «Цыжумрэ гъаццэмрэ» (16+)

Пятница, 20 февраля

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгаза» (16+)
04.10 «Еджапэ» (16+)
04.30, 22.00 «Шцалэгъу»
05.00, 20.25 «Алтын хаза»
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
07.00, 11.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Жыбаршыццэ»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкыла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)

Суббота, 21 февраля

00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тайма макьамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлъсху»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)
07.38, 13.38 «Льапкымы и фыгыуэхэр»
08.00, 15.00 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.25, 15.25 «Айсурат»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гъаццэм и дамыгъ» (16+)
10.20 «Уэрэдхэр абы и тхьадмир» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Бора» (6+)

08.35 «Тайма макьамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъаццэм и дамыгъ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъыуццэхэр»
10.45, 16.45 «Лэгъулыкыу» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
12.05, 18.05 «Территория искусства»
12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гъусэу зыгъэлъсху»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.35 Адыгъ уэрэдхэр

Воскресенье, 22 февраля

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тайма макьамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусэу зыгъэлъсху»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)
07.38, 13.38 «Льапкымы и фыгыуэхэр»
08.00, 15.00 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.25, 15.25 «Айсурат»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гъаццэм и дамыгъ» (16+)
10.20 «Уэрэдхэр абы и тхьадмир» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Бора» (6+)

Воскресенье, 22 февраля

11.21, 16.21 «Топалайчыкъ» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары»
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.20 «Кюборчекъ» (6+)
22.00 «Прозам и напкъыуццэхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)

Воскресенье, 22 февраля

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.38 «Жыццыбг нэужьым»
02.00 «Жыццыбг нэужьым»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Айсурат»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)
04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары»
05.25, 21.45 Поэтическая волна
06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)
10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итого недели
07.00, 13.00 «Си Кызбардей-Балькызар» (16+)
07.10, 14.40 «Фэр папцэ»
07.40, 15.10 «Мени Кызбарты-Малкырым» (16+)
08.45, 15.40 «Акъылманла сэлери» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знатъ» (12+)
10.10, 14.10 «Ди зыуццэпэпэм»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сакна»
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гъусэу зыгъэлъсху»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.00 «Утыку»

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for 16.02, 17.02, 18.02, 19.02, 20.02, 21.02, 22.02.

ЖИЗНЬ НЕ БЫВАЕТ БЕЗ ЗИГЗАГОВ, НО ОСТАВАТЬСЯ ОПТИМИСТОМ НАДО ВСЕГДА

В СИБИРИ!

- Я родилась в Прохладном в феврале 1936 года. Но так как родители часто переезжали - отец был директором нефтебазы и его постоянно переводили работать на разные объекты, в школьные годы училась и в Майском, и в Нальчике, и в Орджоникидзе, и в Назрани, - вспоминает Валентина Николаевна. - Как говорила мама, мы, как декабристы, везде следовали за ним. Мама была домохозяйкой, но работала больше всех нас, держала хозяйство и до 97 лет всегда находила для себя дело.

Великая Отечественная война застала нас в городе Майском. На нефтебазе, где работал отец, хранилось много горючего. Оставлять врагу его было нельзя, но уничтожить было предписано только в случае, если немцы подойдут совсем близко. Поэтому отец до последнего находился на рабочем месте. Нас же, маму и двоих дочерей, он отправил на машине в Грозный, где располагался главк Нефтебсбта. Когда уезжали, в кузов кинули мешок кукурузы, это нас и спасло. Наша машина долго туда пробивалась, несколько раз ее возвращали обратно, потому что основная дорога уже была захвачена, но окольными путями мы все-таки приехали. Поселились у родственницы. Когда немцы зашли в Майский, добираться было уже не на чем, поэтому отец пешком через лес и обходные дороги, известные только местным жителям, вышел к нам. Там, где мы жили, тоже были немцы, поэтому прятались от них в подвале. Располагались они в нашем дворе. Надо отметить, что среди них были и те, кто делился с нами, детьми, кашей из своего котелка. Когда освободили Майский, выяснилось, что немцы держали у себя во дворе нашу корову, а как только их прижали и вынудили бежать, оставили ее целой и невредимой. Отец вернулся первым, так как надо было восстанавливать свое производство, и нашел нашу корову. Это было очень важно в то трудное время.

В школе я была активисткой, секретарем комсомольской организации. Потом окончила физико-математический факультет Северо-Осетинского педагогического института им Хетагурова и по распределению отправилась в Новосибирскую область работать в школе. О своем выборе профессии ни разу не пожалела. Работать учителем всегда было престижно, а в 1950-е годы особенно.

Преподавала в железнодорожной школе в рабочем поселке Каргат (позднее он стал городом) в старших классах. Сначала жила в бараке, потом мне как молодому специалисту дали двухкомнатную квартиру в новом доме. По тем временам условия были, как в райо: центральное отопление и газовая плита.

С будущим мужем, у которого были азербайджанские корни, мы вместе учились в школе в Назрани, сидели за одной парты. Я его перевоспитывала как староста класса, подтягивала по разным предметам. Потом он после учебы в техникуме отправился по распределению в Волгоградскую область. Перед тем как уехать, мы зарегистрировались. Наша семья воссоедини-



В. Хмелева в заводской лаборатории

Известная прохладянка Валентина ХМЕЛЁВА на днях отметила свое 90-летие. В ее жизни было много драматичных поворотов судьбы, но выдержать и победить помогли природный оптимизм и доброта, умение ладить с людьми и при этом не отступать от своих убеждений, неравнодушие к чужим проблемам и просьбам. Эти принципы и сейчас питают ее энергией подобно особой, невидимой батарейке.

лась уже в Сибири, а вскоре и свекровь приехала к нам. Она была женщиной строгих правил, в свое время воспитывалась в гимназии, начитанная. Там, в Сибири, родилась наша дочь Наташа. Проработала я в школе четыре года. Все было хорошо, но меня тянуло домой, в Прохладный. Когда мы решили вернуться, многие местные недоумевали: такие условия жизни, которые мне создали, были далеко не у каждого. Конечно, климат там был непривычным для южан, но когда была пурга, я выходила на улицу и ловила руками снежинки, так мне эта стихия нравилась.

МЕСТ НЕТ

- Первым в Прохладный вернулся муж, устроился работать старшим мастером на кирпичном заводе. А мы приехали позже, когда закончился учебный год. Прохладный встретил меня жарким июльским солнцем, буйством и яркостью зелени парков и аллей, многоцветием клумб, которых в те годы в городе было много. Я не ходила, а летала по милому моему сердцу Прохладному. Так соскучилась по нему, что не могла надыхаться его воздухом... Пошла в управление народного образования устраиваться в школу, а мне ответили: в городе мест нет, только на периферию. Ехать туда не захотела, поэтому пошла на завод «Кавказкабель». Туда тоже нелегко было устроиться в цеха рабочих брали, а в заводоуправлении тоже вакансий не было. Но я не сдавалась, в администрации мне сказали, что физики на заводе физич нужны, но позже, когда откроют физическую лабораторию. Пока же предложили место лаборанта в химлаборатории. Согласилась и параллельно занималась созданием физической лаборатории - начала с проводки, потом заказала оборудование. Вскоре была назначена в ней инженером. Там проводилось много испытаний кабельной продукции. Контроль за качеством был самым скрупулезным. Наш завод был союзного значения. Потом меня сделали начальником центральной заводской лаборатории.

В это время в моей семье произошла трагедия - в сорок лет от сердечного приступа скоростножизно скончался муж. Я только приехала в Москву в командировку вместе с коллегой-инженером. Пришли в НИИ, но там предложили подождать, а сами, вижу, какие-то таблетки готовят. Потом сказали: у одной из вас случилось несчастье. Меня словно приковало к полу. Подумала: наверное, что-то с одной из бабушек, у Наташи нога была в гипсе, может, с ней неладное, и вдруг мне сообщают: у вас умер муж... Пришлось срочно возвращаться, вскоре пришло осознание, что все проблемы мы теперь придется решать самой.

ПАРТИЯ СКАЗАЛА, ИДИ И ВЫПОЛНЯЙ

- Через некоторое время становлюсь заместителем секретаря партийного комитета всего завода. Ответственность огромная. Кроме собственно партийной работы, решала через партком и профсоюзную организацию много социальных вопросов: жилья, отдыха взрослых и детей, культурно-массовых, спортивной работы и массу других проблем, касающихся жизни и работы заводчан. А их на предприятии было более двух тысяч, и каждому нужно было уделить внимание. На заводе проработала 16 лет, затем поступило предложение, от которого, как сейчас говорят, нельзя было отказаться: перейти на работу в горком партии. Я этого совсем не хотела. Мне очень нравился заводской коллектив - наша общая большая семья. Долго отказывалась. Говорила, что на моем иждивении остались пожилые мать и свекровь, да и дочь надо выучить. Но тогда было так: партия сказала, иди и выполняй.

В горкоме работала председателем партийной комиссии, а потом меня порекомендовали на должность первого заместителя председателя горисполкома. Также сначала отказывалась, но безрезультатно. Отработала там два срока по четыре года. Занималась одним из сложнейших по тем временам вопросов - жилищным. Кроме

того, курировала культуру, женское движение и другие социальные направления. Во многом мне в работе помогло то, что рядом были замечательные женщины, опытные советские работницы.

С ними мы пешком исходили чуть ли не весь Прохладный, выбирая ветхие одноэтажные домики для сноса и последующего строительства на этих площадках благоустроенных многоквартирных домов. Ездил в Нальчик, выбывая в республиканских министерствах средства под новое строительство. До хрипоты спорили, распределяя жилье, выясняли отношения с руководителями строительных организаций, которые не хотели отдавать городу положенные ему квартиры в построенных домах. Но ничего, справлялись. Горжусь своим участием как зампредгорисполкома в строительстве хлебозавода, общежития для него, нового родильного дома и целого ряда других городских объектов.

Важным событием в моей жизни стало участие в работе I учредительной конференции Союза женщин РСФСР в 1990 году в Москве в числе трех делегатов от Кабардино-Балкарии. Когда вышла на пенсию, несколько лет возглавляла городской Совет женщин. Принимала участие в работе комитета по делам женщин республики.

Достигнув предельного возраста для работы в госструктурах, ушла работать в жэк инженером по охране труда. Опять оказалась в рабочем коллективе, это была моя любимая стихия. Работала там до тех пор, пока предприятие не ликвидировали. На пенсии тоже вела активный образ жизни. Принимала участие в работе Союза пенсионеров.

НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ

- У меня самая лучшая в мире дочь, она для меня сейчас все делает. У внука Филиппа своя семья, подарил мне две правнуков. Вот так и прожила 90 лет, все нормально. Как бы трудно ни было, всегда оставалась оптимистом и до сих пор не изменила этому принципу. В моей жизни было всякое, но надо понимать, что не бывает ни у кого движения только по прямой, без зигзагов. Поэтому ни о чем не жалею. По жизни мне везло на хороших людей, это очень важно. Сейчас на общественные мероприятия почти не хожу, но на свой юбилей, который собирается организовать женсовет, конечно, пойду. С удовольствием встречусь с подругами, с ними есть что вспомнить. Буду там самой старшей. Когда мне отмечали 75-й день рождения в Союзе пенсионеров, всем раздали приглашения на мой столетний юбилей в городском доме культуры. Сейчас все спрашивают: мероприятие состоится? Конечно, отвечаю, раз раздали приглашения. В общем, не унываю.

Фото из личного архива В. Хмелевой

ИНВАЛИДАМ ОБЕСПЕЧАТ БЕСПРЕПЯТСТВЕННЫЙ ДОСТУП К ТУРИСТИЧЕСКИМ ОБЪЕКТАМ

Президент России Владимир ПУТИН поручил обеспечить беспрепятственный доступ к туристическим объектам граждан с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перечень поручений по итогам встречи с волонтерами - участниками Международного форума гражданского участия #МыВместе опубликован на официальном сайте Кремля.

«Правительству Российской Федерации совместно с исполнительными органами субъектов Российской Федерации принять меры по распространению лучших проектов,

направленных на обеспечение беспрепятственного доступа туристов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к объектам индустрии и прохождения ими национальных туристских маршрутов», - говорится в тексте поручения.

Доклад о выполнении задачи должен быть представлен главе государства до 1 июля, далее - ежегодно. Ответственными назначены премьер-министр РФ Михаил МИШУСТИН, а также главы регионов.



Хвалим детей

Сегодня мы с детьми гуляли в парке. Это был прекрасный солнечный день, и мы решили провести его на свежем воздухе. Дети бегали, играли и наслаждались свободой.

Неожиданно к нам подошла маленькая девочка. Она была очень любопытной и сразу начала задавать вопросы нашим детям. Они с радостью отвечали и показывали ей разные игры. Мы весело провели время вместе.

Я была рада, что мои дети нашли нового друга. Отходила немного в сторону и наблюдала за ними, наслаждаясь их радостью и весельем. Но вдруг услышала голос бабушки девочки. Сначала она говорила что-то одобрительное, но потом я услышала порицание в ее адрес. Мне стало немного странно и обидно за девочку.

Бабушка говорила, что внучка слишком приставучая. Но разве это плохо - быть любознательным ребенком?! Считаю, что любопытство - это замечательно. Потом бабушка пожаловалась, что девочка еще не выговаривает четыре звука. Я поняла, что она, возможно, беспокоится о развитии внучки, но все же это было сказано как-то не так.

Я с сочувствием посмотрела на девочку. Она была такой забавной и милой, совсем не заслуживала такого тона. В этот момент захотелось попросить всех взрослых, чтобы они были более внимательными и чуткими к детям. Не стоит порицать их, особенно при чужих людях. Это очень обидно для ребенка.

Звуки придут, и логопеды всегда готовы помочь, если это необходимо. Но важно поддерживать детей и помогать им чувствовать себя уверенно. Хвалите детей больше, это помогает им расти счастливыми и уверенными в себе.

Саняня

ХИТРЫЙ ПЛАН

С детства мы с подружкой мечтали о том, какими будем невестами и невестками. Хотели не просто выйти замуж, но и построить свою жизнь так, чтобы сохранить свою индивидуальность, не превратиться в тень мужа или его семьи.

Когда стали старше, наши мечты о будущем не исчезли. Понимали, что каждый выбор и каждое решение будут иметь значение для нашей жизни и жизни наших будущих семей.

Моя жизнь сложилась удачно: вышла замуж за старшего сына в семье, где не было необходимости в постоянной опеке родителей. Мы сразу стали жить отдельно, и ничто не мешало нам строить свои отношения.

А вот у моей подружки все было по-другому. Она вышла за единственного сына одолевшей женщины. Мы обе понимали, что свекровь будет играть важную роль в их жизни. Тем более что выбор сына мать не одобряла и это добавляло напряжения.

На свадьбе свекровь сидела с грустным лицом, и я подумала, что моей подружке придется нелегко. Но она оказалась хитрее и начала угождать свекрови с первых дней. Постоянно спрашивала,

не нужно ли свекрови чего-нибудь, что ей купить, что приготовить. Подруга даже говорила мужу, чтобы он больше времени проводил с матерью и уделял ей больше внимания.

Ее доброта и настойчивость в какой-то момент стали навязчивыми. Свекровь буквально взмолилась, чтобы они съехали. «Я хочу жить спокойно», - сказала она.

Моя хитрая подружка сделала вид, что сильно расстроилась, просила не выгонять их, потому что она как раз мебель переставить хотела. Свекровь еще быстрее их выселила, чтобы мебель не трогали, она хранила все как было при покойном муже.

В итоге подружка добилась всего, чего хотела, без единого скандала. Я просто молча аплодировала ее находчивости, потому что сама ни за что бы не додумалась до такого.

Оказывается, в жизни бывают разные ситуации, и важно находить нестандартные решения. Подруга доказала, что хитрость и находчивость не всегда проявляются в негативном ключе. Она буквально «заключила кошку маслом» и была изгнана из дома свекрови. Откуда свекрови было знать, что план был именно такой.

Марьяна

Мотивация к учебе

Я часто теряюсь в догадках, как правильно поступить, чтобы младший сын стал более ответственно относиться к учебе. Сейчас многие дети думают, что успех приходит сам собой, без особых усилий, например, через блоггерство или социальные сети. Сын считает, что достаточно стать блоггером, чтобы превратиться в миллионера, а знания не важны.

Когда я была школьницей, было достаточно взгляда родителей, чтобы я побежала получать пятерки. Но сейчас, кажется, все изменилось. Детей нужно угождать или даже подкупать, чтобы уделяли внимание учебе.

Подумываю о том, чтобы платить сыну за хорошие оценки. Не знаю, хорошая ли это идея, но, возможно, это его замотивирует. С одной стороны, мне кажется, что такой подход может привести к тому, что учеба станет для него лишь способом заработать деньги, а не стремлением к знаниям. С другой - если мы не найдем способ заинтересовать его, он может упустить важные возможности в будущем.

Вспомню свое детство и понимаю, что тогда все было иначе. Родители не всегда говорили мне напрямую, что нужно делать, но их поддержка и внимание были для меня очень важны. Чувствовала, что они верят в меня, и это помогало мне учиться и развиваться.

Сейчас стараюсь найти баланс между поддержкой и контролем. Хочу, чтобы сын понимал, что учеба - это важно, что знания открывают перед нами новые возможности. Но в то же время я не хочу, чтобы он чувствовал давление или становился зависимым от материальных поощрений.

Иногда думаю, что, возможно, мне не хватает каких-то современных подходов, чтобы помочь ему увидеть ценность образования. Может быть, существуют специальные методики или программы, которые помогут нам вместе найти путь к успеху в учебе? Готова пробовать разные методы, чтобы помочь сыну стать ответственным и целеустремленным человеком.

Арина

ЭХО ПРОШЛОГО

Когда я училась в школе, и я была не самым лучшим образом. Особенно доставалась одной девочке из параллельного класса. Не трогала ее физически и вроде бы не издевалась открыто, но постоянно цеплялась к ее манере речи, к одежде и поведению. Она тихо и молча все сносила.

Сейчас мне стыдно вспомнить об этом. Тогда не понимала, что своими действиями причиняю боль другому человеку. Сейчас осознаю, что это было неправильно.

Мы закончили школу, и я на много лет потеряла связь с одноклассниками. Жизнь шла своим чередом, однажды мы нашли очень хорошее место работы. Я радостно пошла на собеседование.

Но оказалось, что мой начальник, который решил брать меня на работу или нет, та самая девочка. Я, конечно, сожалела о своем поведении ранее и извинилась перед ней. Но она улыбнулась

и сказала, что, наоборот, хотела сказать спасибо. Объяснила, что я научила ее стойкости и выдержке, благодаря которым она сейчас занимает высокое положение.

Я же обрадовалась, что меня возьмут на работу, но бывшая одноклассница заявила, что не хочет видеть меня среди своих сотрудников. Не из-за прошлого, а потому, что человек, способный морально нападать на другого, - плохой командный игрок, а у них многое завязано на слаженной работе команды. Так она отпустила мне холодно и красиво, не говоря ни слова неправды.

Я лишилась отличного места работы и осталась с отвратительным самочувствием. Теперь понимаю, что нужно следить за своими действиями и словами, ведь они могут обратиться против тебя в будущем, но уже поздно, конечно. Не злится на нее, потому что она совершенно права.

Диана

МЫ С ДРУЗЬЯМИ ХОДИМ... В КАФЕ

Мы с друзьями обычно встречаемся в кафе, чтобы обсудить последние новости и просто провести время вместе. Однако выбор подходящего заведения часто становится настоящей проблемой. У каждого из нас есть свои требования к кафе, и на поиск нужного места уходит куча времени.

Споры о том, какое кафе выбрать, могут длиться часами. Казалось бы, нашли что-то подходящее, и вдруг опять не то. Кого-то не устраивают цены, кого-то - расположение, а кому-то не нравится кухня. Лично для меня именно кухня - самое важное в кафе. Зачем идти туда, где кормят невкусно? Поэтому всегда настаиваю на том, чтобы выбор основывался на качестве еды.

Но, кажется, остальные начали считать меня чуть ли не обжорой. Особенно после того как одна

барышня из компании заявила, что главное - общение. Я, конечно, не отрицаю важности общения, но ведь мы каждый раз тратим столько времени на выбор кафе... Значит, не только в общении дело?

Не понимаю, зачем тогда вообще собираться в кафе, если еда не важна. Почему бы не встретиться в музее или театре? Для меня кафе - место, где можно не только пообщаться, но и насладиться вкусной едой. Не могу понять логику тех, кто считает иначе.

Иногда мне кажется, что мы просто привыкли к определенному формату встреч и не хотим ничего менять. Но все равно верю, что можно найти кафе, которое понравится всем. Главное - не бояться высказывать свои предпочтения и быть открытым к компромиссам.

Оксана

СЮРПРИЗЫ СУДЬБЫ

Однажды я вышла на улицу, завела машину и вдруг услышала жалобный писк. Заглянула под машину, а там котенок-подросток. Нескладный, тощий, жалкий. Честно говоря, я очень спешила на работу, но оставить бедное живое существо просто так не могла. Взяла его с собой.

Я работаю в школе, поэтому посадила малышка в коробку и поставила под свой стол. Котенок сразу привлек внимание учеников: его мяуканье вызывало у детей улыбку и интерес. На каждой перемене они толпились у коробки и предлагали свои версии клички.

После работы я отвезла котенка к ветеринару. Оказалось, что он истощен, у него были глисты и блохи, но в остальном все было в порядке. Я отмыла малышка, пролечила, и вскоре у меня появился рыжий красавец.

Прошел ровно год, и история повторилась. Опять под машиной обнаружил котенка. На этот раз он был полосатым. Привезла его на работу, дети снова смеялись, увидев нового пушистого жильца. После работы снова к ветеринару, оказалось, что с полосатым все в порядке, он здоров. Теперь у меня дома живут два красавца - рыжий и полосатый.

Недавно вышла из дома, и под машиной снова был котенок, на этот раз черный. Принесла его на работу, и дети снова смеялись надо мной. После работы сразу же отправилась к ветеринару. Оказалось, что у малышка сломанная лапа. Начала его лечить и выхаживать. Теперь у меня дома три котика. Иногда судьба преподносит неожиданные сюрпризы, и важно быть готовой помочь тем, кто в этом нуждается.

Амина

Такие разные, и все равно вместе

Мой муж - настоящий живчик: всегда в движении, постоянно в приподнятом настроении, вечно чем-то занят и в восторге от жизни. Настоящий трудяга и проактивный человек: всегда находит новые идеи и стремится воплотить их. У него все чудесно и прекрасно, и это замечательно. Но порой я чувствую себя совсем иначе.

Каждый день встаю и отправляюсь на работу, которая длится до 19 часов. Вернувшись домой, готовлю ужин, убираю, пытаюсь отдохнуть в душе и сразу отправляюсь спать. Сил ни на что не остается.

Муж удивляется, почему я не могу присоединиться к его активной жизни. «Давай, учись, тебе надо курсы пройти, надо туда сходить, сюда сходить, пойд и танцуй, веселись», - говорит он. Но я не могу. Голова забита рабочими вопросами, дома - бытовыми делами, а в свободное время думаю о том, где взять деньги, как решить финансовые проблемы и найти силы на все это.

У меня действительно финансовые трудности, которые пытаюсь решить, ужимаясь в расходах. Но с мужем у нас раздельный бюджет - он так решил. Мой кредит был взят до брака, я сама стараюсь с этим разобраться, не жалуюсь никому. Муж не против, аргументирует тем, что в будущем у меня не будет никакого желания еще раз влезать в кредит и это уберечь меня от необдуманных трат.

Я так устаю от всего этого. Быт, долги, куча работы... И когда муж говорит: «Улыбайся, жизнь прекрасна, все хорошо, будь счастливой!», хочется ответить: ну да, если бы у меня была зарплата, как у тебя, я бы, может, и улыбнулась. Но пока у меня только слезы на уме, хотя нет времени на них - надо много работать.

Я люблю мужа и понимаю, что он не хочет меня обидеть. Но сейчас просто не могу быть такой же веселой и активной, как он. Пока что просто стараюсь выживать и делать все возможное, чтобы наша семья была в порядке. Это все, на что я способна на данное время.

Жанетта



Минздрав РФ с 9 по 15 февраля объявил неделю осведомленности о заболеваниях сердца в преддверии Международного дня осведомленности о пороках сердца, который отмечается 14 февраля. Этот день был учрежден канадской благотворительной организацией для привлечения внимания к проблемам детей и взрослых с заболеваниями сердца, а также для поддержки их семей.

СЕРДЦЕ ПОД ЗАЩИТОЙ: ПОЧЕМУ ПРОФИЛАКТИКА — ЛУЧШАЯ СТРАТЕГИЯ

Консультант рубрики – врач-терапевт нальчикской городской поликлиники № 3 Саида МОКАЕВА.

День осведомленности о заболеваниях сердца не просто дата в календаре. Это повод остановиться и задуматься о самом надежном, но уязвимом механизме – человеческом сердце. Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания остаются ведущей причиной смертности в мире, опережая все остальные. Однако важно понимать: до 80 процентов случаев преждевременных инфарктов и инсультов можно предотвратить.

Факторы риска: знать врага в лицо

Заболевания сердца редко возникают внезапно. Они формируются годами под влиянием совокупности факторов, которые делятся на две группы – неуправляемые и управляемые.

Неуправляемые факторы

Наследственность. Наличие у близких родственников инфарктов, инсультов, гипертонии в возрасте до 55 лет (для мужчин) и 65 лет (для женщин) повышает риск. Возраст. Риск увеличивается после 45 лет у мужчин и 55 лет у женщин. Пол. Мужчины в среднем подвержены риску в более молодом возрасте, у женщин после менопаузы уровень риска увеличивается.

Управляемые факторы – зона нашей ответственности

Артериальная гипертония. Повышенное давление – тихий убийца, который повреждает сосуды и перегружает сердце. Повышенный холестерин. Избыток «плохого» холестерина приводит к образованию атеросклеротических бляшек, сужающих просвет артерий. Курение. Никотин и смолы вызывают спазм сосудов, повреждают их стенки, резко повышают риск тромбозов. Сахарный диабет и нарушение толерантности к глюкозе. Высокий уровень сахара в крови разрушает сосудистую стенку, ускоряя атеросклероз. Ожирение, особенно абдоминальное (в области талии). Это не просто эстетическая проблема, а активный эндокринный орган, вырабатывающий вещества, провоцирующие воспаление и гипертонию. Низкая физическая активность. Сердце – мышца, которой нужна тренировка. Без нагрузки она слабеет, а обмен веществ замедляется. Несбалансированное питание. Избыток соли, насыщенных жиров, простых углеводов, недостаток овощей, фруктов и клетчатки – прямой путь к метаболическим нарушениям. Хронический стресс. Постоянное психоэмоциональное напряжение приводит к выбросу гормонов, повышающих давление и частоту сердечных сокращений. Злоупотребление алкоголем.

Три кита профилактики

Профилактика строится на трех фундаментальных принципах: образ жизни, контроль параметров, регулярные обследования. Образ жизни как основа. Питание. Принцип средиземноморской диеты: больше рыбы (особенно жирной!), овощей, фруктов, зелени, цельнозерновых продуктов, оливкового масла. Меньше красного мяса, колбас, выпечки, фастфуда, соли (не более 5 г в сутки). Физическая активность. Не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде) или 75 минут интенсивной нагрузки в неделю. Даже 30-минутная ежедневная прогулка снижает риск.

Отказ от вредных привычек. Прекращение курения – самый эффективный шаг для снижения риска. Алкоголь только в минимальных дозах и нерегулярно. Управление стрессом. Важно найти свои методы релаксации: хобби, прогулки на природе, дыхательные практики, достаточный сон (семь-восемь часов).

Контроль ключевых показателей. Каждому взрослому человеку необходимо знать и отслеживать артериальное давление, целевой уровень – ниже 140/90 мм рт.ст. (а для некоторых групп – ниже 130/80); уровень холестерина и его фракций, контроль «плохого» холестерина (ЛПНП) критически важен; уровень глюкозы в крови; индекс массы тела (ИМТ) и окружность талии (в норме: для женщин больше 80 см, для мужчин больше 94 см).

Диспансеризация: стратегический мониторинг

Здесь кроется главный посыл. Многие факторы риска (гипертония, повышенный холестерин, начальные стадии диабета) длительное время протекают бессимптомно. Человек чувствует себя здоровым, в то время как в его сосудах уже идет разрушительный процесс. Регулярная диспансеризация – единственный способ выявить угрозу до того как она проявится сердечным приступом или инсультом.

Что включает в себя профилактический осмотр для сердца? Опрос и осмотр терапевта (оценка жалоб, наследственности, измерение давления, пульса, ИМТ). Электрокардиография (ЭКГ) – базовый метод оценки состояния сердца. Анализы крови: общий холестерин, липопротеины низкой и высокой плотности (ЛПНП и ЛПВП), триглицериды, глюкоза, иногда гликированный гемоглобин (при подозрении на диабет). По показаниям (возраст, факторы риска) могут быть назначены эхокардиография (УЗИ сердца), суточное мониторирование ЭКГ или АД, стресс-тесты (велозонометрия), КТ-коронарография. Периодичность. Даже при отсутствии жалоб после 40 лет рекомендуется проходить диспансеризацию ежегодно. Это позволяет не пропустить начальные изменения и скорректировать образ жизни или вовремя назначить терапию.

Тревожные сигналы, требующие срочного обращения к врачу

Не стоит дожидаться планового осмотра при появлении давящей, жгучей боли или дискомфорта за грудиной, особенно при физической или эмоциональной нагрузке; внезапной одышки, нехватки воздуха; перебоев в работе сердца, сильного сердцебиения; необычной слабости, головокружения, холодного пота; боли, отдающей в левую руку, лопатку, нижнюю челюсть.

В День осведомленности о заболеваниях сердца ключевое сообщение звучит так: сердечно-сосудистые заболевания не приговор, а чаще всего результат длительного невнимательного отношения к себе. Современная медицина обладает большим арсеналом средств для помощи, но они наиболее эффективны на ранних стадиях. Ответственность за раннее выявление лежит на самом человеке через осознанный образ жизни и регулярное участие в диспансеризации. Защита сердца – ежедневный выбор в пользу здоровья.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

• ЗДОРОВЬЕ

Во всех районах КБР пройдет акция по повышению осведомленности о вакцинации и диспансеризации

Акция прошла в Лескенском районе. Мероприятие стартовало на базе дома культуры села Анзорей, во дворе которого были установлены мобильные комплексы для проведения диагностических процедур. Жители города могли проверить свое здоровье и получить консультации от специалистов межрайонной многопрофильной больницы.

Затем в актовом зале дома культуры состоялась встреча представителей Минздрава Кабардино-Балкарской Республики и районной администрации с активом района. Министр здравоохранения

Кабардино-Балкарской Республики Рустам КАЛИБАТОВ выступил с докладом, представив информативные слайды о скринингах онкологических заболеваний для раннего выявления рака. Подробно рассказал о последствиях инфекционных заболеваний, которые можно предотвратить с помощью прививок, и привел статистические данные об их эффективности.

Информация о проводимых мероприятиях в республике по вакцинации и диспансеризации была представлена в двух документальных фильмах. В них подробно разъяснялись цели и преимущества этих мероприятий, а также приводились реальные истории пациентов.

Открытый диалог с участниками акции провели главный иммунолог-аллерголог Минздрава КБР Мадина ШОГЕНОВА и заведующая отделом Центра гигиены и эпидемиологии республики Медина ПЕТРОВА, ответив на все вопросы и разъяснив аспекты вакцинации.

По поручению Главы КБР Казибека КОКОВА подобные акции будут проведены во всех районах республики для охвата максимального числа жителей и укрепления их здоровья.

Амбулатория в Нижнем Чегеме откроется весной после капремонта

В Нижнем Чегеме завершается капитальный ремонт амбулатории, построенной в 1957 году. Работы проводятся впервые в рамках модернизации первичного звена здравоохранения в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Медорганización будет обслуживать около двух тысяч человек, включая детей.

Основные работы уже выполнены: обновлен фасад здания, заменены кровля и оконные блоки. В настоящее время завершаются внутренние отделочные работы. В скором времени рабочие приступят к благоустройству территории.

В обновленной амбулатории имеются дневной стационар на пять коек, кабинеты профильных специалистов и процедурные, которые расположены с учетом современных принципов оказания медицинской помощи.

Амбулаторию планируется открыть для посетителей весной.

Отечественная вакцина от ротавирусной инфекции успешно прошла испытания

Клинические испытания российской вакцины от ротавирусной инфекции «Гам-VLP-рота» завершились. Сейчас препарат регистрируют в Минздраве РФ, сообщил научный руководитель Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Александр ГИНЦБУРГ.

Вакцина от ротавируса, разрабатываемая институтом Гамалеи, сейчас проходит процедуру регистрации. Александр Гинцбург отметил, что вакцина от ротавируса очень хорошо работает. Она основана на вирусноподобных частицах. И никаких осложнений у нее в принципе быть не может, отмечают разработчики.

Определены минимальные баллы ЕГЭ для поступления в медицинские вузы

Минздрав России сообщил минимальные баллы единого государственного экзамена (ЕГЭ), которые необходимы в этом году для поступления в медицинские вузы, подведомственные министерству. Ведомство издало приказ на эту тему.

В разных учебных заведениях эта цифра может отличаться. Например, в Первый Московский государственный университет имени И. М. Сеченова на программы «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология» можно будет поступить, если по результатам ЕГЭ по русскому языку, биологии и химии не менее 55 баллов.

В Российский национальный исследовательский медицинский университет имени

Н.И. Пирогова на программу «Медицинская биохимия» есть шанс поступить, если экзамены по русскому языку, биологии, математике и химии были сданы на 50 баллов, а для поступления на программу «Фармация» важно получить за ЕГЭ по русскому языку, биологии и химии не менее 50 баллов.

Минимальные баллы установлены также и для региональных вузов, подведомственных Минздраву РФ.

• Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ

НЕАПОЛИТАНСКИЕ СТРАСТИ НА НАЛЬЧИКСКОЙ СЦЕНЕ



Новый спектакль в репертуаре Кабардинского драматического театра им. А. Шогенукова «Филумена Мортурано», бенефис заслуженной артистки КБР Фатимы ЧЕХМАХОВОЙ - это итальянский коктейль из курьезов, искрометных диалогов и юмора. Пьеса была написана итальянским драматургом, режиссером и актером Эдуардо де ФИЛИППО в 1947 году.

Спустя десятилетия произведение находит такой же живой отклик у современного зрителя, доказывая, что настоящие чувства и эмоции не подвластны времени. В этом спектакле нашлось место и смеху, и щемящей грусти, и искренней радости.

Доментино Сориано (Хасанби БИДОВ) уже четверть века живет под одной крышей с донной Филуменой (Фатима Чехмахова), однако их союз не скреплен узами брака. Женское счастье Филумены оказывается под угрозой, когда Доментино находит молодую привлекательную девицу Диану (Рауат ДЫШЕКОВА) и неожиданно для всех решает жениться на ней. Филумена намерена бороться за свое счастье. Главная героиня предстанет перед зрителями как сильная женщина с горящим сердцем, способная преодолевать любые преграды. Она разыгрывает главный козырь, объявив Доментино, что он – отец одного из ее сыновей. Зрители то с сочувстви-

ем, то с искренним смехом от комичности ситуации наблюдают за поисками новоиспеченного отца. Кто же из троих его сын? Начинающий литератор Умберто (Заур НАГОЕВ), владелец магазина сорочек, повеса Рикардо (Ислам ХАШХОЖЕВ) или добродушный руководитель водопроводной мастерской Микеле (Адам ХАЖМЕТОВ)?

Фатима Чехмахова органична в этой роли, зрители просто не могут оторвать от нее глаз, она притягивает внимание своей харизмой, тонкой игрой и невероятной энергетикой, которая заставляет следить за каждым ее движением, каждым жестом и взглядом. Она не просто играет роль, живет ею, и это чувствуется.

В театре нет маленьких ролей, и «Филумена Мортурано» - яркое тому подтверждение. Даже один выход и одна реплика в спектакле могут стать поворотными или повлиять на общее настроение. Стоит отметить, что именитый мастер сцены Роман ДАБАГОВ и

молодая артистка Регина КОШОКОВА внесли яркую ноту в стройный ряд действий.

В блестящем переводе на кабардинский язык Ларисы МАРЕМКУЛОВОЙ пьеса сохранила эмоциональную насыщенность и приобрела новые оттенки.

Новая постановка - большой режиссерский дебют Заиры МАФЕДЗОВОЙ, которая смогла вдохнуть новую жизнь в классическое произведение. Заира Мафедзова окончила актерский факультет Театрального института им. Б. Шукина, там же обучается на режиссера, играет в театре. Ранее уже пробовала себя в качестве режиссера, поставив музыкально-поэтические спектакли «Все начинается с любви» и «Давай за...» Говоря о постановке «Филумена Мортурано», которая была подготовлена в сжатые сроки, отмечает, что довольна результатом.

- Эта пьеса меня давно притягивала своей кажущейся простотой. За бытовой историей здесь скрыта очень глубокая человеческая боль - тема достоинства и права быть признанной. Филумена для меня не просто героиня, а женщина, которая всю жизнь борется даже не за любовь, а за уважение к себе и своим детям. Мне было важно поговорить со зрителями именно об этом: о цене молчания, терпения и внутренней силы. Работа с материалом и особенно с артистами была для меня настоящим диалогом. Мы искали, думали и обсуждали вместе. Важно было выстроить репетиционный процесс так, чтобы каждый актер чувствовал себя соавтором, а не исполнителем чьей-то воли. Мы прожили этот маленький период как единый организм. Мне было важно доверие - без него такой материал невозможно честно сыграть. Низкий поклон старшему поколению, задействованному в спектакле. И огромная благодарность молодежи за ее труд.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

#МЫВМЕСТЕ

Сотрудники следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по КБР передали гуманитарный груз в зону проведения специальной военной операции.

Гуманитарный груз в зону СВО

Участие в организации и отправке гуманитарного груза приняли офицеры регионального управления Следственного комитета, а также кадеты профильных классов. В состав собранного груза вошли критически важные элементы материально-технического обеспечения - генераторы и автономные обогреватели, предназначенные для обеспечения энергетической автономности и поддержания комфортных температурных условий в полевых условиях. Кроме того, в посылку были включены специальные противодымные устройства, направленные на повышение уровня безопасности личного состава. Окопные свечи и маскировочные сети были изготовлены руками кадетов и школьников. Такие мероприятия не только демонстрируют высокий уровень организации и координации, но и являются важным элементом формирования общественного сознания, способствующего укреплению единства и солидарности в условиях современных вызовов.

Ангела ГУМОВА

Что такое

позитивное мышление

Это умение находить положительные стороны в любой ситуации, верить в свои силы и видеть в жизни больше хорошего. Это не означает, что человек не сталкивается с трудностями или не испытывает негативных эмоций. Но он может справляться с ними, сохраняя оптимизм и находить пути для решения проблем.

Как изменить мышление на позитивное

Переход к позитивному мышлению требует усилий и практики. Вот несколько шагов, которые помогут вам начать делать это.

Замените негативные мысли на позитивные. Вместо того чтобы фокусироваться на проблемах, попробуйте искать в них положительные моменты. Например, если чувствуете стресс на работе, скажите себе: я справлюсь с этой задачей и получу ценный опыт. Это поможет изменить восприятие ситуации и увидеть в ней возможность для роста.

Сосредоточьтесь на хорошем. Каждый день старайтесь находить хотя бы три позитивных момента в своей жизни. Это могут быть мелочи - улыбка прохожего, вкусный завтрак или успешно завершение задачи. Важно научиться замечать хорошее вокруг себя и ценить его.

Выражайте благодарность. Благодарность - мощный инструмент, который помогает изменить наше восприятие мира. Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Это могут быть здоровье, семья, друзья, успехи на работе или просто хороший день. Благодарность помогает

КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Современный мир полон стрессов, проблем и вызовов. Кажется, что жизнь состоит из трудностей и препятствий. Но позитивное мышление может стать мощным инструментом, который поможет преодолеть сложность, улучшить настроение и повысить качество жизни. Мы разберем, что такое позитивное мышление, как его развить и почему оно так важно.

ценить то, что у нас есть, и видеть в жизни больше положительных аспектов.

Ставьте цели. Определите для себя четкие цели, которых хотите достичь. Это могут быть как личные, так и профессиональные задачи. Постановка целей помогает сосредоточиться на важных вещах, придает уверенности и мотивирует на действие.

Используйте позитивные affirmации. Повторяйте себе фразы, которые укрепляют веру в себя и свои силы. Например: я достоин счастья, я способен достичь успеха, я умею преодолевать трудности. Позитивные утверждения помогают изменить внутренние установки и создать позитивное мышление.

Почему позитивное мышление важно для мозга и организма
Позитивное мышление оказывает положительное влияние на работу мозга и организма в целом. Вот несколько причин, почему это важно.



Выработка гормонов счастья. Позитивные мысли способствуют выработке эндорфинов, серотонина и дофамина - гормонов, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и повышают мотивацию.

Снижение уровня кортизола. Кортизол - гормон стресса, который может негативно влиять на здоровье. Позитивное мышление помогает снизить его уровень, что способствует улучшению общего самочувствия, снижению артериального давления и укреплению иммунной системы.

Улучшение когнитивных функций. Позитивное мышление улучшает память, концентрацию и способность к обучению. Это связано с тем, что позитивные мысли помогают мозгу работать более эффективно.

Позитивное мышление и счастье

Одним из главных преимуществ позитивного мышления является его способность делать нас счаст-

ливее. Когда мы мыслим позитивно, начинаем видеть в жизни больше хорошего, меньше переживать из-за неудач и больше радоваться успехам. Это помогает стать более уверенными в себе, открытыми для новых возможностей и готовыми к изменениям.

Позитивное мышление также помогает находить новые пути решения проблем, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Оно делает нас более устойчивыми к стрессам и помогает сохранять внутреннюю гармонию.

Методы развития позитивного мышления
Чтобы развить позитивное мышление, можно использовать различные методы.

Медитация и релаксация. Эти практики помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и сосредоточиться на позитивных мыслях. Регулярная медитация помогает успокоить ум, улучшить концентрацию и развить осознанность.

Чтение книг и статей о позитивном мышлении. Существует много книг и статей, которые рассказывают о том, как работает наш мозг, что такое позитивное мышление и как его можно использовать в повседневной жизни. Чтение такой литературы помогает лучше понять себя и научиться применять позитивные методы на практике.

Общение с позитивными людьми. Окружение сильно влияет на наше настроение и мышление. Общение с позитивными людьми помогает зарядиться энергией, вдохновением и оптимизмом. Попробуйте найти друзей или знакомых, которые поддерживают вас и верят в ваши силы.

Ведение дневника благодарности. Записывая каждый день то, за что вы благодарны, вы тренируете привычку замечать хорошее и закрепляете позитивное мышление. Это помогает видеть больше положительных моментов в жизни и чувствовать себя счастливее.

Заключение
Позитивное мышление не просто модное словосочетание, а важный навык, который помогает улучшить качество жизни, стать счастливее и успешнее. Оно требует усилий и практики, но результаты стоят того. Начните с простых шагов: заменяйте негативные мысли на позитивные, сосредоточьтесь на хорошем, выражайте благодарность и ставьте перед собой цели. Постепенно заметите, как ваше отношение к жизни изменится и вы станете более уверенным и счастливым человеком.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой



СУЕТА ВОКРУГ ЗОНТА

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Руководитель отдела продаж сети магазинов Зарема ХУБОЛОВА, осознав, что соцсети отнимают слишком много времени, решила заменить листание ленты перед сном на несколько страниц книги. Считает, что вернуть чтение в свою жизнь было лучшим решением, это полезно для памяти и кругозора, к тому же сон стал гораздо спокойнее.

- Взяла бы на необитаемый остров книгу венгерского автора Кальмана МИКСАТА «Зонт святого Петра». Прелесть в том, что это не просто классическое, а по-настоящему современное киноповесть. Не могу сказать, что история поражает закрученностью сюжета и непредсказуемостью финалом, но выделяется жизнерадостностью.

Автор не обходит стороной негативные черты своих героев или несовершенство общества, но это не выглядит морализаторством и не пышет открытым гневом.

В начале истории автор повествует о чудесном и таинственном появлении зонта в захолустной деревеньке под названием Глогова. Молодой священник Янош только что получает назначение в очень бедный Глоговский приход, но тут ему на голову сваливаются весть о смерти мамы и двухлетняя сестренка. Священник в расстроенных чувствах оставляет ее на улице, а сам падает на колени в церкви и молит Господа о помощи, так как вырастить девочку бедному божему слуге - задача не из легких. В молитвах не замечает, что разразилась небывалый ливень, а ребенок на улице. Выбежал, а девочка как сидела на крыльце, так и сидит, только под неведомо откуда взявшимся большим старым красным зонтом, который, по уверениям деревенских, оставил над малышом не кто иной, как святой Петр.

Живет священник дальше, делит репу и морковь с сестренкой Веронкой напополам. Тут умирает жена самого богатого человека из деревенских. Вдовец, собрав последние деньги, заказывает похороны по первому разряду. Только стали гроб выносить, снова дождь. Но теперь у священника есть зонт, он провожает покойницу на кладбище под большим красным зонтом. Деревенские никогда не видели зонта и удивились. С тех пор как кто-то в округе умрет, хотели, чтобы похороны проходили непременно под красным зонтом.

И на последнее причастие стали священника

звать только с зонтом. А новобрачные обязательно под зонтом выходили из церкви. Крестины, отпевания, праздники - все с красным зонтом. Народ из соседних деревень потянулся. Престарелые графини с курортов тоже. Пришлось для них гостиницу строить, заодно над церковью новую колокольню возвели. Священнику - доход, церкви - слава, деревне - прибыль. Потихоньку жизнь в деревеньке налаживалась.

Затем писатель расскажет реальную историю зонта - о Пал Грегорице, его богатстве, жадных и злобных родственниках, о незаконнорожденном сыне и тайном плане, включающем огромный железный котел и ручку старого зонта. Я посмеялась над хитростью и, наверное, даже злопамятностью Грегорица при сокрытии клада и оставлении памятных подарков «божьем старушкам». Ведь он явно знал, кто и как на этом потом наварится. Жаль, один обман из лучших побуждений он не предвидел, хотя тогда и не было бы истории. Дальнейшая судьба реликвии предсказуема и отлично описывается неистребимую веру людей в приметы, знамения и т. п. Пока это не опасно для них и окружающих, пусть верят. Гораздо позже Дюла - сын Пал Грегорица пойдет по следу зонта в поисках утерянного наследства, а найдет кое-что более ценное.

Удивительно, но самая замечательная судьба в романе, как ни странно, у зонта. Он прятал от дождя младенца, грел душу богачу и бедняку, скреплял узы брака, провожал в последний путь, отпускал грехи, хранил в себе депеши и чеки на огромные суммы. Побывал и тайником шпиона, и священной реликвией, и приданым, и даже свахой. Озолотил целую деревню одним своим существованием.

Книга написана замечательным языком, впечатление от нее теплое и душевное. Рекомендую произведение тем, кто хочет почитать классическую литературу, но без гнетущих событий и переживаний.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

КУЛИНАРНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

- Готовить меня научила бабушка, - рассказывает Светлана ШИРИТОВА из Прохладного. - Мама в основном находилась на работе, а бабушка всегда была рядом и учила меня разным премудростям. Это были простые ежедневные блюда. Но любовь к готовке привила мне именно она. Сейчас я уже взрослая, есть свои дети, теперь стараюсь учить свою дочь готовить. Считаю, что девочки должны уметь вести хозяйство, в том числе и готовить. В современном обществе почему-то считают это устаревшим и упускают эту часть воспитания. Но когда все равно придется освоить кулинарные способности. А еще оставлю в наследство дочери свою кулинарную книгу с моими любимыми рецептами.

МЯСНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ингредиенты: 1 кг говяжьих щечек (можно использовать любую мякоть), 500 мл красного сухого вина, 500 мл говяжьего бульона, 2 моркови, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 веточки розмарина, 3 веточки тимьяна, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Говяжьи щечки помыть, обсушить бумажным полотенцем, обвалять в смеси муки, соли и перца. На сильном огне со всех сторон обжарить до румяной корочки. Переложить мясо в жаропрочную форму. В той же сковороде, где жарилось мясо, обжарить нарезанные овощи до полумякости. Затем добавить томатную пасту и еще обжарить одну-две минуты. Влить вино и уварить наполовину. В процессе весь алкоголь выпарится, останется только сок. Добавить бульон и довести до кипения. Перелить соус к мясу и добавить травы. Готовить в разогретой духовке при 160° С 2,5-3 часа до полной мягкости мяса. Подавать на стол с любимым гарниром или овощами.

ТРЕСКА С ТРАВАМИ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 600 г филе трески, 1 цуккини, 2 болгарских перца, 200 г помидоров черри, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, 3 зубчика чеснока, 5 веточек свежего тимьяна, 2 веточки свежего розмарина, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 200° С. Нарезать цуккини и перец крупными кусками, помидоры черри - пополам. Выложить овощи на противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить. Запекать десять минут. Рыбу нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и лимонной цедрой. Выложить рыбу поверх овощей, добавить дольки лимона, измельченный чеснок и веточки трав. Запекать еще 12-15 минут до готовности рыбы.

САЛАТ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: 200 г зеленой чечевицы, 400 г тыквы, 100 г свежего шпината, 100 г сыра фета, 0,5 красного лука, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки семян тыквы, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Чечевицу промыть, сварить до готовности (20-25 минут) и слить воду. Тыкву нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить. Запекать при 200° С 20-25 минут до мягкости. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Приготовление заправки. Смешать оливковое масло, лимонный сок, мед, соль и перец. В большой миске соединить теплую чечевицу, запеченную тыкву, шпинат и лук. Полить заправкой и аккуратно перемешать. Сверху разложить кусочки феты и посыпать семенами тыквы.

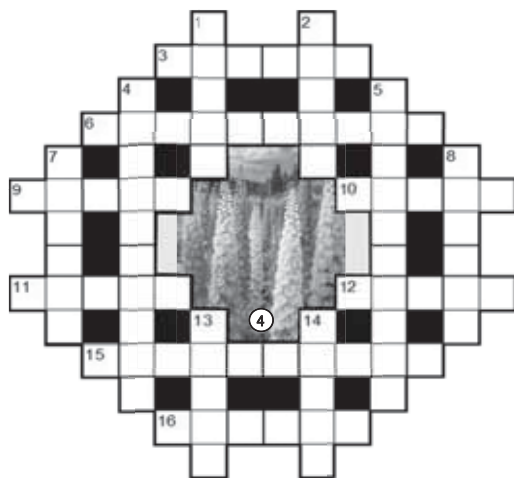
ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУША

Ингредиенты: 4 твердые груши, 200 г белого сыра (типа рикотты), 50 г грецких орехов, 3 ст. ложки меда, 1 ч. ложка корицы, щепотка ванилина, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления. Груши разрезать пополам и удалить сердцевину. Сбрызнуть срезы лимонным соком, чтобы не потемнели. Выложить груши срезом вверх на противень, застеленный бумагой, для запекания. Сыр размять руками в крошку, затем смешать с одной столовой ложкой меда и ванилином. Наполнить углубления груш сырной смесью. Измельчить орехи, смешать с корицей и посыпать этим груши. Запекать при 180° С 20-25 минут до мягкости. Таким же способом можно запечь и яблоки. Перед подачей на стол полить оставшимся медом.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Сухой неглубоко врезанный овраг или балка, зарастающий растительностью, в основном широколиственным лесом. 6. Вид единоборства на шпагах, саблях и рапирах. 9. Индийский орех. 10. Романтическая танцевальная карусель. 11. Сушеные персики с ореховой начинкой. 12. Один из первых языков программирования высокого уровня. 15. Трио советских карикатуристов. 16. Точный колющий удар в фехтовании.

По вертикали: 1. «Апостол заблудившегося человека» среди великих поэтов. 2. Растение на государственных символах Доминики, Гренады и Фиджи. 4. Растение семейства лютиковых, по-другому называется шпорник и живокость. 5. Коллекционер с классером. 7. Знак понижения звука на полтона. 8. Ученый, открывший причину вакуума яблок. 13. Детская здравница в Крыму. 14. Место работы брокеров и дилеров.

Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Байрак. 6. Фехтование. 9. Кешью. 10. Вальс. 11. Алани. 12. Алгол. 15. Кукрыникисы. 16. Дегаже.
По вертикали: 1. Данте. 2. Банан. 4. Дельфиниум. 5. Филателист. 7. Бемоль. 8. Ньютон. 13. Артек. 14. Биржа.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

ГЕРОЯМ ВЕЛИКИХ ПОБЕД ПОСВЯЩАЕТСЯ

В залах Музея изобразительных искусств им. А.Л. Ткаченко в преддверии празднования Дня защитника Отечества открылась экспозиция, собранная из собственных коллекций.

Выставка предлагает зрителям уникальную возможность проследить, как на протяжении XVIII-XX веков развивались и передавались из поколения в поколение славные воинские традиции России, воплощенные в произведениях графики, живописи, скульптуры и декоративно-прикладного искусства.

Одна из ключевых тем выставки – образы выдающихся императоров и полководцев, имена которых неразрывно связаны с великими победами и защитой Родины. Их портреты и скульптурные изображения напоминают о ключевых моментах российской истории. В экспозиции представлены уникальные скульптуры Евгения ЛАНСЕРА, мастера жанровых статуэток и групп на социальную и историческую тему с изображением лошадей, всадников, сцен из жизни разных народов.

Здесь также можно увидеть изделия из фарфора. Этот изысканный и хрупкий материал на протяжении веков служил

не только украшением интерьеров и символом статуса, но и отражал дух времени, исторические события и культурные тенденции. Как отечественные, так и зарубежные мануфактуры, создавая свои шедевры, не могли обойти стороной богатое наследие прошлого, воплощая в фарфоре образы героев, сцены из жизни и символы эпох.

Особое внимание уделено периоду Великой Отечественной войны. Здесь представлены работы художников, которые сами прошли через горнило войны: Н. ТРЕТЬЯКОВА, М. ВАННАХА, Х. КРЫМШАМХАЛОВА, Н. ТРЫНДЫКА, А. ДУРНЕВА и других. Их произведения не просто картины, а подлинники свидетельства эпохи: зарисовки, сделанные прямо на передовой, этюды, выполненные карандашом и углем, передающие атмосферу суровых испытаний и героизма.

Тема памяти о подвигах и безмерной благодарности к защитникам Отечества находит свое отражение в творчестве художников послевоенного поколения. Их



Выставка

работы, созданные с глубоким чувством уважения, продолжают эстафету памяти, сохраняя для потомков образы героев и величие их свершений.

Издатель, писатель и журналист Мария КОТЛЯРОВА, вспоминая о том, как впервые попала в музей в юном возрасте, рассказала, что была удивлена его богатым фондом: «Наш музей далеко не провинциальный. В нем хранятся ценные подлинники, созданные в прошлые эпохи. В музеях, так же как и в библиотеках, хранится не прошлое, а будущее. Вы увидите здесь портреты величайших поэтов Алима Кешокова и Кайсына

Кулиева, которые служили вместе в Великую Отечественную. Есть здесь замечательный портрет Хамзата Крымшамхалова. По пути в Приэльбрусье я всегда останавливаюсь у поворота в Кенделен у памятника «Скорбящий горец», который воплотил скульптор Х. Крымшамхалов. Этот образ, такой собранный и лаконичный, идеально вписывается в пространство. Каждая картина здесь – гимн жизни. Хочется, чтобы вы впечатлились красотой мира и привнесли ее в свое будущее».

Ляна БАТЫРОВА.
Фото Тамары Ардавовой



УКРЕПЛЯТЬ КУЛЬТУРНЫЕ СВЯЗИ

В Нальчике в третий раз открылся масштабный фестиваль современного искусства «Гардарика Кавказ», который уже успел стать настоящим событием для региона. Проект, проходящий при поддержке Министерства культуры КБР и в тесном сотрудничестве с Союзом художников республики, призван не только обогатить художественную жизнь Кабардино-Балкарии, но и укрепить культурные связи между регионами, способствуя плодотворному диалогу.

На выставке в Национальном музее КБР в честь открытия фестиваля представлено более двухсот произведений, охватывающих самые разные виды искусства: от живописи и графики до скульптуры и керамики. Среди авторов – признанные мастера из Москвы, Санкт-Петербурга, Сочи, Ставрополя, Красноярска и многих других городов России. Но главная изюминка фестиваля – уникальное творческое взаимодействие. Работы именитых художников со всей страны экспонируются бок о бок с произведениями их коллег из Кабардино-Балкарии. Такое смешение стилей, школ и традиций наглядно демонстрирует богатство и единство российского культурного пространства. Республику представляют работы тринадцати художников, среди которых Керим АККИЗОВ, Руслан ТХАЗАПЛИЖЕВ, Валерий ЗАХОХОВ, Лиуан АХМАТОВ, Юлия ЗЕЛЕНСКАЯ и другие.

На фоне живописных работ поражают крупноформатные керамические скульптуры московской художницы Татьяны МОИСЕВОЙ. Срабатывает эффект неожиданности – это настоящие зрелища, которые захватывают дух. Три женские фигуры с флористическими именами Пиона, Мака и Горошина и при-

чудливой формы цветы появились из мира, где глина оживает в руках мастера. Автор этих неповторимых творений черпает вдохновение в природе, экспериментирует с формами и цветовыми решениями, создавая скульптуры, которые вызывают бурю эмоций. Как пояснила художник, фигуры созданы как единая композиция для зимнего сада.

Фигуры служат торшером и подсвечивают крупные зеленые массы, – поясняет Татьяна МОИСЕВА. – Свет выявляет то, что не видно при беглом взгляде, то изначально, что создает красоту. Зрителям необязательно что-то говорить, достаточного того, что они останавливаются перед моими работами. Как художник-мозаичист я приверженец фрагмента. Сама жизнь – один на другой наслоенный фрагмент. Он по-разному окрашен и создает цельное из фрагментарного ряда.

Помимо основной экспозиции, в рамках фестиваля можно познакомиться с несколькими солидными проектами современных художников из разных уголков России. Их индивидуальные стили и техники еще раз подчеркивают многообразие и в то же время общность современного российского искусства. Зарекомендовав себя как ав-

торитетная и востребованная площадка, фестиваль в Нальчике с каждым годом привлекает все больше внимания, становясь важным центром притяжения для ценителей искусства и профессионалов отрасли. Параллельно арт-фестиваль проходит на площадках в городах Майском и Прохладном.

В церемонии открытия приняли участие генеральный директор Национального музея КБР Феликс НАКОВ, председатель Союза художников КБР Жанна КАНУКОВА, народный художник КБР Анатолий ЖИЛОВ, эксперт проекта «Гардарика Кавказ» Римма КИРИЛЛОВА и куратор Елена ПИНЕЖАНИНОВА. Елена Васильевна передала в дар Национальному музею портрет академика Михаила Залиханова работы известного петербургского художника, одного из основателей творческого объединения профессиональных художников «Полиреализм XXI век» Петра КОСТЕНКО. Художник создал эту работу во время пребывания в республике в конце 90-х и с благодарностью вспоминал, что ему выпала возможность писать портрет выдающегося человека в старинной родовой саkle Залихановых.

Участникам арт-фестиваля были вручены грамоты за высокий профессионализм и развитие современного искусства. Самой юной из них – 13-летней Зары ТХАГАЗИТОВОЙ была вручена грамота фестиваля «Гардарика», прошедшего летом 2025 года в Санкт-Петербурге. За плечами Зары уже есть персональная выставка в Нальчике и победа в престижном международном конкурсе детской карты мира им. Барбары Печеник.

В рамках программы арт-фестиваля «Гардарика Кавказ» проходят мастер-классы с известными художниками. Участники первого мастер-класса с живописцем, дизайнером Василием АНИСИНЫМ и живописцем, художником-монументалистом Дмитрием АВЕРЬЯНОВЫМ стали свидетелями рождения новых картин и познакомились с особенностями их изобразительных методов.

Лиуана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

ОПРОС



Валентинка, которой 25 лет

ПРАЗДНИК ЛЮБВИ

14 февраля весь мир отмечает День Святого Валентина. Это время, когда люди стремятся выразить свою любовь и уважение друг к другу, что наполняет сердца теплом и радостью. В этот день приятно дарить валентинки – небольшие открытки с признаниями в любви.

Самая древняя валентинка обнаружена в английской библиотеке, которая была создана в 1477 году неизвестной девушкой. В своем послании она обращалась к возлюбленному с просьбой доказать силу своих чувств.

Мы провели опрос и выяснили отношение людей к Дню Святого Валентина.

Марат, 22 годка:
– На мой взгляд, этот день разделил наше общество на два противоположных лагеря – сторонников и противников праздника. Я отношусь к числу его поклонников и с удовольствием отмечаю. В школьные годы мы поздравляли с этим днем друзей и учителей, выражая им свою симпатию и внимание. Став старше, начал поздравлять только свою девушку. Считаю, что каждый человек сам решает, стоит ли поздравлять с этим

днем всех, кого он любит и ценит, или ограничиться только своей второй половинкой. Слышал, что некоторые люди даже дарят валентинки своим домашним питомцам. Главное, чтобы в сердце была любовь, тогда и мир вокруг становится ярче. Этот праздник напоминает нам о том, что без любви невозможно по-настоящему ощутить всю полноту жизни, она наполняет ее смыслом. Она может быть к природе, близким, друзьям или соседям – не имеет значения.

Пользуясь случаем, хочу поздравить мою половинку Аделину с Днем Святого Валентина. Планирую в этот день пригласить ее в кинотеатр, потом в кафе. В качестве подарка преподнесу ей большого плюшевого мишку с сердцем в руках.

Виктория, 42 годка:
– Этот день для меня особенный. Ровно 25 лет назад мы с супругом признались друг другу в чувствах. До сих пор помню, как он пришел ко мне с моими любимыми конфетами и валентинкой, украшенной маленьким сердечком. Храню ее до сих пор. Мне нравится, что есть этот праздник. Еще один повод, чтобы помириться всем парам, которые держат в своей душе обиду. Он дает возможность отвлечься от бытовых проблем и вспомнить, что жизнь быстротечна, поэтому не стоит тратить ее на пустяки. Не забудьте поздравить своих близких с Днем Святого Валентина.

Сакинат, 18 лет:
– У меня нет парня, поэтому не жду поздравлений. Однако надеюсь, что в будущем смогу отмечать этот день. Моя подруга с нетерпением ждет следующих выходных. Ей оказывают знаки внимания несколько парней. Она решила, что отдаст предпочтение тому парню, который подготовит сюрприз на День Святого Валентина.

Подготовила
Ангела КУДАЕВА

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 1007. Заказ 237.
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 10 февраля 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