

№ 9 (1382)

11 марта 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Амина ГУСАЛОВА,

старшая медицинская сестра
отделения выездной
патронажной паллиативной
медицинской помощи
детям ГБУЗ «Республиканский
детский реабилитационный
центр»

С. 5

С. 6

В БАКСАНСКОМ
РАЙОНЕ
СОРЕВНОВАЛИСЬ
БАБУШКИ



С. 14

БЕРЕЖНО
ХРАНИМОЕ
ИСКУССТВО



С. 15

ИТАЛИЯ
И МОРЕ
ИСТОРИЙ



С. 16

ДЕТЕКТИВ
С ФРАНЦУЗСКИМ
ШАРМОМ



МИНИСТР СПОРТА РФ МИХАИЛ ДЕГТЯРЕВ С РАБОЧИМ ВИЗИТОМ ПОСЕТИЛ КАБАРДИНО-БАЛКАРИЮ

Кабардино-Балкарию с рабочим визитом посетил министр спорта РФ Михаил Дегтярев. Глава КБР Казбек КОКОВ выразил ему и всей команде Министерства спорта России признательность за успешное сотрудничество в сфере развития физкультуры и спорта в регионе.

Это один из стратегических приоритетов государственной политики, связанный со здоровьем людей и профилактикой заболеваний, и основной инструмент формирования приверженности к здоровому образу жизни. В настоящее время физкультурой и спортом в Кабардино-Балкарии систематически занимаются 63,5 процента жителей, при этом в спортивных школах - более 27 тысяч детей.

Конечно, без развитой инфраструктуры здесь не обойтись. В последние годы благодаря национальным проектам построены 31 спортивно-оздоровительный комплекс и спортзал, 50 многофункциональных спортплощадок, девять футбольных полей, отремонтировано более 80 школьных спортзалов - всего более 170 объектов спорта. В прошлом году на развитие спортивной инфраструктуры было предусмотрено 193,4 миллиона рублей. По федеральным проектам «Развитие физической культуры и массового спорта», «Развитие спорта высших достижений» и «Бизнес-спринт (я выбираю спорт)» для 11 спортшкол приобретены оборудование и инвентарь.

Для сдачи норм ГТО созданы спортплощадки в Заюково и Хабазе, в Хушто-Сырте - «умная» площадка. Капитально отре-

монтирован спорткомплекс «Нальчик», в Хасанье поставили модульный спортзал.

В текущем году продолжим оснащать спортшколы. Спортплощадки для сдачи норм ГТО появятся в селах Тамбовском, Анзоре и городе Майском. «Умные» площадки - в Тереке, Герменчике, Лечинкае, Каменноостском и Ерокко. Планируется капитальная реконструкция Детского стадиона в Нальчике. В селах Безенги и Зарагич будут возведены новые спортивные залы. Общий объем средств составит более 250 миллионов рублей, - говорится в МАХ-канале Главы КБР.

Михаил Дегтярев посетил значимые спортивные объекты Нальчика, включая ледовый дворец «Нальчик-Арена» и Центр развития современного пятиборья. В рамках визита вручил ведущим спортсменам республики удостоверения и награжденные знаки «Мастер спорта России», пожелал дальнейших успехов и высоких достижений на благо российского спорта.

Глава КБР и министр спорта России обсудили перспективы развития спортивной инфраструктуры в Нальчике, где расположен Ледовый дворец. В скором времени к этому масштабному спортивно-развлекательному комплексу добавится экстрим-парк, а в будущем - фиджитал-центр. Также была затронута тема строительства второго этапа «Нальчик-Арена». Реализация этого проекта позволит значительно расширить возможности Ледового дворца и создать дополнительные условия для проведения тренировок и соревнований различного уровня.

Также М. Дегтярев ознакомился со спортивной инфраструктурой Эльбурского района. Основной точкой визита стал современный спортивный комплекс, который является самым высокогорным в России и расположен в сельском поселении Эльбур. Министр осмотрел оснащение комплекса, оценил условия для тренировок, встретился с юными спортсменами и тренерами.

Напомним, спортивный комплекс площадью около 1200 квадратных метров был построен два года назад в рамках государственной программы РФ «Комплексное развитие сельских территорий».

Ледовый комплекс, открытый год назад в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография», занимает площадь более 4000 квадратных метров. В здании расположены профессиональный каток, спортивные залы, трибуны для зрителей, помещения для команд и судей. На катке ежедневно проходят тренировки по хоккею и фигурному катанию. Занятия посещают около трехсот детей, которых тренируют по два тренера - по фигурному катанию и хоккею.

Центр развития современного пятиборья был открыт в 2023 году в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» нацпроекта «Демография». Его площадь составляет 8000 квадратных метров. Комплекс включает универсальный зал, бассейн и тир для лазерной стрельбы. Здесь будут проводиться соревнования самого высокого уровня.

Анжела КУДАЕВА

Глава КБР Казбек КОКОВ поздравил коллектив Национального антитеррористического комитета с 20-летием со дня образования



10 марта исполнилось 20 лет со дня образования Национального антитеррористического комитета.

На протяжении всех этих лет он выступает ключевым органом в системе противодействия терроризму в Российской Федерации, центральным звеном, координирующим и организующим межведомственное взаимодействие всех государственных и общественных структур, задействованных в борьбе с терроризмом.

За прошедшие годы НАК проделал большую работу, внес неоценимый вклад в борьбу с терроризмом и экстремизмом, стал надежным щитом нашей страны.

Благодаря профессиональным действиям его сотрудников удалось нейтрализовать много угроз, направленных против России и ее граждан.

За всем этим стоят сотни предотвращенных террористических актов и тысячи спасенных жизней.

Сегодня в условиях проведения специальной военной операции НАК ведет эффективную наступательную работу по предотвращению диверсий и терактов, организуемых украинскими националистическими группировками, решению сложных задач, направленных на обеспечение безопасности и стабильности в стране.

И, конечно, невозможно переоценить значимость деятельности НАК по координации работы региональных антитеррористических комиссий, оказанию им методической и практической помощи, за что хочу выразить нашу искреннюю признательность и благодарность.

От всей души поздравляю руководство, всех сотрудников Национального антитеррористического комитета со знаменательной датой, желаю крепкого здоровья, благополучия и дальнейших успехов в служении нашему Отечеству, - отметил Глава КБР.

В преддверии Международного женского дня Государственный музыкальный театр распахнул свои двери для большого концерта, посвященного этому светлому празднику. Атмосфера в зале была наполнена теплом, предвкушением радости и искренней благодарностью, адресованной всем женщинам республики.

В зале собрались прекрасные представительницы всех городских округов и муниципальных районов республики, женщины из разных сфер деятельности. Особые слова признательности и поддержки прозвучали в адрес тех, кто сегодня несет на своих плечах нелегкое бремя ожидания и тревоги: матерей, жен, дочерей и сестер воинов, которые находятся на передовой, защищая мир и покой. Их стойкость, мужество и безграничная любовь являются неиссякаемым источником силы для наших защитников.

Руководитель Администрации Главы Кабардино-Балкарии Мухамед КОДЗОКОВ зачитал поздравление Главы республики Казбека КОКОВА: «Дорогие женщины!

От всей души поздравляю вас с наступающим Международным женским днем. Этот замечательный весенний праздник согревает душевным теплом и наполняет светлыми чувствами. В нем соединяются глубокое уважение и сердечная благодарность за то, что вы создаете уютную атмосферу в доме, до-



стигаете больших высот в самых разных сферах, вносите неоценимый вклад в развитие республики. При этом, несмотря на нелегкий груз повседневных забот, всегда остаетесь очаровательными. Мы восхищаемся вашей удивительной способностью делать мир вокруг себя красивее и лучше.

Особая благодарность женщине-матери, несущей на своих плечах заботу о детях и семье. Быть матерью - огромное счастье и вместе с тем непросто напряженный труд. Мы будем делать все для того, чтобы мамы и семьи с детьми всегда ощущали нашу под-

ЖИВОЕ СЛОВО

10 марта исполнилось 140 лет со дня рождения первого просветителя, основоположника новой балкарской письменности, народного поэта КБАССР, этнографа и философа, талантливого педагога Саида ШАХМУРЗАЕВА.

С. Шахмураев родился 10 марта 1886 г. в высокогорном селе Верхний Чегем (Эль-Тюбю). Получив начальное духовно-религиозное образование в селе у местного эфенди Ахмата ШАБАЕВА, отправился в Карачай. В медресе изучал Коран и выучил его, как свидетельствовали современники, наизусть, приобретая не только знания, но и духовную мудрость. Результатом его образования стало знание многих языков и культур. Обладая феноменальной памятью, в совершенстве изучил арабский и турецкий языки.

Получая образование, начал писать стихи. Первое его произведение было напечатано в Баку в 1916 году.

Его знания позже стали опорным фундаментом для изучения латинского, немецкого и английского языков, о чем в книге «Была зима» писал Кайсын КУЛИЕВ. В 1924 году С. Шахмураев начал основную просветительскую деятельность. Первым шагом было составление балкарского алфавита на основе латиницы. Этот алфавит хранится в Госархиве КБР. Позже алфавит был упразднен, и Саид Шахмураев составил первый балкарский букварь на кириллице, заложив основы балкарской письменности. По этому букварю учились читать и писать все дети и взрослые балкарских селений.

В двадцатых годах С. Шахмураев первым открыл на территории Балкарского округа свет-

скую образовательную школу, несмотря на все трудности, с которыми ему пришлось столкнуться. Денег на учебники и школьное оборудование не было. Столы и стулья собирал по домам. Обходил родителей, разъясняя, что детям нужно учиться. Ездил по всем ущельям Балкарии и занимался открытием советских школ. За заслуги в развитии народного образования в Кабардино-Балкарии в 1939 году Саид Шахмураев был награжден орденом Ленина.

Невозможно переоценить его вклад в становление и развитие балкарской литературы. Произведения С. Шахмураева стали фундаментом для последующих поколений писателей. Благодаря ему появились такие бесценные издания, как «Балкарский топонимический словарь» и «Календарь балкарца», которые являются настоящими книгами многих этнографов и фольклористов. В основу большинства сборников по карачаево-балкарскому фольклору, изданных в Кабардино-Балкарии, легли материалы, собранные Саидом Шахмураевым.

Его наследие: стихи, собранные фольклорные труды, повести, рассказы - живые картины, пропитанные любовью к своей земле.

Ляна БАТЫРОВА



держку. Самые теплые слова адресуем женщинам, сыновья и мужья которых сейчас самоотверженно защищают безопасность и будущее нашей страны в зоне проведения специальной военной операции. Ваши поддержка, любовь и верность укрепляют дух наших бойцов, их веру в победу и скорейшее возвращение домой.

Огромное вам спасибо и низкий поклон. Искренне желаю вам, дорогие женщины, крепкого здоровья, успехов и благополучия. Пусть этот весенний день озарит ваши сердца радостью и счастьем».

Председатель Кабардино-Балкарского Союза женщин Аулият КАСКУЛОВА также отметила важную роль женщины, матери во всех сферах жизни: «Жизнь каждого человека начинается с мамы. Пожелаем всем мамам, живущим на земле, долгих лет жизни. Глава республики отметил, каких достойных сыновей воспитали матери, тех, кто защищает рубежи нашей Родины. Пусть все наши сыновья, братья и мужья вернутся живыми и здоровыми в свои семьи. Всех женщин поздравляю с их прекрасным праздником. Пусть все добрые пожелания, сказанные в праздничный день, сбудутся для каждой».

Насыщенная концертная программа стала настоящим подарком для представительниц прекрасного пола. Артисты театра, приглашенные коллективы и солисты, продемонстрировали все грани своего таланта. В репертуаре гармонично переплелись современные хиты с любимыми песнями прошлых лет, ставшими классикой и вызывающими ностальгические воспоминания. Задорные ритмы сменялись лирическими мелодиями, а динамичные танцевальные номера - изящными хореографическими постановками.

Люлиана ШОРДАНОВА.
Фото
Тамары Ардавовай

МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ПРОСИЛИ ИХ ОСТАТЬСЯ Семья

- Мой отец - Тахир Магомедович родился и вырос в селении Кенделен, - рассказывает Жулдуз. - Был одним из восьмерых детей в многодетной семье, где воспитывались пятеро сыновей и три дочери. Дедушка Магомед занимался скотоводством, а бабушка Марьям была домохозяйкой и хранительницей семейного очага. На ее хрупких плечах лежали все домашние дела и заботы о восьмерых детях, которые росли с разницей в два года. «Уллу мама», как мы ее ласково называли, с честью справлялась со всеми трудностями повседневной жизни.



Узеир

Моя мама - Марал АХМАТОВА родилась в селе Былым. Ее родители - Юсуф АХМАТОВ работал на шахте, мать, Зоя ОЗАРУКОВА, - в детском саду.

Зоя была молодой девушкой, когда вместе с родителями, Магомедом и Айшат, их депортировали в Казахстан. По рассказам старших, Зоя отличалась необыкновенной красотой: у нее были белоснежная кожа и длинная черная коса, а стройная фигура привлекала внимание окружающих. Когда она выходила из эшелона, все останавливалось, чтобы полюбоваться ее безупречной красотой.

Моего дедушку Юсуфа с родителями - Хамидом и Аминат также депортировали в Казахстан.

Хотела бы рассказать о прадедушке по отцовской линии - Узеире Абрековиче АБЕЗЕХОВЕ, который был призван на фронт в самом начале войны, в 1941 году. В то время он оставил дома супругу и троих маленьких детей, среди которых был мой дедушка Магомед. К сожалению, с 1942 года о судьбе Узеира Абрековича ничего не было известно - он пропал без вести. Однополчане, которые смогли вернуться домой, рассказывали о его героическом поступке.

Во время ожесточенных боев их дивизия попала в плотное окружение. Все, кто остался в живых, начали стихийно прорываться. Один из боевых товарищей Узеира был тяжело ранен и его самостоятельное передвижение стало невозможным. Оставить раненого означало обречь его на верную смерть. Узеир Абезехов решил остаться с ним, сказав, что не может бросить боевого товарища и будет либо пытаться вытащить его, либо погибнет вместе с ним. Несмотря на уговоры уцелевших бойцов, отказался покинуть раненого и остался с ним до конца.

Больше о судьбе моего прадедушки ничего неизвестно. Я горжусь его подвигом и считаю, что это настоящий пример самоотверженности - пожертвовать своей жизнью ради спасения другого человека.



Прабабушка Арипа и дедушка Магомед (видят)

8 марта 1944 года балкарский народ пережил одну из самых трагических страниц своей истории. Депортация, которая разлучила семьи и унесла тысячи жизней, на долгие годы лишила людей родной земли. В те мрачные дни не делали различий: на чужбину отправляли всех независимо от достижений, возраста и состояния здоровья.

Семья Жулдуз АБЕЗЕХОВОЙ из г. Тырныауза была в числе депортированных в те годы. Во время нашей встречи она рассказала о трудностях и испытаниях, с которыми столкнулись ее старшие.

В 1944 году, как и весь балкарский народ, его семью депортировали. Эти дни были одними из самых тяжелых в истории моего народа.

Прабабушка вспоминала, что времени на сборы почти не было. Она крепко обняла своих испуганных и плачущих детей, стараясь успокоить их: «Аллахны кьолундабыз, кьоркьмагьыз» («Мы в руках Господа, не бойтесь»). Однако ее сердце разрывалось от ужаса, боли и безысходности. Никто не понимал, почему это происходит и за что. Грузили в эшелоны всех без разбора. Прабабушку с детьми депортировали в Узбекистан.

Стариков, женщин, больных и детей не щадили. В пути многие умирали, и их просто выбрасывали из вагонов. Отправлялись в Киргизию, Казахстан и Узбекистан, повсюду их ждали трудности - голод, холод и неизвестность. Местные жители относились к ним враждебно, избегали и обходили стороной. Дедушка Магомед рассказывал, что местные их называли людоедами. Но со временем, наблюдая за трудолюбием моего народа, стали более дружелюбными. Наши предки работали на полях и брались за любую тяжелую работу, чтобы прокормить своих детей. Местные жители начали делиться с



Жулдуз

червей. Поэтому воду кипятили и только после этого пили. Чтобы прокормить детей, Арипа покупала отрезки ткани и перепродавала их. Сама шила для своих детей, вскоре местные жители заметили, как хорошо она это делает, и начали заказывать у нее одежду. На вырученные деньги Арипа покупала продукты и таким образом обеспечивала семью. Когда им разрешили вернуться домой, местные жители плакали и просили их остаться.

Когда Арипа вернулась в свое родовое село Кенделен, обнаружила, что в их доме поселились чужие люди, которые не хотели съезжать. Она была непреклонна и заявила, что не покинет свой дом. В итоге ей пришлось остаться в собственном жилище вместе с посторонними людьми. Со временем Арипа выкупила дом и начала обустройство его. Продолжала работать в колхозе, прожила долгую жизнь - 93 года. Арипа была добрым и спокойным человеком, у которого можно было научиться мудрости и терпению. Ее дочь Кту, которой скоро исполнится 90 лет, также ведет активный образ жизни и помогает по хозяйству.

Мои родители воспитывали нас в духе традиций нашего народа. Отец - Тахир часто говорил нам, своим детям - мне, моему брату Магомеду и сестре Залине: «Сизни бичакъ бла урсала, сиз гьыржын бла кьайтарыгьыз» («Если вас ударят ножом, верните это хлебом»). К сожалению, папы нет с нами уже пять лет, но его наставления и безграничная любовь навсегда останутся в наших сердцах. Он всегда баловал нас. Стараясь передать своим детям - Патимат и Марьям его мудрость и жизненные уроки. Папа также учил нас сплоченности. Мы жили в Тырныаузе, но часто приезжали в его родной Кенделен. Там нас встречали с радостью. У нас была традиция: папин старший брат на своей машине возил нас на природу в Тызыльское ущелье. Мы расстилали большое покрывало, накрывали его, как скатерть-самобранку, и до вечера наслаждались проведенным вместе временем - играли, танцевали, общались и любовались красотой нашей природы.

Анжела КУДАЕВА

ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ ОТМЕЧАЕТ 90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

- Каковы этапы создания и развития Госавтоинспекции?

Госавтоинспекция была учреждена 3 июля 1936 года постановлением Совета народных комиссаров СССР. Ее первоначальными задачами были регулирование дорожного движения и контроль за техническим состоянием транспортных средств. В первые годы работы ГАИ занималась организацией дорожного движения, учетом транспортных средств и подготовкой водителей. С развитием автомобильного транспорта расширились и функции инспекции. Ключевым моментом в истории ведомства стали послевоенные десятилетия, когда происходили активное восстановление инфраструктуры и увеличение автопарка страны. В этот период были разработаны первые правила дорожного движения и система государственного технического осмотра.

Сегодня Госавтоинспекция представляет собой передовую службу, которая не только следит за соблюдением правил дорожного движения, но и активно занимается профилактикой дорожно-транспортных происшествий. Совершенствуют системы фото- и видеофиксации нарушений и внедряют инновационные технологии в свою работу.

- Какие задачи и функции выполняет Госавтоинспекция в настоящее время?

Основными задачами Госавтоинспекции являются обеспечение безопасности дорожного движения, сохранение жизни и здоровья участников дорожного движения, предупреждение и пресечение правонарушений, контроль за соблюдением правил дорожного движения и проведение профилактической работы по предотвращению ДТП.

Ключевые функции Госавтоинспекции включают надзор за дорожным движением, проверку технического состояния транспортных



средств, проверку соблюдения правил регистрации транспортных средств, проведение экзаменов на водительские права, оформление и расследование причин ДТП, проведение профилактических мероприятий.

В рамках административной деятельности Госавтоинспекция применяет меры административного воздействия к нарушителям и исполняет административные наказания. Все эти задачи направлены на создание безопасной дорожной среды и снижение количества дорожно-транспортных происшествий.

- Какие современные технологии и инновации внедрены в работу Госавтоинспекции?

Госавтоинспекция активно внедряет современные технологии для повышения эффективности своей работы и обеспечения безопасности на дорогах. Среди них - системы контроля и фиксации, цифровые сервисы, технические средства и информационные системы.

В этом году Госавтоинспекция России отмечает свое 90-летие. В честь этого события в республике будут проводиться различные мероприятия до конца года. О том, какие функции выполняет Госавтоинспекция сегодня, рассказал старший государственный инспектор Управления Госавтоинспекции МВД по КБР, капитан полиции Заур БАЛКАРОВ.

Системы контроля и фиксации - автоматизированные комплексы, которые фиксируют нарушения правил дорожного движения с помощью фото- и видеосъемки, интеллектуальные транспортные системы, отслеживающие дорожную ситуацию в реальном времени. Цифровые сервисы - электронные платформы для оказания государственных услуг, такие как регистрация транспортных средств и получение водительских прав. Онлайн-платформы для проверки штрафов и статуса документов. Технические средства - портативные анализаторы для проверки состояния водителей и специализированное оборудование для диагностики автомобилей, информационные системы, где единые базы данных, содержащие информацию о транспортных средствах и водителях, системы распознавания номерных знаков и программные комплексы для анализа дорожной обстановки.

Все эти технологии направлены на повышение эффективности работы Госавтоинспекции и обеспечение безопасности дорожного движения.

- Как Госавтоинспекция изменилась за 90 лет и какие вопросы остаются открытыми?

За последние 90 лет в работе Госавтоинспекции произошли кардинальные изменения. Например, технические новшества - внедрение современных систем фото- и видеофиксации нарушений, создание электронных баз данных и автоматизация систем учета, использование оборудования для мониторинга состояния водителей, развитие онлайн-сервисов для оказания государственных услуг.

Организационные изменения коснулись структуры и специализации подразделений, методов обучения и подготовки сотрудников, совершенствования контроля за дорожным движением и профилактической работы. Произошли и процессуальные изменения - упрощение процедур регистрации транспортных средств, модернизация системы получения водительских прав и оптимизация оформления ДТП.

Тем не менее остаются нерешенными несколько ключевых проблем. Человеческий фактор - не все водители готовы следовать правилам дорожного движения. Состояние дорожной инфраструктуры: недостаток современных дорог и парковочных мест. Транспортная нагрузка - растущее количество автомобилей в условиях ограниченного пространства. Социальная ответственность - формирование культуры безопасного поведения на дорогах.

Несмотря на все достижения в области технологий, главными остаются вопросы изменения сознания участников дорожного движения и воспитания ответственного отношения к безопасности.

- Как ГИБДД взаимодействует с другими службами и ведомствами для повышения безопасности на дорогах?

Фотоколлаж Тамары Ардавовай.
(Продолжение на 14-й.)

ПРАВОСЛАВНАЯ КНИГА УЧИТ, ВОСПИТЫВАЕТ И ОЧИЩАЕТ ДУШУ

- Отец Андрей, от какой временной точки начинается история православной книги и какой она была в те века?

- С принятием православия к нам пришли и православные книги. До того как Иван Федоров в 1564 году издал первую печатную книгу – «Апостол», они были рукописными, переводились с греческого и переписывались монахами в монастырях. Надо отметить, переписывались с великим вниманием и усердием, чтобы избежать неточностей: тщательно сверялось все написанное – каждая буква и каждая строчка.

Сначала это были в основном переводы Священного Писания – Ветхого и Нового заветов, а также богослужебные книги – Церковный устав (Типикон), Триодь (службы поста и светлой седмицы), Минеи (богослужебная книга на каждый день).

Неудивительно, что книг было мало: переписка занимала порой годы, и даже работа над первой печатной книгой заняла у Ивана Федорова практически год. Книги не были доступны широкому кругу людей, являлись не только ценностью духовной, но и имели немалую цену: бумага в те времена стоила дорого, деревянная обложка, как правило, обтянутая тисненной кожей, иногда одевалась окладом из золота, серебра и драгоценных камней. Но и народ большей частью в те времена был неграмотным, однако именно появление книг стало началом просвещения и легло в основу всеобщего распространения грамотности.

Как вы знаете, в середине века и вплоть до начала XX века по Псалтири учили детей грамоте, в том числе в школах, молились, вручали в качестве самого дорогого подарка к значимым датам в жизни, например, по окончании учебы.

- Чем обычная книга отличается от книги православной?

- Конечно, содержанием. В ней всегда поднимаются вопросы духовности, души и нравственности. Православная книга учит, воспитывает и очищает душу человека. Но, как вы понимаете, такой может быть не только книга, например, о вероучении, но и художественная литература, если ее



Изображение царя Давида в отреставрированной Псалтири XIX века

День православной книги отмечается ежегодно 14 марта. Какие книги называют православными, можно ли к ним отнести русскую классическую литературу и есть ли среди православных произведений бестселлеры, мы спросили у священника Никольского храма г. Прохладного иерея Андрея ЕРЕМЕЕВА

содержание и посыл укладываются в парадигму христианского восприятия мира.

- Существует ли у православных своеобразная книжная иерархия?

- Конечно. Для нас есть одна священная книга – Библия, или Священное Писание Ветхого и Нового заветов. В ней содержится Божественное Откровение – то, что Бог захотел открыть людям о себе и о своей воле. Ветхий Завет содержит книги, написанные начиная с XIII века до н.э. и описывает события от сотворения мира до пришествия Иисуса Христа. Новый Завет содержит 27 книг, главная из которых – Евангелие, что в переводе означает Благая Весть. Оно написано святыми апостолами Матфеем, Марком, Лукой и Иоанном, учениками Иисуса Христа, по вдохновению Духа Святого. Это повествование о земной жизни Господа нашего Иисуса Христа является свидетельством исполнения всех ветхоза-

ветных пророчеств. Христос сказал: «Я пришел не нарушить закон, а исполнить». И все пророчество из Ветхого Завета о Христе действительно исполнились.

Кроме четырех Евангелий, Новый Завет содержит Книгу апостольских деяний и послания (письма) святых апостолов, то есть историю проповеди первых апостолов и жизни первых христианских общин после воскресения и вознесения Христа, то есть события I века н.э. И, наконец, последняя книга Нового Завета – Апокалипсис, или Откровение св. Иоанна Богослова. Она в символической форме описывает грядущие судьбы мира, предсказывает конец всемирной истории, Божий суд над человечеством, приход на землю Антихриста и его гибель, пророчества о втором пришествии Христа и последующих событиях.

Есть книги, которые используются только священниками и служащими в храме

помощниками. Отдельно издаются книги для мирян: молитвословы, акафисты (молельные пения) святым или чтимым иконам, жития (жизнеописания) святых.

- А какие книги, не являющиеся богослужебными, почитаются православными?

- Особенно чтутся творения святых отцов – учителей церкви и преподобных, прославленных за святость и праведность жизни, наделенных даром красноречия и духовной мудростью. Их рукописи издаются в виде сборников, которые пользуются неизменным интересом у верующих, хотя некоторые из этих творений были созданы более шестидесяти веков назад. Среди наиболее известных авторов, подвижников веры, – Василий Великий, Григорий Богослов, Иоанн Златоуст, Иоанн Дамаскин, Блаженный Августин, Антоний Великий, Иоанн Лествичник, Макарий Великий, жившие в IV–IX вв. и святочи нового времени, например, святитель Игнатий Брянчанинов, святитель Феофан Затворник и святой праведный Иоанн Кронштадтский, жившие в XIX и на рубеже XX вв.

Так, через века и тысячелетия именно посредством книги сохраняется связь с первыми учителями веры и благочестия. Самое интересное, что чем дальше мы отдаляемся от их жития по времени, тем актуальнее становятся книги. Известно довольно много случаев прихода к православию иноверцев именно после изучения этих трудов.

Сейчас мир православной книги очень широк и многообразен. Если говорить о России, существует несколько крупных популярных издательств – «Сретение», «Сибирская благовзвонница», «Зерна», «Благовест» и десятки менее известных, основная задача которых – открыть читателю сокровища православной веры, познакомить со всем разнообразием вероучительной литературы – от книг Священного Писания до сочинений современных авторов. Издается много художественной литературы, детских книг и сборников духовной музыки.

(Продолжение на 11-й с.)

ПРОБЛЕМА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКЦИИ ПРИОБРЕЛА БЕСПРЕЦЕДЕНТНЫЙ МАСШТАБ С РАЗВИТИЕМ ОНЛАЙН-ТОРГОВЛИ

• ДАТА

Всемирный день прав потребителей пройдет 15 марта под девизом «Безопасные товары – уверенные потребители». Этот день, учрежденный в 1983 году и с 1994 года широко отмечаемый в Российской Федерации, призван привлечь внимание к актуальным вопросам, связанным с правами потребителей.

В современных условиях стремительного развития онлайн-торговли и глобальных цепочек поставок проблема безопасности продукции приобрела беспрецедентный масштаб. Согласно данным Организации экономического сотрудничества и развития, 87 процентов товаров, отозванных из оборота или запрещенных к реализации, продолжают продаваться в интернете. Это означает, что опасная продукция не исчезает с рынка, а лишь меняет канал сбыта, становясь доступной для потребителей по всему миру.

Обозначены основные угрозы небезопасных товаров. Риски для здоровья и жизни. Токсичные материалы в детских игрушках, пожароопасная электроника, фальсифицированные продукты питания могут причинить серьезный вред. Экономические последствия. Приобретение некачественного товара – это всегда потерянные деньги. Социальное неравенство. Наиболее уязвимые слои населения чаще сталкиваются с опасной продукцией из-за ее кажущейся доступности.

В этих условиях особую значимость приобретают правовая грамотность потребителей и знание современных инструментов защиты своих прав. Что же нужно знать потребителю? Право на безопасность товаров закреплено в статье 7 Закона РФ «О защите прав потребителей». Это базовое право действует независимо от способа покупки – в обычном магазине или через интернет.

С 1 октября вступил в действие Федеральный закон

«Об отдельных вопросах регулирования платформенной экономики в Российской Федерации», который усиливает ответственность маркетплейсов и интернет-магазинов за безопасность реализуемых товаров.

Цифровые помощники потребителя – современные технологии, которые дают мощные инструменты проверки товаров. Цифровая маркировка «Честный ЗНАК». Сканируйте код Data Matrix на товаре и получите полную информацию о его происхождении и легальности. Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП). На сайте zpp.rospotrebnadzor.ru можно проверить, не числится ли товар в реестре опасной продукции.

Особое внимание – детям. При выборе товаров для детей необходимо учитывать требования Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Обращайте внимание на возрастную маркировку, состав материалов и содержание цифрового контента.

Ваша активная позиция – залог безопасности. Обнаружили небезопасный товар? Не оставайтесь пассивными. Зафиксируйте нарушение, сохраните чек и обратитесь с претензией к продавцу. Если продавец не реагирует – в Роспотребнадзор или в консультационный центр для потребителей.

С 1 марта вступили в силу изменения в закон «О защите прав потребителей». Он дополнен новой статьей 10.1, согласно которой информация, предназначенная для публичного ознакомления потребителей, не являющаяся рекламой, должна быть выполнена на русском языке как государственным Российский Федерации. В регионах, где это предусмотрено законодательством, она может дополнительно размещаться на государственных

языках республик и других языках народов России. Роспотребнадзор подчеркивает, что информация, предназначенная для публичного ознакомления потребителей, – это любая информация, расположенная в общедоступных местах и доводимая до сведения неопределенного круга потребителей при осуществлении торговли, бытового и иных видов обслуживания потребителей.

Также с 1 марта вступили в силу изменения в статью 16.1 закона «О защите прав потребителей». Вводится новый пункт, который прямо запрещает исполнителю (владельцу сайта, приложения, онлайн-кинотеатра и т.п.) использовать для списания периодических платежей старые платежные данные потребителя в случае, если ранее им был заявлен отказ от их использования в расчетах. Исполнители обязаны организовать прием от потребителя такого отказа, в том числе в электронной форме.

Действие новых правил распространяется на услуги, которые осуществляются на основании абонентского договора, то есть регулярной подписки в интернете. Речь идет об онлайн-сервисах с платной подпиской: онлайн-кинотеатры, сервисы документооборота, подписки на программы, облачные хранилища и т.д.

Кроме того, потребитель имеет право отказаться от услуги в любой момент после ее оформления, в том числе после получения уведомления сервиса о предстоящем списании денежных средств по подключенной услуге. Если после соответствующего отказа сервис все равно списывает денежные средства, то они подлежат возврату потребителю в полном объеме, за исключением суммы, оплаченной за период пользования подпиской до момента отказа от нее.

Ольга КАЛАШНИКОВА

- Не могу не вспомнить вашу тетю Людмилу ГУСАЛОВУ, которая много лет возглавляла Республиканский дом ребенка, а затем РДКБ. Многие ее помнят и будут благодарны до конца жизни. Какую роль она сыграла в вашем выборе профессии?

- Самую непосредственную. Я начала свою профессиональную деятельность в этой сфере, будучи студенткой третьего курса медицинского колледжа КБГУ и работала под руководством Людмилы Хажсетовны в Доме ребенка. Благодаря ей выбрала медицину и благодаря ее поддержке не ушла из нее в самые тяжелые моменты. Правда, она не хотела, чтобы я занималась паллиативной медициной. Когда узнала о моем решении, предупредила, что это будет эмоционально тяжело. И она оказалась права. Был момент, когда я даже думала уйти из медицины совсем, выбрав более спокойную сферу, где нет детских страданий и смерти. Но потом приняла ситуацию, смирилась с тем, что такие дети всегда будут, и поняла, что только мы можем помочь им. Это помогло легче справиться с трудностями. Мне нравится помогать детям, делая их жизнь лучше.

Наша задача – обеспечить ребенку достойную жизнь, даже если это всего неделя, проведенная с семьей и близкими. Смерть – это не поражение. Все знают, чем это закончится, никто не дает ложных надежд. Нет эмоциональных качелей: то надежда, то отчаяние. Практика показала, что иногда мы можем поддерживать ребенка всего два дня. С онкологическими детьми это часто происходит: нам передают пациента, мы делаем все возможное, но через два дня он умирает. Однако бывают случаи, когда поддержка длится годами, особенно если речь идет не об онкологических заболеваниях.

У нас есть дети, которых мы начали поддерживать в восемнадцатом году, когда наша организация открылась. Они до сих пор с нами, хотя состояние их тяжелое – подключены к аппаратам, используют кислородные трубки. Сейчас у нас 15 детей, находящихся на искусственной вентиляции легких (ИВЛ) дома, и 40 с трахеостомическими трубками, через которые они дышат, так как не могут дышать самостоятельно. Питание осуществляется через гастростомические трубки, установленные в желудок. Через эти трубки их кормят, так как они не могут сами глотать и жевать. Таких детей у нас сейчас 84. Несмотря на постоянное наблюдение, смертность среди них, хотя и низкая, но все же существует.

Сравнение помогает понять многое. Раньше детей с определенным диагнозом отправляли в федеральные клиники для установок гастростомических трубок. Теперь же благодаря сотрудничеству с Максимом ЛОХМАТОВЫМ, заведующим отделением эндоскопических исследований «НИИЦ здоровья детей» Минздрава России, врачом-эндоскопистом с докторской степенью, эту операцию проводит наш хирург Керим ХОЛАМХАНОВ, с которым мы тесно сотрудничаем последние несколько лет. Это значительно облегчило жизнь как родителям, так и детям. За первые годы работы отделения было несколько таких детей, а сейчас их более сорока. Это связано с улучшением выявляемости заболевания и осведомления специалистов о существовании нашей службы.

- Вы сейчас работаете в составе выездной бригады.

СПАСАТЬ ВСЕХ, КТО В ЭТОМ НУЖДАЕТСЯ



ДЛЯ СПРАВКИ

Паллиативная служба в Кабардино-Балкарской Республике начала свою работу в 2014 году на базе Дома ребенка в г. Нальчике. Стала первым учреждением на Северном Кавказе, специализирующимся на паллиативной помощи. С июля 2018 года начала функционировать детская выездная паллиативная служба, предоставляющая помощь детям на дому.

Паллиативная помощь – комплекс мероприятий, направленных на улучшение качества жизни больного и его близких, столкнувшихся с проблемами, связанными с наличием угрожающего жизни заболевания. Помощь здесь получают дети с тяжелыми неврологическими патологиями, генетическими и онкологическими заболеваниями.

В марте 2022 года детская служба получила всероссийскую премию в номинации «Не бойся, я с тобой».

В настоящее время наше отделение продолжает работать как стационар на десяти койках и оказывает помощь тяжелобольным детям с помощью выездных бригад.

Это направление деятельности обеспечивает комплексный уход за тяжелобольными детьми, что позволяет им получать необходимую медицинскую помощь в привычной домашней обстановке.

- Да, в нашем ведении находятся 84 несовершеннолетних со всей республики, за которыми мы следим в рамках выездной программы. Списки пациентов нам предоставляют участковые педиатры. Не все наши пациенты рождены с тяжелыми заболеваниями. Иногда они приобретены в силу различных жизненных обстоятельств и несчастных случаев. Даже если ребенок не был изначально тяжело болен, но у него появились осложнения, берем таких детей под свое наблюдение. Ежеквартально запрашиваем эти списки и выезжаем на место. Если можем помочь, берем ребенка под свое наблюдение. Если ситуация не требует нашего вмешательства, перенаправляем пациента к соответствующим специалистам. А тех, кто нуждается в паллиативной поддержке, сопровождаем с момента выявления и до конца.

- До конца жизни?
- По-разному. Одни уходят из жизни, не достигнув совершеннолетия. Других переводим во взрослую службу паллиативной помощи по достижении 18 лет. В редких случаях есть дети, которые снимаются с паллиатива и возвращаются к полноценной жизни. Например, после автокатастрофы ребенок получил серьезные травмы, но смог восстановиться, т.е. нуждался в нашей помощи какой-то промежуток времени и мы смогли помочь ему в его восстановлении.

- Ваша служба работает и с семьями подопечных?

Встреча с такими профессионалами, как старшая медицинская сестра отделения выездной патронажной паллиативной медицинской помощи детям ГБУЗ «Республиканский детский реабилитационный центр» Амина ГУСАЛОВА, неизменно вызывает чувство глубокого уважения и вдохновения. Это осознание того, что существуют специалисты, обладающие не только высокой квалификацией, но и искренним стремлением помогать пациентам в самых сложных и, казалось бы, безвыходных ситуациях. Амина стояла у истоков создания и становления службы, призванной улучшить качество жизни детей с неизлечимыми заболеваниями и их семей.

Паллиативная помощь подразумевает работу со всей семьей. Мы круглосуточно на связи с теми, кто ухаживает за ребенком. Не только выезжаем к ним, но и 24/7 на связи по телефону, если вдруг возникнут какие-то вопросы у семьи, смогут позвонить и написать не стесняясь. У нас в составе врач-педиатр, медсестра, массажист, реаниматолог, социальные работники, юристы и эрготерапевты. Педиатр и медсестра планомерно выезжают раз в месяц или чаще по запросу. Реаниматолог ежемесячно осматривает детей на ИВЛ, корректирует параметры и меняет трубки.

- Насколько правдива статистика, что при появлении тяжелобольного ребенка в семье мать с этой проблемой чаще всего остается наедине?
- Специальной статистики мы не ведем, но, по нашим наблюдениям, это действительно так. Матерей-одиночек у нас гораздо больше, чем полных семей. Даже если отец остается в семье, зачастую самозабывается от этой проблемы. Вся нагрузка по уходу за ребенком ложится на мать. Но есть и счастливые исключения.

- Насколько я знаю, вы неоднократно были инициатором и участником различных благотворительных проектов по поддержке паллиативных детей. Расскажите о них.
- У нас реализовано немало проектов с привлечением волонтеров. Вообще медицинская помощь – лишь один из аспектов паллиативной помощи. Кроме того, мы

оказываем семьям психологическую, юридическую и социальную поддержку. Когда наша служба только начала развиваться, о ней никто не знал и не понимал ее сути. Такие семьи получают поддержку от государства, но зачастую ее не хватает. Поэтому мы не можем оставаться безучастными в такой ситуации. По возможности привлекаем спонсоров через социальные сети, где создали странички нашего Центра.

Удачным был проект автоволонтеры. Мы предлагали неравнодушным людям помогать одиноким матерям с тяжелобольными детьми по мере необходимости транспортом.

Благодаря волонтерам реализован фотопроjekt «Я есть», в рамках которого организовали профессиональные фотосессии для тех наших подопечных, которые пожелали участвовать в нем. Фотографии выставлялись в Музее ИЗО им. Ткаченко. Кто-то из этих детей не смог победить болезнь. Память о них в семьях осталась на снимках. Любовь заслуживает быть сохраненной.

Кроме того, действует проект, в рамках которого поздравляем с днем рождения наших пациентов. «Торт Мастер» предоставляет нам свои торты, а цветы дарит от «Dadali flower». Благодарны всем, кто откликается на наш призыв принять участие в жизни тех, кто в этом остро нуждается. Уход за такими детьми, как наши подопечные, материально очень затратен. Поэтому приветствуется любая помощь.

В планах на ближайшее будущее – открытие фонда помощи тяжелобольным детям, который будет помогать в обеспечении лекарствами, медицинской аппаратурой и т.д.

- Детская паллиативная служба Кабардино-Балкарии занимает лидирующее место в СКФО.

- Наши руководители – главный врач Марита Анатольевна КРЫМУКОВА и заведующая отделением Белла Юрьевна ЭРИСТОВА прилагают все усилия для развития службы. Мы участвуем в различных вебинарах и конференциях, повышаем квалификацию у ведущих специалистов страны и внедряем передовые практики в свою работу. В сентябре прошлого года была сформирована четвертая бригада для обслуживания больных детей на дому, что позволит охватить большее количество пациентов.

- У вас есть увлечение, которое помогает отвлечься от такой тяжелой работы?

- У меня музыкальное образование, еще увлекаюсь рисованием и люблю читать. Много времени провожу в компании своих питомцев. У меня собака и две кошки. Восемь лет назад собаку подарили двухмесячным щенком. А кошка подобрала на улице совсем маленькими – одну на трассе по дороге на работу, другую у ворот работы. Думала, откормлю, приведу в порядок и отдам в добрые руки. Но так и остались у меня. Еще есть попугайчики.

- То есть ваше кредо – спасать всех, кто в этом нуждается.

- По-другому не получается.

- Удачи вам во всем.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

Региональный центр ментального здоровья детей открылся после масштабной реконструкции

В Нальчике открылся обновленный Региональный центр ментального здоровья детей. Он разместился в здании одного из основных корпусов Республиканского центра психиатрии и наркологии, где завершился капитальный ремонт.

Масштабная реконструкция включала замену инженерных систем, усиление конструкций, монтаж новой кровли и современную отделку. В центре установлены новое оборудование и мебель, что позволило создать комфортные условия для пациентов и сотрудников.

Региональный центр включает поликлинику и стационар на 15 круглосуточных и 45 дневных коек. На проведение ремонтных работ из бюджета Кабар-

дино-Балкарской Республики было выделено 82,5 миллиона рублей.

Центр уже начал оказывать помощь детям и подросткам,

страдающим от различных ментальных нарушений, таких как расстройства аутистического спектра (РАС), задержки психического развития, нарушения

речи, поведения и эмоций, расстройства пищевого поведения, и другие.

Специалисты Центра готовы предоставить комплексную поддержку и лечение, помогая маленьким пациентам вести полноценную и счастливую жизнь.

Ольга КАЛАШНИКОВА

МЫ ОДНА БОЛЬШАЯ КАЗНАЧЕЙСКАЯ СЕМЬЯ

Управление Федерального казначейства по Кабардино-Балкарской Республике 17 мая отмечает свой тридцатый день рождения. Юбилей - прекрасная возможность для сотрудников организации оценить свой вклад в обеспечение финансовой устойчивости и безопасности региона, подвести итоги проделанной работы, проанализировать достигнутые успехи, наметить стратегические цели и задачи на предстоящий период. В числе тех, кто стоял у истоков и на протяжении трех десятилетий посвятил свою профессиональную деятельность служению интересам казначейства, - заместитель руководителя УФК по КБР Лейла ЖАППУЕВА. Ее усилия и компетентность внесли значительный вклад в развитие и совершенствование деятельности организации.



- В начале 1990-х годов банковский учет и контроль за бюджетными средствами ослабли, что приводило к задержкам в их перечислении и нецелевому использованию, - рассказывает она. - В связи с этим возникла необходимость создания нового государственного финансового органа для эффективного исполнения федерального бюджета. Указом Президента РФ от 8 декабря 1992 года № 1556 была учреждена единая централизованная система Федерального казначейства в структуре Министерства финансов РФ. Региональное отделение по Кабардино-Балкарской Республике было создано позже - 17 мая 1996 года.

В том же году, 1 октября, меня приняли на должность старшего казначея в отдел платежей. На тот момент я завершила обучение в Кабардино-Балкарской сельхозакадемии по специальности «экономист-организатор» и работала в Управлении почтовой связи. Когда увидела объявление о создании казначейства в республике и наборе сотрудников, отправилась на собеседование. Впоследствии прошла повышение квалификации в Министерстве финансов РФ в Москве и была переведена на должность главного казначея.

- Что первым, вероятно, было нелегко?

- В 22 года интересно пробовать себя в новой сфере, особенно когда перспективы очень интересные. Мы все были молоды и не боялись быть первопроходцами. Не пугали трудности, сопряженные с тем, что плохо представляли функции казначейства. Но примерно понимали, что это нечто среднее между банковским делом, налоговыми функциями и финансовым контролем. Учились с нуля под руководством опытных наставников. Наш первый руководитель - Николай ФИЛИМОНОВ и его заместители - Хасан ШЕКИХАЧЕВ и Елизавета УЛЬБАШЕВА были специалистами с большим опытом в финансовой сфере. Перенимали опыт у коллег из соседних республик, где служба была создана раньше, чем у нас.

Это было сложное время перестройки. После распада Советского Союза предприятия и организации с трудом могли выплачивать людям только зарплату, что приводило к накоплению долгов по на-

логам, коммунальным услугам и другим обязательствам, но старались справляться с задолженностями по мере возможности. Однако в нашей системе все было строго регламентировано: средства, поступающие на выплату зарплаты или оплату коммунальных услуг, должны были расходоваться исключительно по назначению. Мы строго следили за этим, чтобы обеспечить своевременную уплату налогов и выполнение других платежей.

- Три десятка лет на одном месте. Что интересного может быть в вашей работе?

- По прошествии стольких лет с уверенностью могу сказать, что очень люблю свою работу. На первый взгляд несведущему человеку может показаться, что она рутинная и неинтересная, но это не так. Работа требует постоянного профессионального развития и адаптации к новым вызовам аналогично деятельности медицинских специалистов, которые непрерывно обновляют свои знания и навыки. Страна меняется, а вместе с ней и законодательство, что в свою очередь требует от нас гибкости и оперативности в принятии решений. Ежемесячное введение новых нормативных актов создает необходимость постоянного мониторинга и анализа законодательных изменений, что делает работу одновременно сложной и интересной. Важно отметить, что однотипные подходы к выполнению обязанностей в нашей сфере не могут быть применены, поскольку каждый новый нормативный документ требует индивидуального подхода и тщательного анализа.

Сейчас я, возможно, не рискнула бы взять на себя такую ответственность, как это было 30 лет назад. Тем более, что с течением времени уровень ответственности только возрастает. Прозрачность и подотчетность - ключевые принципы работы казначейской службы. В любой момент Правительство Российской Федерации имеет право провести проверку нашей деятельности, что обеспечивает высокий уровень контроля и доверия со стороны государства. Однако не все клиенты полностью осознают этот аспект, иногда проявляя недопонимание относительно принципов целевого использова-

ния бюджетных средств. Важно подчеркнуть, что финансирование выделяется в строгом соответствии с заявленными потребностями, каждый рубль должен быть использован исключительно по целевому назначению в рамках действующего законодательства.

- Искусственный интеллект активно внедряется в профессиональную деятельность. Насколько вы считаете допустимым его использование в вашей работе?

- Пока непонятно, как эта тенденция скажется на нашей работе в будущем. Но я уверена, что искусственный интеллект не заменит людей. Казначейство всегда было оснащено самой передовой техникой. У нас надежная система безопасности. Мы не имеем права применять даже несертифицированные флеш-накопители или телефоны в работе.

- Ваша работа отнимает много времени. Как семья относится к этому?

- Семья понимает и принимает эту данность. Знает, насколько я люблю свою работу и сколько сил вкладываю в нее. Тем не менее могу с уверенностью сказать, что для меня семья на первом месте. Потому что в первую очередь я - кавказская женщина. Воспитана в национальных традициях. А в наших семьях принято, что глава семьи - мужчина. Супруг, Али ЖАППУЕВ, - начальник отдела госэкспертизы в Министерстве труда и социальной защиты КБР. Окончил Орджоникидзевский горный институт, кандидат технических наук. Родом из г. Тырныауза, поэтому выбор профессии был очевиден. Родился в дружной многодетной семье. Отец работал шахтером в Тырныаузе, а мама занималась воспитанием пятерых детей. Родители супруга приняли меня в семью как родную дочь, я никогда не чувствовала себя сносной. К сожалению, их уже нет с нами.

Когда я была назначена на нынешнюю должность, мой папа сказал: «Кресло приходит и уходит, а лицо остается». К сожалению, его тоже уже нет с нами, но я до сих пор храню в памяти его мудрые слова и следую им. Человеческие отношения для меня в приоритете. Хочу, чтобы даже когда уже не буду работать здесь, можно было встретить кого-то из своего коллектива

и этот человек не переходил на другую сторону улицы.

- Вы сами многодетная мама. Расскажите о своих детях.

- У меня три дочери. Старшая, Айгуль, окончила МГИМО по специальности «международные отношения», специализация - «дипломатия». Работает в Министерстве труда Российской Федерации в Департаменте международных отношений. Вторая дочь, Джамила, учится на юридическом факультете МГУО им. О.Е. Куцафина. Это была ее мечта. Право выбора профессии всегда оставалось за детьми. Младшая дочь, Саида, учится в шестом классе. Пока не определилась с будущей профессией. Ее интересы постоянно меняются: то она хочет стать врачом, то дизайнером, то даже разведчицей. Возможно, все же пойдет по стопам бабушки - моей мамы Лизы ЭТТЕВОЙ. Она уже более пятидесяти лет работает в первой поликлинике. Ее пример выдержки и спокойствия всегда был для меня образцом. Девочек мы воспитываем, как и принято в кавказской семье. Женщина прежде всего - хранительница домашнего очага, ее хрупкие плечи должны поддерживать уют и покой семьи. Семья - прежде всего.

Несмотря на возраст, и я и мой брат Казим каждый день как минимум один раз общаемся по видеосвязи с мамой. Дети это видят, надеюсь, и меня будут радовать, как мы с братом стараемся делать это. Мой брат не просто надежная опора для моей семьи, он сочетание мужественности и смелости. Рядом с ним как за каменной стеной, чувствуешь себя защищенной абсолютно от всего. Благодарна Всевышнему за все, что у меня есть. Начало любого дела обсуждается с мамой. Мудрость этого человека не знает границ, а каждый совет - на вес золота. Это фундамент нашей семьи, человек, к которому прислушиваются поколения. Как мама скажет, так и будет. И, поверьте, она всегда права.

- Что бы пожелали своему коллективу в юбилейный год?

- Основной костяк нашего коллектива составляют люди, стоявшие у истоков службы. Мы вместе росли, учились и развивались. За годы совместной работы стали близкими. Мы одна большая казначейская семья. Благодаря грамотному руководству успешно развиваемся. Трудно найти более порядочных и преданных традициям своего народа людей. Наше руководство искренне заботится о коллективе и всегда готово поддержать нас на всех уровнях.

Пользуясь прекрасной возможностью донести до каждого специалиста управления, в преддверии нашей юбилейной даты хочу выразить глубокую благодарность за неоценимый вклад, преданность общему делу и высокий профессионализм. Пусть удача сопутствует всем нашим начинаниям, а в семьях царит счастье.

Процветания нашей любимой республике и стране.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

В БАКСАНСКОМ РАЙОНЕ СОРЕВНОВАЛИСЬ БАБУШКИ

Международный женский день в Баксанском районе встретили интересным мероприятием - в сельском поселении Баксаненок состоялся конкурс «Лучшая бабушка Баксанского района». Организатором мероприятия выступил районный историко-краеведческий музей.

Оценку талантов и мастерства конкурсанток проводило жюри, в состав которого вошли ведущие работники культуры Баксанского муниципального района. Эксперты отметили высокий уровень подготовки и самобытность каждой участницы.

Атмосферу праздника также создавали выступления районных артистов.

Почетное звание «Лучшая бабушка Баксанского района» присвоено Людмиле Хусеновне БЖЕ-НИКОВОЙ из с.п. Кишпек.

Победители в тематических

номинациях: «Хранительница народной мудрости» - Лена Дзукарова МАЛЪБАХОВА (с.п. Куба); «Лучшая колыбельная песня» - Светлана Хатуевна НАРТОКОВА (с.п. Баксаненок); «Искусная хозяйка» - Надежда Анатольевна БАЧМАГО (с.п. Кременчуг-Кон-

стантинское); «Сохранение семейных ценностей» - Асият Шамхаловна БЕКОВА (с.п. Исламей); «Народный голос» - Нина Хажбиевна БЕСЛАНЕЕВА (с.п. Атажукино); «Лучший тост для молодого» - Рита Мухамедовна НАРТОКОВА (с.п. Нижний Куркужин). Победитель и призы получили ценные подарки.

Конкурс, направленный на укрепление семейных ценностей и сохранение национальных традиций, понравился всем.

Дина ЖАН

В творческом состязании приняли участие представительницы разных сельских поселений. Программа конкурса включала семь этапов - от исполнения колыбельных и старинных песен до демонстрации кулинарного мастерства и знания народных пословиц.

Участницы делились жизненным опытом, рассказывали о своих трудовых достижениях и семейном кредо, уделяя особое внимание преемственности поколений.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 марта

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

01.30 Д/ф «Изнанка идеального брака» (16+)
02.10 Д/с «Свадьба и развод» (16+)
02.50 Д/ф «ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА» (16+)

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 11» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «На страже здоровья» (12+)

20.50 Сати. Нескучная классика...
21.30 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»

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

01.30 Д/ф «Петровка, 38» (16+)
02.50 Д/ф «90-е. Жены миллионеров» (18+)

09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
10.00 «СОВБЕЗ» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 Ретроспектива. «Танзиля» (12+)

15.05 Д/с «Приют путешественника»
15.30 Сати. Нескучная классика...

ВТОРНИК, 17 марта

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

01.30 Д/ф «Петровка, 38» (16+)
02.50 Д/ф «90-е. Жены миллионеров» (18+)

09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
10.00 «СОВБЕЗ» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 Ретроспектива. «Танзиля» (12+)

15.05 Д/с «Приют путешественника»
15.30 Сати. Нескучная классика...

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 «ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3» (16+)

ТВЦ

10.35 Д/ф «Актёрские драмы. Бьет - значит любит?» (16+)
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН» (16+)

СРЕДА, 18 марта

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

МТЧ ТВ

06.00 «Династия. Карасевы» (12+)
06.30 Человек из футбола (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.45, 04.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.45 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»

ЧЕТВЕРГ, 19 марта

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)

МТЧ ТВ

06.00 «Династия. Пригода» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.45 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»

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 «ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3» (16+)

ТВЦ

10.35 Д/ф «Актёрские драмы. Нож в спину» (16+)
11.30, 14.30, 17.30, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф «ГАГА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК» (16+)

00.50 Д/ф «Настоящий детектив. Морской дьявол» (16+)
01.30 Д/ф «Дорогие товарищи. Грузинская мафия» (16+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.30 Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2. КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

ТВЦ

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

00.35 «Петровка, 38» (16+)
00.50 Д/ф «Охота на маньяка. Дело калужского насильника» (16+)

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.30 Т/с «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

ТВЦ

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

МТЧ ТВ

06.00 «Династия. Пригода» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)

МТЧ ТВ

06.00 «Династия. Пригода» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР», Информационная программа (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 17.00 Новости
09.25 «Ураза-байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00, 12.15 «Время покажет» (16+)
14.00, 17.00 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай пообщаемся!» (16+)
16.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон (12+)
23.55 Х/ф «СЕНТИМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ». 9 номинаций на премию «Оскар-2026». Гран-при Каннского кинофестиваля-2025. Фильм Иоанни Триера (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Праздник Ураза-байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети
09.55 О самом главном (12+)
11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
12.00 «60 минут» (12+)
14.30 Т/с «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ» (16+)
17.00 Прямой эфир (16+)
18.00 «60 минут» (12+)
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10, 02.00 «Петровка, 38» (16+)
08.30 Х/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ» (16+)
11.30, 14.30 События
12.35 Х/ф «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ» (16+)
12.35 Х/ф «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР» (16+)
14.50 Город новостей
15.00 Х/ф «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР» (16+)
16.55 Д/ф «Актёрские драмы. Королевы эпизода» (16+)
17.50 События
18.10 Х/ф «ЗАПАДНЯ» (16+)
20.05 Х/ф «НА СЕМИ ВЕТРАХ» (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 Д/ф «Русские тайны. Так говорил Жириновский» (16+)

00.00 Д/ф «90-е. Путаны и тараканы» (18+)
00.40 Х/ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
02.15 Х/ф «ЗА ДЕНЬ ДО... ИРИС И КАШТАНЫ» (16+)
03.45 Х/ф «ЗА ДЕНЬ ДО... ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ» (16+)
05.10 Д/ф «Актёрские драмы. Бьет - значит любит!» (16+)
05.50 Д/ф «Актёрские драмы. Общага» (16+)

НТВ

04.50, 09.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «ДНК» (16+)
17.55 «Жди меня» (12+)
20.00 Т/с «МЕРТВЯЯ ТОЧКА» (16+)
22.15 Т/с «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» (16+)
02.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном (16+)
02.10 «Квартирный вопрос» (0+)
03.00 Х/ф «ПОЩЕЛИ В ГОЛОВУ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)
06.40 Х/ф «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.25 «Ищу своих» (12+)
10.00 «Специальный репортаж» (16+)
10.25, 13.25, 15.05 Т/с «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» (16+)
15.00 Военные новости (16+)
17.15 Х/ф «ПИРАТЫ XX ВЕКА» (16+)
19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Нефтепровод «Дружба». Все могло не начаться» (12+)
20.30 «Война миров». «Битва в космосе. Особенности космической разведки» (16+)
21.20 «Специальный репортаж. Что русское смешно...» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «Музыка!» (12+)
02.20 Х/ф «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ» (16+)
03.25 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» (16+)

РЕН

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

ПЯТНИЦА, 20 марта

08.30, 12.00, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Барановским» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00 «Тайны Чапман» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
17.00, 03.35 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Главные тайны мира» (16+)
19.00 «Информационная программа 112» (16+)
20.00 Х/ф «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ» (16+)
21.55 Х/ф «НА ГЛУБИНЕ СТРАХА» (18+)
23.40 Х/ф «АКУЛЬЕ ОЗЕРО» (18+)
01.25 Х/ф «ПОДВОДНЫЙ КАПКАН» (18+)
02.50 «Главные тайны мира» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Династия. Шубенковы» (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 09.05, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 11.30, 21.30, 02.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.10 Небесная грация (6+)
09.30 «Вопреки всему» (12+)
10.30 Футбол. Fofbet. Кубок России. Об-зур (6+)
12.35 «По домам. Юрий Газинский» (12+)
13.00 ЕСТЬ ТЕМА! Прямая трансляция
14.25 «Династия. Шубенковы» (12+)
14.55 «Неизвестные страницы Кубка Клуба» (12+)
15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
19.25 Футбол. «Ротор» (Волгоград) - «Факел» (Воронеж). Лига Пари. Прямая трансляция
22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
01.00 Евротур (12+)
03.00 Бокс. К. Стоарт - Н. Гаффи. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)
06.25 «Позиция» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Путевые заметки». Тверь (12+)
07.20 «Сила научной мысли» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

08.10 «Дирижирует Юрий Темирканов» (12+)
08.25 «Страна улыбок». Программа для детей (12+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Якуб Аккизов. В горах мое сердце» (12+)
17.45 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухадин Кумахов (12+)
18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.45 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» (16+)
07.00, 09.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» (16+)
08.30 «Ваше здоровье!» (12+)
09.40, 13.30, 17.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» (16+)
20.40 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)
22.20 Т/с «СЛЕД» (16+)
23.10 «Светская хроника» (16+)
01.00 «Они потрясли мир. Алена Яковлева. Страшная цена славы» (16+)
01.00 «Они потрясли мир. Юрий и Виталий Соломины. Кровавая вина-висть» (16+)
01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.45 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»
08.40, 22.20 Х/ф «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры
10.15 «Этот фантастический мир. С роботами не шутят». Телеспектакль. Запись 1987 года. К 100-летию со дня рождения Александра Вокача
11.20 Д/ф «Роман в камне»
11.50 Д/ф «Целилия Мансурова. Прекрасная насмешница»
12.45 Д/с «Первые в мире»
12.00 Д/ф «Сокровища Московского Кремля»
13.55 Т/с «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА» (16+)
15.05 Д/с «Приют путешественника»
15.30 Энигма
16.10 Семидесятые
16.30 Письма из провинции
17.15 Мастера фортепианного искусства

17.50 «Царская ложа»
18.30 Кристальные истории
18.45 Семинар
19.45 Х/ф «МОНОЛОГ» (16+)
21.25 Жизнь жизни
23.40 Новости культуры
23.55 Х/ф «ДАВИД И ГОЛИАФ» (16+)
01.30 Мастера фортепианного искусства
02.00 Д/с «Искатели»
02.50 М/ф «Кот, который умел петь»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)
06.25 «Кабардино-Балкарская Республика» (12+)
06.30 «Эрэдурт Фэпель мыкыуадыжыг» («Песня остается с человеком»). Памяти Биалла Кашировга (Каб. яз.) (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Талуу жырым болмаз зая ...» Поэт Али Байзуллаева (балк.яз.) (12+)
07.35 «Герои Великой Победы». Братья Бегинаевы, с. Кенделен (балк.яз.) (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Классика для всех» (12+)
08.40 «Нарт хъыбархэр» («Сказания о нартах»). Детская познавательная программа (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Лягушка-путешественница». Сказка для детей (6+)
17.25 «Си гукъэжьхъэр» («Мои воспоминания») (каб.яз.) (12+)
17.50 «Унагуэр анэдэльхубэзм и хуамклуэж» («Семья - хранитель языка»). Фестиваль-конкурс. Первая часть (каб.яз.) (12+)
18.50 «Илму» («Наука»). Творчество Мурадина Ольмезова (балк.яз.) (12+)
19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
19.45 «Усыгъэм» («Поэзия») (каб.яз.) (12+)
20.00 «Творческий калейдоскоп». Лауреат Нобелевской премии Орхан Памук (12+)
20.45 «Творческий калейдоскоп». КБР Мухадин Кумахов (12+)
21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умники и умницы» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Д/ф «Бременские музыканты. «Ничего на свете лучше нету...» (0+)
11.10 Д/ф «Бременские музыканты» (0+)
12.00 Новости
12.15 Д/с «Окаянные дни» (16+)
13.30 Д/ф «Фиглиго. Слова, ставшие гранью» (16+)
14.40 Д/ф «Арктический трилистник. Русский форпост» (16+)
15.35 «Горячий лёд». Кубок Первого канала по фигурному катанию-2026 (0+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
23.55 КВН. Высшая лига (16+)
23.55 Д/ф «Глазья Орсона Уэллса» (16+)
01.55 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА (12+)
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Петяро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
12.00 «Доктор Мясников» (12+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30-14.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
14.50 «Парад юмора» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
21.00 Х/ф «НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ» (16+)
00.40 Х/ф «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ» (16+)

ТВЦ

06.35 «Православная энциклопедия» (6+)
07.00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН» (16+)
09.00 «Здоровый смысл» (16+)
09.30 «Смех, дорожки и видео» (16+)
10.50 Мифы о еде (16+)
10.55 «Просто & вкусно» (6+)
11.30 События
11.45 «Смешите меня семеро» (16+)

12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
13.05 Х/ф «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ» (16+)
14.30 События
14.45 Х/ф «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ» (16+)
17.10 Х/ф «СОБИРАТЕЛЬ КАМНЕЙ» (16+)
21.00 «Постскриптум»
22.10 «Правда знает!» (16+)
23.30 События
23.45 Д/ф «Тайная комната. Скандал в благородном семействе» (16+)
00.30 Д/ф «Следствие ведет КГБ. «Медо-вая ловушка» для Этьяна» (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)
01.35 «Хватит слухов!» (16+)
02.05 Прощание (16+)
02.45 Прощание (16+)
03.25 Прощание (16+)
04.05 Прощание (16+)
04.45 «Петровка, 38» (16+)
04.55 Д/ф «Актёрские драмы. Королевы эпизода» (16+)

НТВ

04.45 Х/ф «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА»» (16+)
06.20 «Жди меня» (12+)
07.20 «Сморт» (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности» (16+)
09.20 «Едим дома»
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Сатья» (16+)
14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 ЧП. Расследование (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Владимиром Таменевым
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «Суперстар». Битва сезонов (16+)
01.05 Квартирный НТВ у Маргулиса (16+)
02.30 «Дачный ответ» (0+)
03.20 Художественный фильм «ВРЕМЯ ГРЕХОВ» (16+)

ЗВЕЗДА

06.20 Х/ф «ПОСЛУШАТЬ В ОТЕКАХ» (16+)
09.00 «Новости дня» (16+)
09.15 «Второе мнение» (12+)
09.45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)
10.35 «Не факт!» (12+)
11.05 «Легенды музыки» (12+)

СУББОТА, 21 марта

11.35 «Легенды кино». Тамара Семина (12+)
12.30 «Жить после». Эдуард Яворский (16+)
13.00 «Новости дня» (16+)
13.15 Т/с «БАТЯ» (16+)
19.00 «Новости дня» (16+)
19.25 Т/с «БАТЯ» (16+)
21.25 Х/ф «ПИРАТЫ XX ВЕКА» (16+)
23.20 Х/ф «КАМИРАЛ УШАКОВ» (16+)
01.15 Х/ф «КОРАБИЛ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ» (16+)
02.50 Д/с «Подпольщики» (16+)
03.25 Д/с «Хроника Победы» (16+)
04.05 Т/с «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Минтранс» (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)
11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
15.00 «СОВБЕЗ» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
16.55 «Документальный спецпроект» (16+)
18.00 «Засекреченные списки» (16+)
19.00 «Добровозфире» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
19.55 Х/ф «АВТОБАН» (16+)
21.40 Х/ф «ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ» (18+)
23.35 Х/ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ» (18+)
01.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Бокс. К. Стоарт - Н. Гаффи. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
07.00 Новости
07.05 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Новости
09.10 М/с «Чемпионы» (6+)
09.30 Биатлон. Альфа-банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени
11.10 Все на Матч! Прямая трансляция
12.00 Биатлон. Альфа-банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени
14.05 Все на Матч! Прямая трансляция

14.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
16.55 Все на Матч! Прямая трансляция
18.00 Футбол. «Краснодар» - «Пари НН» (Нижегород). МИР. Российская премьер-лига
20.15 Все на Матч! Прямая трансляция
21.00 Смешанные единоборства. М. Елоев - Л. Мерфи. UFC. Прямая трансляция из Великобритании
02.00 Все на Матч! Прямая трансляция
03.30 «Неизвестные страницы Кубка мира» (12+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Якуб Аккизов. В горах мое сердце» (12+)
06.35 «Юбилей». Министр культуры КБР Мухадин Кумахов (12+)
07.35 «КИД: клуб интересных дел» (12+)
08.10 «Обида старого охотника» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «День Российской науки в КБГУ» (12+)
17.15 «Свет разума и сердца». Вечер памяти доктора исторических наук, профессора Мадины Текуевой (12+)
18.00 Телевизионный фильм. «Политика - дело женское». Председатель Парламента КБР Татьяна Егорова (12+)

СТРАНАЛ

05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+)
09.00 «Страна советов» (16+)
09.30 «Стройнадзор» (16+)
10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+)
00.00 «Известия. Главное» (16+)
01.05 «Светская хроника» (16+)
02.10 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Библийский сюжет
07.05 М/ф «Мультфильмы»
08.20 Х/ф «СТОЯНКА ПОЕЗДА - ДВЕ МИНУТЫ» (16+)
09.35 Мы - грамотеи!
10.15 Д/ф «Об Анне Ярославне через тысячу лет»
11.05 Х/ф «МОНОЛОГ» (16+)
12.45 Черные дыры. Белые пятна
13.25 Д/с «Коллекция»
13.55 Д/ф «Меня приводит в движение свет»

15.10 Рассказы из русской истории
16.25 Д/ф «Дело №306. Рождение детектива»
17.05 Х/ф «ДЕЛО №306» (16+)
18.20 Х/ф «ГАМЛЕТ» (16+)
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «ГАМЛЕТ» (16+)
21.10 Главы Шулженко. Жизнь, любовь, песни
22.00 Агора
23.00 Х/ф «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ» (16+)
00.30 Д/ф «Меня приводит в движение свет»
01.40 Д/с «Искатели»
02.30 М/ф «Мультфильмы для взрослых»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Си гукъэжьхъэр» («Мои воспоминания») (каб.яз.) (12+)
06.25 «Сццэнэ шуеуейц!» («Хочу знать») (Тележурнал) (каб.яз.) (12+)
06.55 «Илму» («Наука»). Творчество Мурадина Ольмезова (балк.яз.) (12+)
07.35 «Сайламала» («Избранное») (балк.яз.) (12+)
07.50 «Творческий калейдоскоп». Лауреат Нобелевской премии Орхан Памук (12+)
08.35 «Чемпионы». Анатолий Коздокос - заслуженный тренер России по боксу (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 Ж.-Б. Мольер. «Лекарь поневоле». Спектакль Балкарского государственного театра имени К. Кулиева (балк.яз.) (16+)
17.50 «Усыгъэм гуэнь иэкъым» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+)
18.10 «Унагуэр анэдэльхубэзм и хуамклуэж» («Семья - хранитель языка»). Фестиваль-конкурс. Вторая часть (каб.яз.) (12+)
19.10 «Республиканский шыжьбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
19.25 «Фортна кетен къарнашлэ» («Братья, ушедшие на фронт»). Презентация книги Фатимы Батчаевой (балк.яз.) (12+)
20.10 «Вийыгъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
20.25 «Твое время». Молодежная программа (12+)
21.00 Телевизионный фильм. «Политика - дело женское». Председатель Парламента КБР Татьяна Егорова (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 марта

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.25 Х/ф «КОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЕН» (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

05.35 Х/ф «ЗАПАДНЯ» (16+)
07.05 Х/ф «ГАТА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК» (16+)
09.00 Х/ф «НА СЕМИ ВЕТРАХ» (16+)
10.55 Полезная программа (6+)

11.30, 00.00 События
11.50 «Наша смешная жизнь» (16+)
12.40 Х/ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Дело македонщины» (16+)

НТВ

04.50 Х/ф «МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ» (16+)
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

06.15 Т/с «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР» (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)

14.00 «Улика из прошлого» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» (16+)
15.40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Дэн Сяопин. Китайское экономическое чудо» (12+)

РЕН

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

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Оне FC. Трансляция из Японии (16+)
07.00 Новости
07.05, 14.55, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция

22.30 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Атлетико». Чемпионат Испании
02.30 Гандбол. «Звезда» (Звенигород) - «Лада» (Тольятти). Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала (6+)

ОТР

06.00 «День российской науки в КБГУ» (12+)
06.15 «Адрес будущего» (12+)
06.40 «Свет разума и сердца». Вечер памяти доктора исторических наук, профессора Мадины Текуевой (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Поем с друзьями от души.» (12+)
18.00 «Документы и факты» (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СКАЧАЛ

05.00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
05.10 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+)
05.55 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
09.30 Х/ф «ГЕНИЙ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Храбрый портняжка»
07.10 Х/ф «ДЕЛО №306» (16+)
08.30 Тайны старого чердака
09.00 Диалоги о животных
09.40 Д/ф «Борис Савельевич Ласкин - шоумен со стажем...»

13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.40 Х/ф «ВИЗИТ ДАМЫ» (16+)
16.00 Д/с «Без срока давности»
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.15 Пешком...
17.45 Д/ф «Эстрада, которую нельзя забыть»

МТР 24

06.00 «Республиканская шкыкыбархэр. Информационная программа (каб.яз.)» (16+)
06.15 «Усыгызм гүнь изъымы» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+)
06.35 «Фронта кетген кырнашла» («Братья, ушедшие на фронт»). Презентация книги Фатимы Батчаевой (балк.яз.) (12+)
07.15 «Иыйыш». Информационная программа (балк.яз.) (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Сабийгытүф», Передача для детей (каб.яз.) (12+)
17.25 «Добрий след» («Лъужыкфыз»). Памяти Бекмурзы Пачева (каб.яз.) (12+)
17.50 «Къылы фэдэж» («Читайте книги») (каб.яз.) (12+)
18.45 «Шкыкыбархэр лъабжыбар» («Корни и корона») (каб.яз.) (12+)
19.10 «Ма алай» («Вот так!»). Молодежная программа (балк.яз.) (12+)
19.40 «Эни зы» («Свой след»). Драматургия Былла Аппаева (балк.яз.) (12+)
20.25 «Безопасная дорога» (12+)
21.00 «Женщины в науке». Преподаватель физики и астрономии Аслан Кашежев (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 16 марта
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
03.05, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Макъамэ»
02.30 «Жыщыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жырхана»

Вторник, 17 марта
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушылэп» (16+)
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»

10.50, 13.50 «Лъапк лущыгэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халк жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Турхъан» (6+)
20.05 «Билимин дунясыз» (6+)
22.00 «Хыщыш» (16+)

Среда, 18 марта
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.25, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
09.00, 15.05 «Алтын хазна»
09.20, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингыгаз» (16+)
10.15, 16.15 «Еджап» (16+)
10.20, 16.20 Адыг уэрдыжхэр
10.45, 16.45 «Пщэун шкыцэж» (6+)
11.05 «Тейри кылыж» (6+)

Пятница, 20 марта
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгаз» (16+)
04.10 «Еджап» (16+)

08.35 «Тай макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъашэм и дамыгъэ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъыцэхэр» (6+)
10.45, 16.45 «Лъгъулыкъу» (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+)

Суббота, 21 марта
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыщыбг нэужьым»
02.00, 03.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
05.00 «Ууаз» (16+)

11.21, 16.21 «Топалычык» (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 «Кюборчек» (6+)
22.00 «Прозам и напкъыцэхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)

Воскресенье, 22 марта
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.38 «Лъапкым и фыгуэхэр»
02.00 «Жыщыбг 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, 21.25 «Радиус-99,5»
05.45, 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 «Сиз Къабардей-Балкъар» (16+)
07.40, 14.40 «Фэр папцэ» (16+)
08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.45, 15.40 «Акылыманла сэлери» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)
10.10, 14.10 «Ди зыуцэпэм»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сакна»
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
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 16.03, 17.03, 18.03, 19.03, 20.03, 21.03, 22.03.

ИСТОРИЯ, СОТКАННАЯ ИЗ МЕЛОДИЙ И СЛУЧАЙНОСТЕЙ

Иногда жизнь пишет самые удивительные сценарии, полные неожиданных поворотов, внезапных совпадений и судьбоносных встреч. История солистки Кабардино-Балкарского музыкального театра, народной артистки КБР Майи БЕСЧОКОВОЙ - рассказ о силе духа, любви к музыке, о том, как детская мечта, подкрепленная упорством, может привести на большую сцену. На днях Майя Мусарбиевна отметила юбилейный день рождения.



Хрупкая девушка из Старого Уруха уверенно шла к своей цели, окончила Ленинградскую государственную консерваторию им. Римского-Корсакова и, вернувшись на родину, стала солисткой-вокалисткой Музыкального театра, где с первых дней на высоком уровне исполняла сложные партии русской и мировой оперной классики. Кармен («Кармен», Ж. БИЗЕ), Татьяна («Е. Онегин», П. ЧАЙКОВСКИЙ), Виолетта («Травиата», Дж. ВЕРДИ), Розалинда («Летучая мышь», И. ШТРАУС) и многие другие, всего 55 сыгранных ведущих партий. С 2009 г. она преподаёт в колледже искусств СКГИИ.

ВОЛЯ И УПОРСТВО

Курьезы в жизни происходили с первых дней. При рождении девочку назвали Светой, но из-за нелепой случайности соседка, забравшая метрику в сельсовете, забыла имя, а поскольку дело было в мае, записала имя Майя, и оно стало официальным. Мама, не прочитав документ, положила его в чемодан, и до четвертого класса девочка жила как Света. Привыкание к новому имени было долгим, даже сейчас, среди близких, она остаётся Светой.

Школьная жизнь началась не менее необычно. В шесть лет, следуя за двоюродной сестрой, девочка просто зашла в класс и села за парту. Учитель выгонял ее, но она упрямо возвращалась снова и снова, пока, наконец, не осталась в классе, где дети были на два года старше. Это упорство, внутренняя тяга к знаниям и к тому, чтобы быть частью чего-то большего, проявились в ней с раннего возраста. Учительница однажды сказала ее матери, что девочка «странная», постоянно что-то мурлычет. Это происходило произвольно - в ее внутреннем мире уже тогда звучала музыка. В отсутствие телевизора радио было главным источником вдохновения. Папа, страстный любитель музыки, покупал пластинки, и вся семья пела вместе с

ним. В голове маленькой Майи уже тогда рисовались яркие картины: она на сцене в красивом длинном платье в большом зале. Это была не просто фантазия, а предчувствие ее будущего. После восьмого класса мечта привела ее в музыкальное училище. Но на вокальное отделение брали только с 18 лет. Не отчаявшись, ее отец нашел культпросветучилище, которое она окончила в 17 лет. Преподаватель, разглядевший в ней талант, настоятельно рекомендовал поступать в Ленинградскую консерваторию, дав адрес профессора Марии УЗИНГ.

КОНСЕРВАТОРИЯ И ЯРКИЕ ВСТРЕЧИ

Путь в Ленинград был полон приключений. Юная Майя, впервые оказавшись в большом городе, целый день каталась по нему, удивляясь его масштабам, и добралась до нужного адреса лишь глубокой ночью. Мария Оттовна привела ее в консерваторию, где Майя исполнила перед комиссией две песни. «Помню, в коридоре ко мне подошел ректор, профессор, народный артист Павел СЕБЕБРАКОВ и сказал: «Хорошо ты, деточка, громко поешь. Но голос еще глупенький». А я ему в ответ: «Голос глупый не бывает. Люди бывают». Эта уверенность в себе, несмотря на юный возраст, поразила профессора. Но возраст снова стал препятствием - Майе не было 18 лет.

Вернувшись домой, она год проработала учителем пения в школе, готовясь к новой попытке. И на этот раз удалось поступить.

- Пять лет, проведенных в Ленинграде, были наполнены теплом, уважением и незабываемыми встречами. Этот город, окутанный особой атмосферой, стал для меня вторым домом, а его жители - близкими людьми. Ленинград поразили меня своей дружелюбностью. Я, девушка с Кавказа, чувствовала себя здесь любимой и ува-

жаемой. Длинные коридоры консерватории служили нам, студентам, местом для коротких передышек между занятиями. Искреннее уважение к преподавателям было для меня естественным. Вставая при их появлении, я выражала почтение. Однажды этот обычай привлек внимание одного из преподавателей. Он подошел и заинтересовался, почему я каждый раз встаю. Мой ответ, что это кавказский обычай, видимо, затронул что-то в его душе. Так меня заметил и Юрий ТЕМИРКАНОВ. Он часто навещал своего преподавателя и в один из таких визитов подошел ко мне. На родном кабардинском языке спросил, откуда я, и предложил обращаться к нему за помощью, если возникнут трудности. Это было невероятно трогательно.

Доброта и внимание, проявленные ко мне в годы учебы, стали частью меня. Я переняла эту эстафету и теперь сама отношусь к своим студентам с такой же заботой. Всегда поддерживаю их, ведь знаю, как важно чувствовать себя защищенными и любимыми.

НЕПОВТОРИМЫЙ ГОЛОС

Получив образование оперной певицы и преподавателя вокала, в 1974 году Майя Бесчокова была принята в Государственный музыкальный театр. Несмотря на хрупкую комплекцию, ее голос поразил всех на прослушивании.

- Я была счастлива играть ведущие партии в операх и опереттах. Каждая роль была для меня главной, но особую радость мне принесла возможность исполнить партии в национальных постановках. Мечта спеть в «Мадине» сбылась, и это было незабываемо. Помню, как слезы стояли в глазах, а зал вторил моим чувствам. «Даханого», «Камбот и Ляца» - эти национальные оперы стали для меня настоящим сокровищем. Когда любишь то, чем занимаешься, нет

ничего сложного. Я любила свою работу всей душой. Именно там, в театре, встретила свою судьбу - заслуженного артиста Адама МАРШЕНКУЛОВА. Он, выпускник ГИТИСа, стал моим верным спутником и помощником в совершенствовании сценической речи и актерского мастерства.

СЦЕНА КАК ШКОЛА ЖИЗНИ

- Несколько раз меня приглашали преподавать в музыкальное училище, но совмещать с ежедневными спектаклями было невозможно. Однако моя преподавательская карьера все же состоялась. Поначалу испытывала некоторую неуверенность, но затем поняла, что главное - передать студентам то, что знаю и умею сама. Почти 17 лет преподаю в колледже искусств. У нас было выступление в Центре культурного развития, где теперь просят выступать каждый месяц, это не только возможность показать свои таланты, но и отличная школа для студентов. Они привыкают к сцене, учатся работать в команде, развивают артистизм. Выступаю в доме престарелых и в Обществе слепых. К праздникам подбираю тематический репертуар. Многие из них, окончив музыкальную школу, продолжают петь в хоре. И пусть это не всегда профессиональная сцена, пусть это выступления на свадьбах или корпоративах - для меня это не имеет значения. Главное, чтобы музыка жила в их сердцах и дарила радость другим. В этом нет ничего зазорного, напротив, это повод для гордости. Радуюсь за каждого из них, ведь они несут свет и красоту в мир, делятся своим талантом, который, глубоко убеждена, является даром свыше. Голос можно развить, но его основа - божественное начало. Супруг часто говорил: «Артист, музыкант никогда не вырастет плохим человеком. Даже если не станут профессиональными музыкантами, надо отдавать детей в музыкальные школы. Души у них будут чистые». Полностью разделяю это убеждение. Музыка и искусство учат красоте.

Мои внуки идут своим путем. Обе окончили школу с золотой медалью, старшая - вуз с красным дипломом. Выбрали лингвистику, мы с дочерью всячески поддерживаем их устремления. Я не стала настаивать на музыке, хотя, конечно, мечтала, чтобы они продолжили эту традицию. Понимаю, что в профессии музыканта нужно отдавать себя полностью, быть на высоте, если не чувствуешь призвания, результат будет не тот. Главное - искренность в выборе, творчестве и в жизни.

Лилиана ШОРДАНОВА

ПРАВОСЛАВНАЯ КНИГА УЧИТ, ВОСПИТЫВАЕТ И ОЧИЩАЕТ ДУШУ

(Окончание. Начало на 4-й с.)

- Любая ли книга по воле или решению автора может считаться православной и кто это определяет?

- Как правило, вся православная литература благословляется в печать патриархом, правящим архиереем или советом церкви, то есть ведется учет всей издаваемой литературы, а если в какой-либо книге, претендующей на звание православной, имеются противоречия с вероучением, она не получит такого благословения.

- Есть ли среди современной православной литературы бестселлеры?

- Да, и это очень радостно, что православные книги востребованы. Например, книга митрополита Тихона (Шевкунова) «Несвятые святые», куда вошли рассказы из жизни автора, многие из которых связаны с Псково-Печерским монастырем. Книга о людях настоящей веры, о христианстве, монашеской жизни, о которой большинство людей не имеют представления, написана простым языком, с юмором и читается на одном дыхании, что позволило ей пережить около 30 переизданий общим тиражом более трех миллионов экземпляров.

- Произведения русской классической литературы относятся к православным книгам?

- Думаю, ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что вся русская классика пропитана православием и подготавливает душу к принятию более сложных понятий - не

только нравственных, но и духовных. Если мы обратимся к творчеству крупнейших авторов нашей литературы - ПУШКИНА, ТУРГЕНЕВА, ГОГОЛЯ, ДОСТОЕВСКОГО, ЛЕСКОВА, ЧЕХОВА, поэтов Серебряного века БЛОКА, ГУМИЛЕВА, АХМАТОВОЙ, ЕСЕНИНА и даже наших современников, например, БРОДСКОГО, то во многих их произведениях увидим евангельские корни, иногда евангельские сюжеты или ссылки на Священное Писание.

Мы должны читать все, что оттачивает наш ум, расширяет кругозор, укрепляет нравственные ценности, заставляет размышлять о жизни здесь и в вечности. Ставя во главу угла духовную литературу как наиболее душеполезную, мы должны понимать, что и через классическую литературу человек тоже может прийти к Богу.

- Есть ли какие-то особые правила хранения православной литературы?

- С любым текстом, даже опубликованным в газете, содержащим Имя Божие, цитаты из Священного Писания, изображения святых или храмов, необходимо обращаться с аккуратностью, а если по какой-то причине это издание вам не нужно, его следует принести в храм. Что касается книг, с любой нужно обходиться бережно. С книгами же духовными, священными необходимо обращаться благоговейно. Если такая книга пришла в негодность и нет возможности реставрировать самостоятельно, ее также нужно принести в храм.

Во многих приходах имеются священные или служеб-

ные книги, которым сто и более лет. Это неудивительно, на первый взгляд, потому что к священным книгам, как мы уже сказали, относятся с величайшим благоговением. Но на самом деле это великое чудо, так как после революции многие храмы были разграблены и уничтожены, со священными книг срывались драгоценные оклады, а сами они сжигались.

Чтобы уберечь книги и иконы от осквернения, многие бесстрашные прихожане брали их домой, прятали и хранили десятилетиями, а когда годы гонений закончились, они были возвращены в храмы и по Милости Божией сохранились. Отмечу, что в годы советской власти, когда православные книги стали редкостью, а за их хранение можно было получить тюремный срок, они переписывались от руки и передавались друг другу. В нашей семье тоже хранятся книги, которые удалось спасти. Например, Триодь постная, по всей видимости, конца XIX века. Псалтири времен царствования императоров Александра III и Николая II были отреставрированы в Москве. Когда думаешь, что, возможно, по этой книге читалась молитва у гроба твоих прадедов, проникаешься еще большим чувством и воочию видишь связь поколений.

- Что лично для вас значит чтение?

- Приобщение к богатому духовному наследию и просвещению светом Христовой истины. Как и много веков назад, несущие добро, готовящие душу к принятию не только нравственных, но и духовных ценностей, - наибольшее сокровище, которое нужно с трепетом изучать, хранить и передавать любовь к ним своим детям.

Ольга КАЛАШНИКОВА



МОМЕНТЫ ЖИЗНИ

Моя мама очень любит цветы. Когда мне дарят букет, она всегда расстраивается. Из-за того, что цветы дорогие, а их красота быстротечна. Они прекрасны, но, к сожалению, скоро завянут.

Старается пролить им жизнь, подрезает стебли, меняет воду. Но все равно цветы постепенно теряют свою свежесть.

Я же считаю, что не нужно продлевать цветам жизнь. Их мимолетная красота дает нам возможность понять, насколько прекрасен миг здесь и сейчас. Каждый цветок - напоминание о том, что нужно ценить каждый момент.

Мне кажется, что мама иногда забывает об этом. Так старается сохранить красоту цветов, что упускает возможность просто наслаждаться их присутствием. Хочется сказать ей, что не нужно бояться быстротечности. Ведь именно благодаря ей мы можем ценить каждый момент жизни, даже если он так же мимолетен, как и цветы в вазе.

Райна

Парадокс интроверта

В последнее время ощущаю, что внутри меня бушует настоящий шторм. Внутриличностный дисбаланс и проблемы с социальным взаимодействием стали моими постоянными спутниками.

Боясь новых людей. Стоит оказаться в компании незнакомцев как сердце начинает биться быстрее, а ладони становятся влажными. Чувствую себя неуверенно и скованно. Кажется, что все вокруг оценивают меня, поэтому боюсь совершить ошибку.

Но при этом очень привязываюсь к старым знакомым. Нравится проводить с ними время, делиться мыслями и чувствами. Ценю их внимание и заботу. Но эта привязанность иногда становится слишком сильной, и я начинаю зависть от этих людей.

Влюбчивость - еще одна проблема, с которой я борюсь. Стоит кому-то просто обратиться на меня внимание как я тут же начинаю фантазировать о возможном будущем, влюбляюсь быстро и сильно. К сожалению, чаще всего это оказывается взаимно.

После очередного разбитого сердца решила, что пора что-то менять. Обратилась к психологу. Это было непростое решение, но надеялась, что специалист поможет мне разобраться в себе и найти путь к гармонии.

И вот я пришла на первую встречу с психологом. Он оказался внимательным и понимающим. Мы начали работать над моими страхами и проблемами. Я рассказала ему о своей боязни новых людей и о том, как сильно привязываюсь к знакомым.

И вдруг обнаружила, что начинаю влюбляться в своего психолога. Это было неожиданно и странно. Как так могло произойти? Я ведь пришла к нему за помощью, а не за новыми чувствами.

Но понимаю, что это часть моего внутреннего мира, который нужно изучить и понять. Буду работать над этим вместе с психологом, чтобы найти гармонию в себе и в своих отношениях с окружающими.

Ася

Любимый праздник

8 Марта я отмечаю один из самых любимых праздников. Это особенный день, который наполняет меня радостью и вдохновением. Люблю, когда улицы и рынки украшены яркими цветами, особенно тюльпанами. Они словно символизируют приход весны, дарят ощущение тепла и надежды. В этот день воздух становится особенно свежим и ароматным, а вокруг царит праздничная атмосфера.

Каждый год все больше осознаю, насколько важен этот праздник. Для меня он не только о цветах и подарках, но и о глубоком смысле. Весна, которая приходит вместе с 8 Марта, ассоциируется у меня с возрождением и новой жизнью. Этот праздник напоминает нам о том, что жизнь продолжается, несмотря на все трудности.

В этот день всегда вспоминаю великих женщин, которые боролись за права и свободы, за возможность быть услышанными и признанными. Их смелость и решимость вдохновляют меня. Мы живем в мире, где женщины могут голосовать,

водить машину, принимать важные решения и управлять своей жизнью. Это стало возможным благодаря тем, кто не побоялся бросить вызов ограничениям и стереотипам.

Чувствую особую связь с историей через этот праздник. Когда вижу, как люди выражают благодарность и уважение женщинам, понимаю, насколько далеко мы продвинулись. Сегодня живем в обществе, где женщина может реализовать себя в любой сфере, будь то карьера, семья или творчество. Это вдохновляет и дает силы двигаться вперед, стремиться к новым высотам и достигать своих целей.

8 Марта также напоминает нам о важности взаимного уважения и поддержки. Этот праздник учит нас ценить друг друга, понимать и помогать. Мы все разные, но у нас есть общая цель - сделать мир лучше. Взаимная поддержка помогает двигаться вперед и становится сильнее.

Чувствую благодарность и гордость за то, что живу в такое время. Рада, что могу отметить этот праздник, помня о прошлом и веря в будущее. 8 Марта не просто день, это символ надежды, возрождения и силы.

Мария

ПОРАБОТАЛИ

Недавно был тот еще день. Я заболела, но решила работать удаленно, чтобы не отставать от графика. Муж тоже остался дома. Казалось бы, что может быть плохого? Но все пошло наперекосяк.

Он не понимает, что мне нужны тишина и сосредоточенность, когда я работаю. Включает видео на полную громкость, шумит, зрелит. Пыталась объяснить ему, что важно не отвлекать меня во время работы, но, похоже, мои слова до него не доходят.

«А где полотенце? А что это?» - слышу я из другой комнаты. Говорю ему, что мола бы сначала поработать, а потом помочь. Но он не хочет этого понимать.

Муж - руководитель и, видимо, забыл, как важно уметь сосредоточиться на задаче. Его работа из дома превращается для меня в пытку. И это при том, что зарабатывает он гораздо больше меня. Иногда я думаю: почему так?

Когда заканчиваю работать и хочу поговорить, он тут же находит себе дело.

Вечера мы проводим в разных комнатах. Чувствую себя одинокой и непонятой. Знаю, у каждого свои задачи и приоритеты. Но неужели так трудно найти компромисс? Хочу, чтобы дома была не только работа, но и отдых, общение и поддержка, но этого нет.

Иногда кажется, что мы просто не понимаем друг друга. Это так обидно. Не хочу, чтобы наши отношения были напряженными, но не знаю, что для этого надо сделать.

Жанетта

Круговорот подарков в природе

Я постоянно передаваю некоторые подарки. Не из-за того, что они мне не нравятся, просто считаю, что так подарки смогут принести больше радости тем, кому они действительно нужны.

Например, на Новый год первая невестка подарила мне симпатичную кружку с праздничным узором. Я была очень рада, но кружка у меня уже была, и я подумала, что она идеально подойдет моей золовке, которая любит пить чай по утрам. Золовка была в восторге, и никто не пострадал.

Золовка в свою очередь подарила мне набор ароматических свечей. Как я уже говорила, свечи у меня были, но я знала, что приятельница, у которой hobby, она блогер, вечно ищет что-то новое для ин-

терьера. Я передала ей свечи, и она была очень рада.

На 8 Марта другая невестка подарила мне тканевые маски для лица. Я была благодарна, но маски у меня уже имелись, и я подумала, что это будет отличный подарок для учительницы моей дочери - она как раз интересуется новыми средствами по уходу за кожей. Учительница была в восторге, а невестка получила от меня что-то, что она давно хотела, например, цветы или книгу.

Был и такой случай: на день рождения я получила сертификат в книжный магазин. В тот момент я не нуждалась в книгах, но вспомнила, что мой врач давно хотел попробовать настольную игру, чтобы раз-

нообразить перерывы в работе. Я решила, что сертификат будет для него отличным подарком. Врач был счастлив, а ко мне сертификат вернулся через какое-то время в виде дружеского подарка от него.

И так каждый праздник. Стараясь быть внимательной и передавая подарки людям, которые не знакомы с дарившими их ранее. Еще ни разу меня не раскрыли. Конечно, вещи, подаренные с душой, я оставляю себе. Но иногда подарки делают круг по друзьям и знакомым и возвращаются ко мне.

Главное - делать все с улыбкой и хорошим настроением. Будьте бдительны и передавайте с умом.

Заира

БЕЗ ГОСТЕЙ

Внезапно осознала, что уже давно не слышу веселого звонка в дверь и не чувствую аромата свежеприготовленного угощения, которое кто-то принес с собой. Кажется, мир изменился и по гостям больше не ходят так, как раньше.

Раньше я часто собирала друзей у себя дома, мы болтали обо всем на свете, пили чай и угощались вкусностями, а теперь будто все изменилось. Стало тихо и пусто.

Мне не хватало вечеров, когда можно расслабиться и просто быть собой без необходимости планировать каждое слово, смеха и теплых разговоров.

И вот, чтобы хоть как-то восполнить эту пустоту, начала включать блогеров. Они рассказывают о жизни, о разных интересных вещах, и это помогает мне не чувствовать себя одинокой.

Теперь накрываю себе дома на столе маленькую «полянку»: всякую нарезку или канале, фрукты, сухофрукты, орешки - да что угодно и сию, будто в гостях. Слушаю, как кто-то другой ведет диалог со зрителями, и словно переношусь в прошлое.

Так даже больше нравится: ехать никуда не надо, говорить самой ничего не надо. Красота! На паузу в любой момент поставила - тему переключила. Просто шикарно! Так что есть толк от блогеров.

Теперь уверена, что я не одинока в своих мыслях и чувствах, даже если физически вокруг тишина. И все равно иногда очень скучаю по настоящим гостям и живым разговорам. Но пока и такой способ коротать вечера меня устраивает.

Инна

Пушистый

Часто вспоминаю историю из детства, которая согревает мне душу. Мне было шесть лет, мы с мамой гостили у ее сестры. Вечером раздался звонок в дверь, и на пороге появился отец. Его лицо светило радостью.

- На работу котят подбросили! - воскликнул он. - Эти... персидские, просто залягали! Жалко стало, домой забрал их. Погибнут, осень на дворе. Давай оставим?

Мы с мамой переглянулись. Мама, обычно строгая, нахмурилась, но я уже представляла, как дома появятся пушистые котята.

- Ну какие персы? Ты же знаешь, что они лохматые, шерсти дома будет полно - сам вычесывать их будешь, - проворчала она.

- Ну они не такие уж и пушистые... а еще чумазые какие-то, их бы испускать, - ответил отец, почесав затылок.

Мы мчались домой, предвкушая радость. Мама все ворчала, но в голосе уже не было злости. Когда мы пришли, отец стоял рядом с диваном, на котором сидели два маленьких котенка. Они были грязные и мокрые, но глаза светились любопытством.

Мама, увидев их, рассмеялась.

- А какие же это персы? Это сиамские котята, - сказала она смеясь.

Я подбежала к дивану и взяла одного котенка на руки. Его глаза были синие, как сапфиры, а мордочка черная, как и хвост с лапами.

- Папа, они такие милые! - воскликнула я.

- Да, хорошие котята, - согласился отец. - Одну девочку отдали кому-то, а мальчика оставили.

С тех пор этот кот стал частью нашей семьи. Бывает так, что не ждешь и не гадаешь, а жизнь подарит новое существо, с которым приходят новые истории и меняется жизнь.

Вика

Консультант рубрики – врач-терапевт **нальчикской городской поликлиники № 3 Дарина ГЕРГОВА.**

В мире много вирусов, которые ведут себя тихо и незаметно, но при этом наносят серьезный урон здоровью. Гепатит С как раз из таких. Врачи часто называют его «ласковым убийцей», потому что долгие годы он может никак не проявлять себя, разрушая при этом самый главный «фильтр» организма – печень.

Что это за болезнь? Гепатит С – вирусное инфекционное заболевание, при котором поражается преимущественно печень. Вирус гепатита С (ВГС) попадает в кровь и со временем вызывает воспаление печени. Если болезнь не лечить, она переходит в хроническую форму, которая опасна своими последствиями: циррозом и раком печени.

Заразиться можно только через кровь. В отличие от простуды вирус не передается воздушно-капельным путем, через рукопожатия, объятия, посуду или еду. Определены основные пути заражения. Это использование нестерильных инструментов (в тату-салонах, при пирсинге, маникюре, если там халатно относятся к обработке оборудования); переливание зараженной крови (хотя сегодня кровь тщательно проверяют, риск остается минимальным); использование общих игл для инъекций (основной путь для употребляющих наркотики); использование общих бритв, зубных щеток (на которых могут оставаться микрочастицы крови).

Риск заражения половым путем невысок (около трех процентов), но возрастает при наличии микротравм. Будущая мама может передать вирус ребенку во время родов, но вероятность этого также невелика.

Следует отметить коварство симптомов. Самое сложное при гепатите С – ранняя диагностика. Примерно у 80 процентов зараженных людей нет никаких симптомов на начальном этапе. Человек чувствует себя абсолютно здоровым, живет обычной жизнью, даже не подозревая, что внутри него развивается болезнь. Если острая фаза и проявляется, то симптомы легко спутать с простудой или отравлением: слабость, быстрая утомляемость, тошнота, снижение аппетита, ломота в мышцах. Иногда (реже) появляется пожелтение кожи и глаз (желтуха), темнеет моча, а кал светлеет. Но это скорее исключение. Именно из-за отсутствия ярких признаков гепатит С

«ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА», КОТОРОГО МОЖНО ПОБЕДИТЬ



Минздрав РФ с 9 по 15 марта проводит неделю по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С. Хронический вирусный гепатит С представляет собой потенциально излечимое заболевание при условии своевременной диагностики и своевременного противовирусного лечения. Бессимптомное течение болезни определяет необходимость активного лабораторного обследования населения, особенно групп повышенного риска. Скрининг на антитела к вирусу гепатита С (анти-HCV) является доступным и эффективным методом раннего выявления. Профилактика инфицирования основана на соблюдении правил асептики, использовании одноразовых инструментов и безопасном поведении. Ранняя диагностика и доступ к своевременному лечению – залог предотвращения цирроза и рака печени.

часто обнаруживают случайно – например, при подготовке к операции или во время диспансеризации, когда анализы крови уже показывают изменения в работе печени.

Современное лечение – от приговора к таблетке. Еще 10-15 лет назад лечение гепатита С было долгим, тяжелым и с массой побочных эффектов. Сегодня мир изменился. Гепатит С – полностью излечимое заболевание. Современная терапия – прием таблетированных препаратов (так называемые безинтерфероновые схемы). Курс лечения обычно длится от

восьми до 12 недель (иногда до 24). Пациенту нужно просто каждый день принимать таблетки. Эффективность такого лечения превышает 95 процентов. Препараты воздействуют непосредственно на вирус, блокируя его размножение. Побочные эффекты минимальны, поэтому большинство людей переносят терапию хорошо.

Главное условие успеха – вовремя начать лечение, пока печень не получила серьезных повреждений.

Болезнь легче предупредить. Вакцины от гепатита С пока не существует (вирус очень изменчив), поэтому профилактика целиком зависит от нашей осторожности. Будьте внимательны в салонах красоты. Убедитесь, что мастер использует стерильные одноразовые инструменты или прошедшие многоступенчатую обработку. Не стесняйтесь спросить, как дезинфицируется оборудование. Используйте только личные средства гигиены. У каждого члена семьи должны быть свои ножницы, бритвенные станки и зубные щетки. Исключите рискованные контакты с кровью. Все медицинские манипуляции должны проводиться в перчатках и стерильными инструментами. Избегайте употребления наркотиков. Это основной путь распространения вируса.

Поскольку гепатит С долго не дает симптомов, единственный способ обнаружить его вовремя – регулярная диспансеризация и профилактические осмотры. В рамках программы диспансеризации взрослого населения (бесплатно, по полису ОМС) можно сдать анализы крови. Скрининг на гепатит С (определение антител к вирусу) проводится в определенные возрастные периоды или при первом обращении в поликлинику. Простой анализ крови может показать, встречался ли ваш организм с вирусом. Если антитела обнаружены, врач направит вас на дополнительное обследование, чтобы понять, есть ли вирус в крови в данный момент и нуждается ли печень в лечении. При выявлении гепатита С на ранней стадии (до развития цирроза) вы примите короткий курс таблеток и навсегда забудете о болезни. Печень будет здорова, а качество жизни не пострадает.

Не ждите симптомов. Пройти диспансеризацию и сдать анализы – вклад в ваше долголетие, это не требует усилий, но дает бесценный результат.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай



В современном мире стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он возникает по разным причинам и может существенно влиять на наше здоровье и качество жизни.

Стресс – естественная реакция организма на сложные или угрожающие ситуации. Он возникает в ответ на внешние или внутренние раздражители, которые вызывают напряжение и требуют от нас адаптации. Стресс может быть как полезным, так и вредным. В малых дозах он помогает мобилизовать силы, улучшает концентрацию и способствует решению проблем. Однако хронический стресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как сердечно-сосудистые заболевания, депрессия, тревожные расстройства и снижение иммунитета.

Причины стресса могут быть разными и зависят от индивидуальных особенностей человека. Все их можно разделить на несколько основных групп.

Физические факторы
Недостаток сна; неправильное питание; недостаток физической активности; хронические заболевания.

Психологические факторы
Страх и тревога; неуверенность в себе; чувство вины; обида и гнев; эмоциональная перегрузка.

Социальные факторы
Конфликты с близкими людьми; проблемы в отношениях; давление со стороны общества; ожидания и требования окружающих; социальная изоляция.

Профессиональные факторы
Перегрузки на работе; конфликты с коллегами; низкая оценка труда; давление начальства.

Стресс может проявляться по-разному, его симптомы могут варьироваться от человека к человеку. Важно уметь распознавать признаки стресса, чтобы вовремя принять меры.

Физические симптомы
Учащенное сердцебиение; повышенная утомляемость; мышечное напряжение; головные боли; нарушения сна (бессонница или чрезмерная сонливость); снижение аппетита или его повышение; проблемы с пищеварением (диарея, запор); частые простуды и инфекции.

Эмоциональные симптомы
Раздражительность и агрессия; тревога и беспокойство; чувство беспомощности; грусть и депрессия; потеря интереса к любимым занятиям.

Поведенческие симптомы
Ухудшение концентрации внимания; снижение работоспособности; прокрастинация; изменения в привычках (курение, алкоголь); социальная изоляция; склонность к конфликтам.

Методы управления стрессом
Управление стрессом – комплексная стратегия, направленная на снижение его негативного воздействия на организм и психику.

Планирование и организация
Составление списка дел. Записывайте все свои задачи и делите их на более мелкие шаги. Это поможет лучше понять, что нужно сделать, и избежать ощущения хаоса.
Расстановка приоритетов. Определите, какие задачи наиболее важны и срочны, и сосредоточьтесь на них в первую очередь.
Использование таймера. Установите временные рамки для выполнения задач, чтобы не тратить слишком много времени на одно дело.
Регулярное обновление плана. Периодически пересматривайте и корректируйте свой план, чтобы учитывать изменения в приоритетах и обстоятельствах.

Управление стрессом: сохранение здоровья и эффективности в сложных ситуациях

Регулярные физические упражнения
Аэробные нагрузки. Бег, плавание, езда на велосипеде и другие виды активности улучшают работу сердечно-сосудистой системы и способствуют выработке эндорфинов.
Силовые тренировки. Упражнения с весом помогают укрепить мышцы и улучшить общее самочувствие.
Йога и растяжка. Эти виды активности способствуют расслаблению и снижению мышечного напряжения.

Здоровый образ жизни
Правильное питание. Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами, помогает поддерживать здоровье и энергию.
Достаточный сон. Старайтесь спать не менее семи-восьми часов в сутки, чтобы организм мог восстановиться.
Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь и чрезмерное употребление кофеина могут усугублять стресс.
Гидратация. Пейте достаточное количество воды, чтобы поддерживать водный баланс организма.

Техники релаксации
Медитация. Практика осознанности помогает снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и настроение.
Дыхательные упражнения. Глубокое дыхание помогает быстро снять напряжение и успокоиться.
Йога. Эта практика объединяет физические упражнения, дыхательные техники и медитацию.
Массаж. Регулярный массаж помогает снять мышечное напряжение и улучшить общее самочувствие.

Общение с близкими
Поддержка друзей и семьи. Делитесь своими переживаниями с близкими людьми, которые могут вас поддержать и дать совет.
Совместные мероприятия. Проводите время с близкими, занимаясь любимыми делами или просто общаясь.
Психологическая поддержка. Если у вас есть близкий человек с психологическим образованием, он может помочь вам справиться со стрессом.

Хобби и увлечения
Творчество. Рисование, музыка, писательство – все это помогает отвлечься от повседневных проблем и выразить свои эмоции.

Спортивные увлечения. Футбол, теннис, танцы – любая физическая активность, которая приносит удовольствие, помогает снять стресс.
Чтение и саморазвитие. Книжки, курсы и другие формы обучения помогают расширить кругозор и найти новые источники вдохновения.

Профессиональная помощь
Психолог или психотерапевт. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь к специалисту. Он поможет разобраться в причинах стресса и разработать индивидуальный план его преодоления.
Коуч может помочь вам улучшить навыки управления временем, повысить эффективность и справиться с профессиональными стрессами.
Группы поддержки. Участие в группах, где люди делятся своими переживаниями и опытом, может быть полезным для снятия стресса.

Позитивное мышление
Благодарность. Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Это поможет сосредоточиться на позитивных аспектах жизни.
Оптимизм. Старайтесь видеть в каждой ситуации не только проблемы, но и возможности для роста.
Аффирмации. Повторяйте позитивные утверждения, чтобы изменить свое мышление и повысить самооценку.

Заключение
Управление стрессом – важный аспект заботы о своем здоровье и благополучии. Используйте различные методы и техники, чтобы уменьшить уровень стресса и улучшить качество своей жизни. Помните, что забота о себе не признак слабости, а необходимость для поддержания гармонии и баланса.

Не бойтесь обращаться за помощью, если чувствуете, что не справляетесь самостоятельно. Психолог, коуч или группа поддержки могут стать вашими союзниками в борьбе со стрессом. Главное – не игнорировать свои чувства и заботиться о своем эмоциональном и физическом состоянии.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовай

В Национальном музее КБР открылась выставка войлочных ковров «Тепло земли Балкарии моей», приуроченная к Дню восстановления национальной автономии балкарского народа.

В экспозиции представлено 30 войлочных ковров – кийизов, созданных мастерами Центра национальных ремесел и промыслов Эльбрусского района под руководством Езетхан ДЖАППУЕВОЙ. Центр бережно хранит и возрождает уникальное искусство войлоковаления.

Эти ковры – немые свидетели веков, мост, соединяющий прошлое и настоящее. Каждое волокно войлока, каждый узор – послание из глубины времен, передаваемое из рук в руки, из поколения в поколение. Мастерицы Центра, словно волшебницы, вдыхают жизнь в шерсть, превращая ее в нечто большее, чем просто материал. Передают через войлок то, что не передать словами: память рода, тепло домашнего очага, мудрость предков, зашифрованную в символах и орнаментах. Вглядываясь в эти ковры, мы видим не только красоту и мастерство, но и ожившие навыки, которые веками передавались из рук в руки, от матери к дочери, от бабушки к внучке. Это не просто ремесло, это часть культурного кода балкарского народа, его способ самовыражения, связь с землей и предками. Каждый ковер – урок истории, рас-

БЕРЕЖНО ХРАНИМОЕ ИСКУССТВО Выставка



сказанный на языке узоров. Здесь можно увидеть древние символы, которые веками украшали жилища балкарцев, оберегая их от невзгод, принося удачу и благополучие.

Посетив выставку, вы узнаете, что существует несколько видов кийизов, которые



отличаются не только техникой, но и сферой применения.

«Жыйгыч кийиз» - так называемый ковер для полки, или ковер-занавес. Древнейший аппликативный ковер применялся для прикрытия полок, расположенных вдоль стены. Декоративность старинного

ковра-занавеса строилась на контрасте белого орнамента и черного фона, что делало его видимым даже в полумраке. Ковер-занавес состоит из крупных орнаментов, расположенных по горизонтальной оси центрального поля, вокруг которых заполняются мелкие фигуры.

«Бичген кийиз» – резаный или мозаичный ковер с четким, графичным орнаментом. Сложность техники выполнения в том, что орнамент вырезают из полотно из разных цветов и затем меняют местами отдельные фрагменты орнамента. В результате получаются два кийиза с одинаковым орнаментом и противоположным цветовым сочетанием. В современном интерьере они находят применение в качестве прикроватного коврика, покрывала на сундуки, диваны и стулья.

«Ала кийиз», или пестрый ковер, имеет двусторонний рисунок и используется как на полу, так и на стенах. Благодаря технике ввращения узора в основу рисунок получается двусторонним, что делает ковер прочным и долговечным.

Экспонаты нынешней выставки не просто изделия, это живая история, которая продолжает вдохновлять новые поколения.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ ОТМЕЧАЕТ 90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

(Окончание. Начало на 3-й с.)

Межведомственное взаимодействие Госавтоинспекции осуществляется по нескольким ключевым направлениям. Например, с правоохранительными органами. Это совместные рейды по выявлению нарушителей, обмен информацией о ДТП и правонарушениях, координация действий при чрезвычайных ситуациях на дорогах, проведение профилактических мероприятий.

Госавтоинспекция работает с администрацией по вопросам улучшения дорожной инфраструктуры. Участие в разработке градостроительных планов, согласование установки дорожных знаков и разметок, контроль за состоянием дорог и улиц.

Сотрудняем с автошколами для повышения качества обучения водителей. Осуществляем контроль технического состояния пассажирского транспорта и проверку соблюдения режима труда водителей. Проводим совместные мероприятия и акции по безопасности дорожного движения с образовательными учреждениями и принимаем участие в социальных проектах. ГИБДД активно информирует население о правилах дорожного движения, освещает профилактические мероприятия, распространяет информацию о дорожно-транспортных происшествиях и проводит пресс-конференции.

Такое комплексное сотрудничество позволяет создать эффективную систему обеспечения безопасности на дорогах и оперативно реагировать на возникающие проблемы.

Какие достижения и успехи можно отметить в работе за юбилейный период?

В работе Госавтоинспекции достигнуты значительные результаты.

В сфере безопасности дорожного движения удалось снизить аварийность благодаря современным системам контроля и профилактическим мерам. Улучшилось качество дорожной инфраструктуры, повысилась дисциплина водителей. В области технологического развития внедрены

автоматизированные системы контроля нарушений, развиты электронные сервисы для граждан и модернизированы методы регистрации транспортных средств. Профилактическая работа также принесла успехи. Реализованы программы по предупреждению ДТП, эффективно работаем с различными категориями водителей, развивается система обучения правилам дорожного движения.

Особенно хочется отметить конкретные результаты – сокращение ДТП с тяжкими последствиями, повышение эффективности выявления нарушений ПДД, улучшение качества предоставляемых государственных услуг.

Эти достижения демонстрируют системный подход к безопасности дорожного движения и постоянное развитие ведомства.

Какие планы и перспективы развития предусмотрены на ближайшие годы?

Развитие Госавтоинспекции будет направлено на технологическое совершенствование, улучшение качества обслуживания улично-дорожной сети, расширение системы автоматизированной фиксации нарушений ПДД, развитие цифровых сервисов для взаимодействия с гражданами. Основная цель этих мер – повысить безопасность дорожного движения и создать комфортные условия для всех участников дорожного процесса.

Перед Госавтоинспекцией стоят важные задачи, которые включены в Стратегию повышения безопасности дорожного движения, утвержденную Президентом РФ Владимиром ПУТИНЫМ.

Настоящий документ детально прописывает стратегические цели, ключевые задачи и приоритетные направления государственной политики, направленной на повышение безопасности дорожного движения в течение ближайших одиннадцати лет. Цель – создать безопасную и комфортную среду для жизни граждан России и значительно снизить смертность в результате ДТП. Стратегия разработана МВД России с учетом детального анализа состояния безопасности дорожного движения,

прогнозов социально-экономического развития страны, лучших отечественных и зарубежных практик, мнений заинтересованных органов власти, экспертов и общественности. В ее основу заложен системный безопасный подход, который признает участника дорожного движения ключевой фигурой, требующей, с одной стороны, удовлетворения его потребностей на безопасное беспрепятственное передвижение, а с другой – непрерывного воспитательного и профилактического воздействия.

Главная цель новой Стратегии – снижение смертности на дорогах в полтора раза к 2030 году и в два раза к 2036 году по сравнению с уровнем 2023 года.

Какие мероприятия запланированы в рамках празднования 90-летия Управления Госавтоинспекции МВД по КБР?

В рамках подготовки к юбилею организовываются творческие конкурсы для участников ЮИД и конкурс поделок среди детей сотрудников Госавтоинспекции. Запланированы обучающие викторины, игры и квесты для юных участников дорожного движения. В следующем месяце пройдет региональный этап конкурсов «Безопасное колесо» и «Лучший инспектор пропаганды безопасности дорожного движения», затем состоится конкурс «Лучший инспектор ДПС».

В начале лета запланированы конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья» среди семей сотрудников МВД по КБР и турнир по мини-футболу с участием команд – представителей взаимодействующих органов, министерств и ведомств. Также пройдет чествование ветеранов службы ГАИ, которые внесли значительный вклад в обеспечение безопасности дорожного движения, с вручением юбилейных памятных медалей. Планируется издание книги, посвященной 90-летию создания подразделения. Это только часть из запланированных мероприятий. Все итоги мероприятий с церемониями награждений будут подведены в первых числах июля.

Ангела ГУМОВА

Разработаны рекомендации по лечению сахарного диабета первого типа у взрослых

Рекомендации по лечению сахарного диабета первого типа созданы и утверждены в России. В частности, они содержат жалобы пациентов, методики лечения, а также данные о необходимых исследованиях и реабилитации.

В клинических рекомендациях Минздрава РФ отмечается, что пациенты могут предъявлять жалобы на жажду – до 3-5 литров в сутки; запах ацетона в выдыхаемом воздухе; кожный зуд; учащенное мочеиспускание; долгое заживление ран; кандидоз; резкое и значительное снижение массы тела, слабость и утомляемость. Сахарный диабет первого типа чаще развивается в молодом или детском возрасте. Заболеванию, как правило, предшествует острое вирусное заболевание или стресс. При позднем выявлении возможно развитие кетоацидотической комы.

В документе указано, что терапия включает инсулинотерапию, самостоятельное отслеживание гликемии и обучение принципам управления заболеванием. С самоконтролем уровня глюкозы в крови помогут глюкометры индивидуального использования. Помимо этого, рекомендуется проведение обучающих мероприятий с пациентами – от момента выявления недуга и на всем его протяжении не реже одного раза в три года.

Также в рекомендациях есть советы по питанию. Общее потребление белков, жиров и углеводов не должно отличаться от такового у здорового человека, оценивать количество усваиваемых углеводов советуют по системе хлебных единиц – для коррекции дозы инсулина перед едой. В документе отмечается, что пациенты с сахарным диабетом первого типа должны находиться на диспансерном наблюдении у врача-эндокринолога с момента установления диагноза пожизненно.

Ольга КАЛАШНИКОВА



ИТАЛИЯ И МОРЕ ИСТОРИЙ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

зывается на Каstellамаре по воле случая и больше уже не представляет своей жизни за его пределами, а другому, рожденному на этом клочке земли посреди моря, здесь, наоборот, тесно. Много всего происходит на протяжении почти столетия, за которое сменяются поколения, и остров, хоть и отрезанный от большой земли, потихоньку приобретает все более современный облик. На наших глазах расцветает бар «Дом на краю ночи», ставший символом семейного очага, переходящего из поколения в поколение. Повествование затрагивает обе мировые войны. В первой участвует сам Амедео, во второй - его сыновья. Все эти события автор описывает невероятно трогательно, но без лишней драмы, очень четко и легко, и потому читается роман так же плавно. Характеры героев и их взаимоотношения тоже раскрываются метко и иронично.

Автор настолько реалистично описывает остров и все на нем происходящее, что невольно начинаешь верить в существование этого затерянного места, где чудеса все еще случаются. Сразу прикипает душой и к этому месту, и к его жителям, переживаешь за каждого и за судьбу всего острова. Хочется отдельно отметить тот факт, что автор неотступно связывала жизнь семьи с легендами и местным фольклором. Это настолько завораживает, что порой становится грустно. Оттого, что в нашем сегодняшнем мире так мало этого самого фольклора, сказок, легенд и фамильных историй.

После прочтения создается ощущение, что я прожила не один десяток лет с теми, для которого главная ценность - люди и их взаимоотношения. Несмотря на события в мире, конфликты между собой, цели в жизни и прочие сложности, люди этого отдельного мирка продолжают держаться вместе. Произведение поднимает серьезные темы, но разбавлено легким юмором, что очень освежает всю историю. В книге затрагивается большой спектр тем: взаимоотношения разных поколений как среди родственников, так и среди горожан, отражение политики и экономики на людях, вопросы технического прогресса, сохранения культурного наследия, бедность и богатство, любовь и измены, дезертирство и преданность, послушание и бунтарский дух, жизнь и смерть.

Это кладезь важных вопросов и их разрешений за небольшой объем произведения. Но самое приятное - все это вы получите, ощущая себя в теплой атмосфере среди цветущих бугенвиллий с чашечкой кофе, печеньем и книгой в руках.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

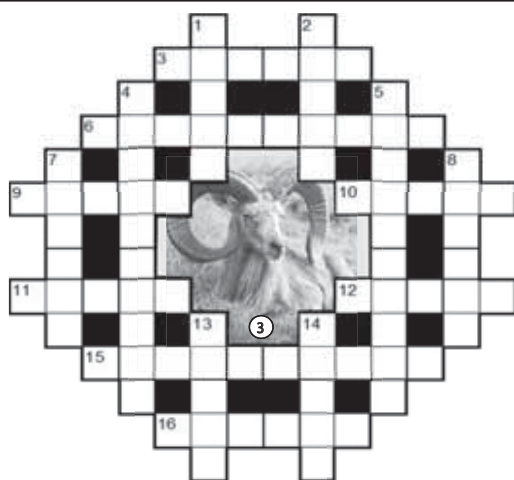
Фармацевт Альбина МУСОВА вспоминает, как на утреннике в садике у нее спросили, кем хочет стать, и она ответила: дояркой. Тогда ей казалось, что доярки делают свою работу с утра, а потом свободно могут весь день читать. Сейчас, окончив университет и устроившись на работу, Альбина уверена, что выкраивать время для чтения можно каждый день, было бы желание. Предпочтение отдает произведениям с теплой и душевной атмосферой.

С удовольствием для чтения на необитаемом острове выбрала бы книгу Катрин БЭННЕР «Дом на краю ночи». Книга буквально пропитана теплотой, из-за чего все события и персонажи кажутся очень близкими.

В 1920-х годах молодой доктор Амедео Эспозито, сирота, не имеющий ни близких людей, ни дома, устраивается работать на маленький остров Каstellамаре, затерянный в Средиземном море, недалеко от берегов Сицилии. Здесь, вдали от суеты большой земли, идет свой ритм жизни и царят свои законы. Жители - открытые, добрые люди, которые чтут и уважают традиции предков. Главный праздник здесь - фестиваль Святой Агаты, которая по местным легендам спасла остров. Именно в этот день приезжает Амедео и сразу понимает, что попал домой. С этого момента начинается история семьи Эспозито. Лишившись врачебной практики, Амедео выкупает бар «Дом на краю ночи», который благодушно встретил его в день приезда.

Читатель станет свидетелем политической, экономической и даже мифологической истории острова, его технического прогресса через призму жизни на нем. Будто вы находитесь на балконе с видом на Каstellамаре, где кипит жизнь. Как и в любом маленьком поселении, люди здесь знают все обо всех, а самые пикантные сплетни припоминаются даже через полвека. Семейные тайны и скандалы, ссоры и взаимовыручка по-добрососедски, легенды острова и его прибрежных скал, чудеса, которые, как верят жители, испускает им святая Агата. Кто-то ока-

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Аргали. 6. Заключенные. 9. Долина. 10. Сосна. 11. Селат. 12. Шедар. 15. Скоропарка. 16. Адажио.
По вертикали: 1. Брыль. 2. Аллен. 4. Камнешарка. 5. Тимофеевка. 7. Лорнет. 8. Анклап. 13. Бридж. 14. Налим.

По горизонтали: 3. Животное семейства полорогих. 6. Завершающая часть произведения. 9. Большая шахтная печь для выплавки чугуна. 10. Хвойное дерево. 11. Богиня учения в египетской мифологии. 12. Вторая по яркости звезда созвездия Кассиопеи. 15. Автоклав кухонного назначения. 16. Медленный балетный танец, сольный или дуэтный, лирического характера.

По вертикали: 1. Соломенная шляпа с прямыми

широкими полями. 2. Дорога с деревьями по обеим сторонам. 4. Птица семейства ржанковых. 5. Растение семейства злаков. 7. Вид аристократических очков с ручкой. 8. Любое государство, у которого со всех сторон один и тот же сосед. 13. Единственная из картонных игр, признанная Международным олимпийским комитетом в качестве вида спорта. 14. Рыба семейства тресковых.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Март - особенный месяц. Хотя по календарю он относится к весне, погода все еще холодная, а иногда даже снежная. Но в воздухе уже витает весеннее настроение, появляется желание обновления, свежести, зелени и ярких вкусов. Тяжелые зимние блюда больше не радуют, появляется самое время обогатить рацион овощами, легкими супами, соусами и простыми, но выразительными комбинациями. А поможет нам в подборе рецептов Людмила ХУЛАМОВА из г. Тырнауза.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: 5-6 средних картофелин, 1 морковь, 4 яйца, большой пучок зеленого лука, 100 мл молока или сливок, 50 г твердого сыра (по желанию), соль и перец по вкусу

Способ приготовления. Картофель отварить в мундире до готовности. Остудить, очистить и нарезать кружочками. Морковь почистить и нарезать слайсами. Зеленый лук мелко нарезать. Яйца взбить с молоком (или сливками), посолить и поперчить. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить слоями картофель, морковь и зеленый лук, заливая каждый слой яичной смесью. Посыпать тертым сыром (по желанию). Запекать в разогретой до 180°C духовке 30-40 минут до золотистой корочки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 л овощного или куриного бульона (можно воды), 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, сметана или сливки для подачи на стол (по желанию).

Способ приготовления. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Цветную капусту разделить на соцветия. В кипящий бульон добавить цветную капусту, обжаренные овощи и варить до мягкости капусты (около 15-20 минут). С помощью блендера измельчить суп до состояния пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол горячим, добавив по желанию сметану или сливки.

ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты для теста: 250 мл теплой воды или молока, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 2-3 ст. ложки растительного масла, около 500 г муки (сколько возьмет тесто).

Ингредиенты для начинки: 5 вареных яиц, большой пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Развести дрожжи в теплой воде или молоке с сахаром. Дать постоять 10-15 минут, пока не появится пенная шапочка. Добавить соль, растительное масло и постепенно ввести муку, замешивая мягкое эластичное тесто. Накрывать тесто полотенцем и поставить в теплое место на 1-1,5 часа для подъема.

Приготовление начинки. Яйца мелко нарезать, зеленый лук мелко порубить, посолить и поперчить. Подошедшее тесто разделить на небольшие кусочки. Каждый кусочек раскатать в лепешку, выложить начинку и сформировать пирожок. Пирожки можно жарить на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета или выпекать в разогретой до 180°C духовке 20-25 минут.

ЛЕГКИЙ ГАРНИР

Ингредиенты: 100 г вареного длиннозерного риса, 200 г вареной фасоли (можно консервированной), 1 болгарский перец, 1 репчатый лук, 1 зубчик чеснока, свежая зелень (петрушка, кинза, зеленый лук) по вкусу, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Овощи и зелень помыть и обсушить. Сладкий перец разрезать пополам, вычистить семена и нарезать небольшими кубиками. Лук и зелень мелко порубить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и добавить лук с перцем. Пассеровать на небольшом огне, пока овощи не станут мягкими. С консервированной (или вареной) фасоли слить жидкость. Пересыпать фасоль в сковороду с овощами. Посолить, поперчить по вкусу и добавить зубчик чеснока, пропущенный через пресс. Размешать, прикрыть сковороду крышкой и держать на слабом огне примерно одну минуту. Далее можно добавить вареный рис, снова все перемешать, немного прогреть и можно снимать рагу с плиты. По желанию можно добавить еще немного соевого соуса. Гарнир из фасоли с рисом и сладким перцем разложить по тарелкам и посыпать свежей зеленью.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ДЕТЕКТИВ С ФРАНЦУЗСКИМ ШАРМОМ



На сцене Русского драматического театра им. М. Горького состоялась долгожданная премьера спектакля «Восемь любящих женщин» по пьесе французского драматурга Робера ТОМА. Постановка Евгении ТОЛСТОВОЙ перенесла зрителей в атмосферу замкнутого пространства, где под покровом рождественской ночи разворачивается запутанная детективная история, полная тайн, интриг и неожиданных поворотов.

Действие разворачивается накануне Рождества на загородной вилле, отрезанной от внешнего мира снежной бурей. Восемь женщин, каждая со своей историей и характером, оказываются в ловушке, когда обнаруживают хозяйка дома, состоятельного предпринимателя, убитого ножом в спину. Момент обнаружения тела, надо признать, показался несколько смазанным: столь оглушительная новость не вызвала у домочадцев глубокого горя, что несколько диссонировало с трагичностью ситуации.

Но вернемся к действию, кото-

рое стремительно набирает обороты. Вызвать полицию не представляется возможным – телефонный провод поврежден. Съездить за помощью тоже не получится – машина неисправна. Пойти пешком оказывается невыполнимой задачей, поскольку ворота закрыты, а ключ таинственным образом исчез. Здесь внимательный зритель может обнаружить небольшую нестыковку – сестра покойного, Пьеретта, каким-то образом беспрепятственно заходит в дом, что вызывает вопросы к логике происходящего.

Дамам приходится сосредоточиться на разгадке загадочного убийства и, как бы они ни сопротивлялись, принять мысль о том, что убийца – кто-то из восьмерых присутствующих. Поочередно под подозрением оказывается каждая из них: сестра покойного Пьеретта, его супруга Габи, ее сестра Огюстина, их матушка, дочери Сюзанн и Катрин, экономка Шанель и служанка Луиза. Каждая из них на словах говорит о благородстве, щедрости и доброте покойного, но у всех, как выясняется, есть свой секрет, который

будет раскрыт по ходу действия. Каждая по очереди проявляет чуждого дедушки, апеллируя к неопровержимым фактам и логическим умозаключениям. Вещественные доказательства в виде записок, ключей и прочих объектов мелькают, словно в опытных руках жонглера.

Спектакль, безусловно, придется по вкусу публике, которая хочет отдохнуть, насладиться красивыми костюмами и понаблюдать за изящными дамами. Актрисы прекрасно взаимодействовали на сцене, создавая яркие и запоминающиеся образы. У каждой свой уникальный темперамент – от нордически сдержанного до взрывного, что придавало постановке дополнительную динамику и эмоциональную глубину.

Стоит отметить и хорошую сценографию, хотя, учитывая, что действие происходит в горах в снежный период, можно было бы постараться создать более соответствующую обстановку, усилив атмосферу отрезанности и изоляции.

Второй акт развивался еще более динамично, что неудивительно. Автор пьесы прекрасно понимал психологию женщин, поместив их в стрессовую ситуацию замкнутого пространства, где каждая под подозрением. Напряжение нарастало с каждой минутой, раскрывая новые грани характеров героинь и запутывая клубок интриг.

Финал спектакля заставил зрителей рукоплескать, что стало лучшим подтверждением теплого приема пьесы. Несмотря на некоторые мелкие недочеты в логике сюжета, «Восемь любящих женщин» – увлекательный детектив с французским шармом, который держит в напряжении до самого конца и оставляет приятное послевкусие. Постановка Евгении Толстой стала достойным пополнением репертуара Русского драматического театра им. М. Горького, подарив зрителям вечер, полный загадок и театрального волшебства.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай



ЯРКИЕ ЦВЕТА И СМЕЛЫЕ КОМБИНАЦИИ

Шик в винтажном стиле. Мы уже знаем, о чем речь. Это про уютные свитеры и жилеты, элегантные юбки миди, платья с цветочным принтом, туфли на низком каблучке, «театральные» ридикюли, длинные бусы и эффектные броши – все то, что можно найти себе в бабушкином шкафу или где-то далеко на антресоли. Теперь самое время поддаться ностальгии и добавить эти вещи в свои образы, миксуя их с одеждой и обувью других стилей: джинсами, грубыми ботинками, кожаными брюками, чтобы все-таки выглядеть в духе времени.



Сладкая пастель однозначно скрасит собой новый сезон. Если раньше в тренде была цветочная пастель с полупрозрачными природными оттенками, то сейчас актуальна «конфетная» гамма. Розовый «бабл гам», бежевая нуга, мятное драже, банановый мармелад и белый цвет маршмеллоу – можете сочетать их друг с другом, наполняя свой образ нежностью и детской радостью, или выбирать что-то одно для свежих акцентов на более нейтральном фоне.

О ДЕТАЛЯХ. НАПРИМЕР, ЖИЛЕТЫ

Жилеты долгое время не могли привлечь к себе должное внимание. Но пару сезонов назад все изменилось: настоящим хитом стали костюмные жилеты, которые стали летней версией деловых блуз и заменили собой топы. Теперь в игру вступают и другие модели: дутые жилеты, вязаные и джинсовые. Носить их советуют не только для утепления, но и отдельно – как самостоятельный верх.

«Дресс-код силы» – об уверенности и авторитете. Речь идет о плечистых костюмах в маскулинном стиле, которые помогают создать «весомое» впечатление и подчеркнуть внутреннюю силу.

В этом сезоне их предлагают носить совсем по-мужски: с рубашками и галстуками. При этом обязательно брать за основу своих луков только радикальные

идеи с подиума. Можно сочетать широкоплечие пиджаки с летящими юбками, а «мужские» костюмные брюки в полосу – с нежными атласными блузами.

ЯРКИЕ ЦВЕТА

В новом сезоне будет возможность быть «lady in red». Красный цвет (а если быть точнее – вишневый) все увереннее заполняет собой коллекции весна – лето. Носить его нам предлагают так же без застенчивости: в тренде будут алые тотал-луки.

В отличие от чистого красного цвета вишневый более сложный: насыщенный, глубокий, дорогой, аристократичный, готовый быть в центре внимания. Берите от него все лучшее и смело заявляйте о себе, выбирая вишневый трикотаж, атласные платья-комбинации, костюмы-двойки, лаковые сумки и туфли в этом оттенке.

Если в предыдущие годы модельеры предлагали модную одежду в спокойных и сдержанных оттенках, то тренды в 2026 году резко смещаются к ярким цветам и смелым комбинациям. Одним из главных явлений года станет колорблوكинг – сочетание нескольких интенсивных цветов в одном образе.

Например, бренд Miu Miu в коллекции весна – лето предлагает миксовать фиолетовый с красным, желтый с оранжевым. Valentino демонстрирует эффектный лук с желтой блузой, фиолетовой юбкой и ярко-розовыми босоножками, подчеркивающими насыщенность цветовой гаммы. Balenciaga объединяет желтый и фиолетовый цвета в своих образах. Loewe создает интересные сочетания, объединяя розовый, желтый и черный, а также миксуя желтый, красный и черный. Prada предлагает смелые комбинации: платье лаймового оттенка с фиолетовыми перчатками, а также микс из мятного, желтого, нежно-розового и оранжевого цветов в одном наряде. Fendi акцентирует внимание на изумрудно-зеленой юбке и ярко-розовом топе.

• КРАСОТА. МОДА. СТИЛЬ

НАТУРАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

Любители минимализма могут не волноваться: базовые цвета с естественными оттенками по-прежнему остаются основой любого гардероба. Среди актуальных тонов выделяются дымчато-зеленый, приглушенно-синий, насыщенный коричневый и глубокий бордовый.

Нейтральные оттенки – белый, бежевый, синий, голубой, серый, коричневый, черный и молочный отлично сочетаются между собой и с яркими цветами. В то время как яркую одежду сложнее комбинировать, для разнообразных образов ее потребуется больше. Если вы привыкли к спокойному тону, но хотите добавить яркости, начните с аксессуаров, обуви или верхней одежды. Это простой и доступный способ оживить гардероб без лишних усилий.

КЛЕТКА

Классическая клетка остается по-прежнему модной. Тренды 2026 года в весенне-летних коллекциях Coperni представлены более мягкими и приглушенными вариантами этого узора в топах и юбках. Victoria Beckham сочетала клетчатые жакеты с однотонными платьями, а Acne Studios сделали акцент на рубашечные топы с клеткой.

ЦВЕТОЧНЫЙ ПРИНТ

Что касается цветочных мотивов, они также на пике популярности. Дом моды Chloe представил яркие летние платья с цветочным принтом, тогда как Khaite выбрали более сдержанный вариант – темно-синюю рубашку с белой вышивкой цветов. Givenchy пошли дальше и воплотили цветочные формы в дизайне модной обуви.

Одним из ключевых трендов 2026 года становится размытый, словно снятый с длинной выдержкой, цветочный узор. Такой эффект можно заметить в коллекциях Proenza Schouler, Alainpaul и Patrick McDowell.

ПОЛОСКА

Что касается полосок, их часто связывают с морским стилем и солнечным настроением, поэтому именно этот принт будет доминировать летом. Идеальным выбором для города или отдыха станут полосатый топ в сочетании с белыми джинсами либо длинное платье с разноцветной полоской.

Подготовила Дина ЖАН.
Фотоколлаж Тамары Ардавовай

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.
Тираж **1011**. Заказ 456
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **10 марта 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