

№ 22 (1395)

3 июня 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakabr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Подписку на газету «Горянка» на второе полугодие 2026 года можно оформить во всех отделениях почтовой связи или онлайн на сайте Почты России по кьюар-коду



Стоимость на 6 месяцев – 1074,30 руб.

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС – П5409

Алия ХУЧИНАЕВА,
основатель
консьерж-сервиса
Seven Hills

С. 5

С. 6 ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ПОЛЕТ



С. 13 СОЗДАЙТЕ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ...



С. 15 СЛУЧИЛАСЬ ЖИЗНЬ



С. 16 ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО, ОТКРЫТЫЕ СМЫСЛЫ



ВНЕДРЕННАЯ В РЕСПУБЛИКЕ СИСТЕМА ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИЗНАНА ЛУЧШЕЙ ПРАКТИКОЙ В СТРАНЕ

Кабардино-Балкария вошла в число десяти лучших регионов России по достижению показателей национальных проектов «Продолжительная и активная жизнь» и «Семья» по итогам 2025 года, сообщил Глава КБР Казбек КОКОВ на расширенном заседании коллегии Министерства здравоохранения республики, которое прошло в городской поликлинике №1 г. Нальчика.

Минздрав КБР сообщает, что в ходе заседания были подведены итоги работы системы здравоохранения за 2025 год и первый квартал текущего года, а также обозначены ключевые задачи на перспективу. Среди основных достижений отрасли отмечены рост ожидаемой продолжительности жизни, снижение младенческой смертности, выполнение плановых показателей по профилактическим осмотрам и диспансеризации населения, проведение неонатального скрининга, масштабное строительство, капитальный ремонт и оснащение медицинских учреждений.

Современным оборудованием оснащены женские консультации в селах Каменномостское, Дыгульбегей, Нартан, Каштатау и Анзорей. В рамках программы модернизации первичного звена завершены строительство и ремонт 16 объектов здраво-



охранения. Новые амбулатории открыты в Кенже, Белой Речке, Куба-Табе, Светловодском, Красносельском, Дейском, Старом Черке и Нижнем Черке. Для медучреждений приобретены 36 единиц современного медицинского оборудования и 14 единицы санитарного автотранспорта.

Реализованные мероприятия повысили выявляемость хронических заболеваний на ранних стадиях и качество медицинской помощи.

Одним из наиболее масштабных проектов стало строительство нового здания городской поликлиники №1 в Нальчике - крупнейшего объекта первичного звена

в Северо-Кавказском федеральном округе, возведенного в рамках федерального проекта «Развитие инфраструктуры здравоохранения». Площадь учреждения превышает девять тысяч кв. м. Поликлиника включает дневной стационар и специализированные центры, а также проводит более 20 тысяч эндоскопических исследований ежегодно.

Значимым событием стало и открытие нового приемного отделения - стационарного отделения скорой помощи на базе Республиканской клинической больницы. Внедренная в Кабардино-Балкарии система оказания экстренной медицинской по-

мощи признана лучшей практикой в стране. Республика также демонстрирует один из лучших показателей по снижению летальности от инфарктов и инсультов.

За последние годы ожидаемая продолжительность жизни в Кабардино-Балкарии выросла на четыре года и достигла 78 лет. По этому показателю регион занимает шестое место в России. Кроме того, республика входит в пятерку лучших субъектов страны по внедрению системы менеджмента качества и безопасности медицинской деятельности. По данным Росздравнадзора, 25 медицинских организаций КБР подтвердили соответствие современным требованиям управления качеством и безопасностью.

В ближайших планах - строительство нового здания инфекционного подразделения на базе Республиканской детской клинической больницы.

Кроме того, продолжим увеличивать финансирование льготного лекарственного обеспечения и уровень зарплат медицинских работников. В приоритете, конечно же, останется и поддержка участников специальной военной операции в части оказания медицинской помощи, организации реабилитации и санаторного оздоровления, - подчеркнул Казбек Кокков.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ЭФФЕКТИВНЫЙ ДИАЛОГ И СОВМЕСТНОЕ РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

В Северо-Осетинском государственном академическом театре им. В. Тхапсаева в рамках соглашения о межпарламентском сотрудничестве между Парламентом Кабардино-Балкарской Республики и Парламентом Республики Северная Осетия-Алания состоялся межрегиональный форум «Дорогами единства и дружбы», приуроченный к Году единства народов России.

В форуме приняли участие Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, Председатель Парламента РСО-Алания Таймураз ТУСКАЕВ, видный государственный и политический деятель Александр ДЗАСОХОВ, Уполномоченный по правам человека в КБР Борис ЗУМАКУЛОВ, депутаты законодательных органов Кабардино-Балкарии и Северной Осетии, ведущие деятели культуры и науки, представители общественных организаций. Гости осмотрели выставку народно-художественных промыслов, отражающую самобытную культуру региона. Особый интерес вызвала фотовыставка, где были представлены исторические документы о совместной истории двух республик.

С приветственным словом к участникам обратилась Татьяна Егорова. Она подчеркнула, что история взаимоотношений двух республик и народов, в них проживающих, является ярким показательным примером дружбы и добрососедства, которые никогда не омрачались сколько-нибудь заметной размолвкой. Приветствуя делегацию Кабардино-Балкарской Республики, Таймураз Тускаев напомнил о нерушимой связи поколений. Даже в самые сложные времена предки неизменно находили решения, которые служили развитию народов Кабардино-Балкарии и Северной Осетии. Говоря об истории взаимоотношений двух регионов, руководитель законодательного органа напомнил о судьбоносном выборе, который определил вектор добрососедства на столетия вперед - быть вместе с Россией в братской семье народов. Этот шаг стал мощным импульсом для всестороннего прогресса - хозяйственного, культурного и образовательного. Таймураз Тускаев выразил уверенность, что сегодняшнее взаимодействие положит начало новым эффективным решениям, укрепит дружеские связи, поможет молодежи лучше понять своих братьев и сестер, чтобы вместе развивать великую страну.

Общая история народов двух республик обогащается не только значительными событиями, но и выдающимися личностями. Их имена золотыми буквами вписаны в летопись братства Кабардино-Балкарии и Северной Осетии. Говоря о связи поколений, заместитель председателя комиссии РФ по делам ЮНЕСКО, вице-президент Российского совета по международным делам Александр Дзасохов тепло вспомнил своего близкого друга и коллегу - первого Президента КБР Валерия КОКОВА. Выступающий подчеркнул, что с именем Валерия Мухамедовича связаны «ответственней-

шие дни и даже часы того, что происходило на Кавказе в целом и в Кабардино-Балкарии в частности».

С подробными докладами на форуме выступили депутат Парламента КБР, директор Института гуманитарных исследований РАН Касболат ДЗАМИХОВ и доктор исторических наук, профессор, директор Института истории и археологии РСО-Алания Руслан БЗАРОВ.

Ярким моментом форума стала церемония награждения. По поручению Главы КБР Казбека КОКОВА Татьяна Егорова вручила советскому и российскому государственному и политическому деятелю, дипломату, Президенту РСО-Алания в 1998-2005 годах Александру Дзасохову высшую награду КБР - орден «За заслуги перед Кабардино-Балкарской Республикой» за большой вклад в укрепление дружбы и сотрудничества между народами. Таймураз Тускаев был награжден Почетной грамотой Парламента КБР за существенный вклад в развитие межпарламентских связей и укрепление дружбы между народами.

В рамках форума состоялась рабочая встреча Председателя Парламента КБР Т. Егоровой с Председателем Парламента РСО-Алания Т. Тускаевым, в ходе которой был обсужден широкий круг вопросов и обозначены перспективы сотрудничества по ряду направлений.

В ходе общения со СМИ Татьяна Егорова отметила, что Кабардино-Балкария и Северная Осетия объединены не только географически, но и настоящей многовековой дружбой, схожестью традиций и обычаев, множественными родственными связями. Говоря о взаимодействии законодательных органов, она подчеркнула, что парламенты республик плотно сотрудничают и в рамках Совета законодателей РФ, и в Северо-Кавказской парламентской ассоциации, а недавно подписанное Соглашение позволило вывести это сотрудничество на более глубокий, качественный уровень.

Делегация Парламента КБР посетила Национальный музей Республики Северная Осетия-Алания. Экспозиция, размещившаяся в десяти залах, последовательно раскрывает многовековой путь региона - от артефактов кобанской культуры и истории Аланского государства до послевоенного восстановления республики и ее современных достижений. Парламентарии увидели уникальные экспонаты «Города мертвых», аутентичные национальные костюмы, материалы о присоединении Осетии к России, личные вещи полководцев - уроженцев республики и редкие документы времен Великой Отечественной войны.

В завершение встречи участники форума подчеркнули важность подобных встреч для построения эффективного диалога и совместного решения актуальных задач.

**Подготовила
Наталья АЛЕКСЕЕВА**

Азаматгерий АШХОТОВ назначен временно исполняющим обязанности главы администрации г. Нальчика

На заседании совета местного самоуправления городского округа Нальчик было принято решение назначить Азаматгерия АШХОТОВА исполняющим обязанности главы администрации г.о. Нальчик. Ранее он занимал пост управляющего делами Главы и Правительства Кабардино-Балкарской Республики.

Азаматгерий Ашхотов родился в Нальчике. В 2008 году окончил Северо-Кавказскую академию государственной службы по юридическому профилю, а в 2010-м - Кабардино-Балкарский государственный университет по специальности «бухгалтерский учет, анализ и аудит».

Работал в таможенных органах, коммерческих структурах и судебной системе региона. С ноября 2019 года был назначен управляющим делами Главы и Правительства Кабардино-Балкарской Республики.

Арнелла КУДАЕВА

Межрегиональный обмен культурным опытом «Библиотека на волне дружбы»

В рамках Года единства народов России и в честь Общероссийского дня библиотек в библиотеке-филиале поселка Залукоаже состоялось мероприятие под названием «Библиотека на волне дружбы».

Участниками встречи стали библиотекари из станицы Зольской (Ставропольский край), члены клубов «Лира» (сельское поселение Светловодское), «Псынь» (сельское поселение Псынадаха) и читатели библиотеки.

Гостей поприветствовали в соответствии с местными обычаями: им предложили глоток воды, лакумы с сыром и произнесли теплые слова. Культурным подарком стало выступление танцевальной дуэты и вокальной группы «Исламей» с живым исполнением на народных инструментах.

Заведующая библиотекой г.п. Залукоаже Лейля АФАУНОВА показала гостям краеведческие издания о Зольском районе, в том числе военную летопись и сборник очерков «Зольчанка», рассказала о писателях из Зольского района, произведения которых известны далеко за пределами республики.

Фатимат БАРСУКОВА, заведующая библиотекой в с.п. Светловодское, поведала о клубе «Лира». Затем участницы этого клуба - Эльза ЛИВАНОВА и Тамара ХАРМАЛОВА прочитали свои стихи. Об истории клуба «Псынь» рассказала заведующая библиотекой в селе Псынадаха Аминат СИЖАЖЕВА. Писатель и поэт, член клуба «Псынь» Михаил АСЛАНОВ прочитал свое стихотворение «Зольчанка».

В завершение официальной части гости получили в подарок книгу об Эльмесхан ХАГУНДОВОЙ, уроженке Зольского района, жизнь которой связана с Россией и Францией.

Завершилось мероприятие чаепитием и неформальным общением, что способствовало укреплению связей между библиотеками двух регионов.

Ангела ГУМОВА

НАШЕ КРЕДО – БЫТЬ НЕРАВНОДУШНЫМИ ЛЮДЬМИ

Семья

Хаджимурат Алиевич вырос в большой семье, начал работать в раннем возрасте, чтобы поддержать родителей. Работал водителем в различных организациях, а последние три десятилетия был водителем в ТСУ.

После школы Жаухар задумалась о выборе профессии. С детства хотела помогать людям и приносить пользу обществу. Выбрала медицинскую сферу. В 1984 году окончила Нальчикское медицинское училище. В октябре того же года начала работать медсестрой в процедурном кабинете детского отделения ГБУЗ «Центральная районная больница» Эльбурского муниципального района. Проработала там десять лет. После декретного отпуска перешла в ГКУ «РКЦСОН» Министерства труда и социальной защиты Эльбурского муниципального района, где работает уже более 30 лет медсестрой в процедурном кабинете дневного отделения. По ее словам, ни разу не пожалела о своем выборе.

ТРУДОЛЮБИЕ И УВАЖЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

- Мои дети давно выросли, поэтому сейчас радуюсь своим озорным внукам, - говорит Жаухар Ануаровна.

- Рождение старшего сына - Тахира было настоящим праздником для рода Гемуевых. С детства он был ответственным и очень подвижным ребенком, любил играть в футбол. Уже тогда осознавал свою ответственность за семью. Тахир учился в шестом классе, когда из жизни ушел его отец. После окончания школы отслужил в армии, получил юридическое образование, но не работал по специальности. С юных лет мечтал о военной карьере, служить в ракетных войсках. С началом специальной военной операции принял решение защищать Родину. С февраля 2022 года находится на передовой.

Конечно, я понимала, что сын принял правильное решение, но для любой матери это тяжелое испытание. За заслуги перед Отечеством был награжден медалью «За отвагу» и медалью Жукова. Имеет звание прапорщика. Никогда ничего не рассказывает о своей службе. Даже ничего не говорил о своих наградах. Всегда успокаивает меня, говоря,



Хаджимурат и Жаухар ГЕМУЕВЫ из г. Тырнауза создали семью в 1991 году. Их союз продлился 17 лет. Глава семьи ушел из жизни в 2008 году. В этом браке родились сын Тахир и дочь Лейла. Сегодня Жаухар Ануаровна с теплотой наблюдает за своими внуками - Османом, Сулейманом и Мансуром.

что все хорошо, чтобы не волновалась, что вернется с победой. Мне остается только молиться за сына и ждать его возвращения домой целым и невредимым.

Дочь Лейла вышла замуж, воспитывает троих сыновей. Старшему - Осману пять лет. Среднему - Сулейману три года, а младшему - Мансуру всего четыре месяца. Лейла - юрист, но не работает по специальности. Открыла свое дело и стала индивидуальным предпринимателем, специализируясь на производстве полифабрикатов. Очень любит готовить, кухня - ее стихия.

Мои родители - Ануар АХМАТОВ и Кезибан КАНОКОВА ушли из жизни рано. Нас вырастила тетя по отцовской линии - Азинат Харуновна. Она отказалась от личного счастья и посвятила свою жизнь нам, заботясь о нашем благополучии. Родители моего супруга (Али Жюносович и Фатимат КУЧМЕЗОВА - ред.), были замечательными людьми. Наши родители, супруга и мои, жили в селе, воспитали нас в духе традиций, прививая доброту, взаимовыручку, трудолюбие и уважение к окружающим людям. За это мы всегда будем благодарны им.

9 МАЯ – ДЕНЬ ПАМЯТИ

- В нашей семье есть несколько традиций, которые мы чтим и передаем из поколения в поколение. Одним из самых

важных событий для нас является День Победы, который отмечаем ежегодно. Мой свекор был участником Великой Отечественной войны. Раньше, когда был жив мой супруг, в этот праздник мы выезжали на природу: поехали Приэльбрусье, Чегемские водопады и Голубые озера. Пока память о наших предках, их подвигах и жертвах живет в наших сердцах, это помогает двигаться вперед.

Кроме того, ежегодно отмечаем День семьи и все новогодние праздники. Стараемся не пропускать мероприятия для детей, которые организовывает районный отдел культуры. С удовольствием проводим время с детьми в парке.

Наш главный жизненный принцип - всегда быть рядом друг с другом, поддерживать и помогать в радости и горе. Стремимся быть отзывчивыми и чуткими к близким людям.

- У вас такое красивое имя - Жаухар. Что оно означает?

- Так меня назвала моя тетя Азинат. Мне часто говорят, что у меня красивое имя. Недавно меня награждали в Центре культурного развития в Нальчике за активную работу в Совете женщин Эльбурского района, и вручающая мне грамоту член Общественной палаты, депутат трех созывов Парламента КБР Фатима ГЕШЕВА тоже отметила, что имя у меня красивое. У имени Жаухар несколько значений. На казахском языке оно означает «бриллиант». С арабского переводится как «благородство», а с тюркского - «солнце» или «сияние».

Пользуясь случаем, от всего сердца хочу поблагодарить через газету «Горянка» председателя Совета женщин Эльбурского района Зарету МОЛЛАЕВУ и главного специалиста администрации Эльбурского района по социальным вопросам Арюжан АХМАТОВУ за их неоценимую помощь и поддержку. Желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия и новых достижений в их благородной деятельности. Пусть их труд всегда будет оценен по достоинству, а жизнь наполнена радостью и вдохновением.

Анжела ГУМОВА

С 1 ИЮНЯ ОТДЕЛЕНИЕ СФР ПО КБР ПРИНИМАЕТ ЗАЯВЛЕНИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ НОВОЙ ВЫПЛАТЫ

С 2026 года у семей с детьми появилось право на новую меру социальной поддержки - ежегодную семейную выплату. Получить ее могут работающие родители с двумя и более детьми, доход которых ниже 1,5 регионального прожиточного минимума. Выплата предоставляется в виде возврата части уплаченного налога на доходы физических лиц, уплаченного в 2025 году. Заявления принимаются до 1 октября.

Право на семейную выплату имеют оба родителя, а также усыновители, опекуны и попечители, воспитывающие двоих и более детей в возрасте до 18 лет (или до 23 лет, если ребенок обучается очно). Среднедушевой доход семьи не должен превышать 1,5 величины прожиточного минимума в регионе проживания в году, предшествующий году обращения за выплатой. В Кабардино-Балкарии эта сумма составляет 18 974 рубля.

- Выплата предназначена для работающих родителей, которые в течение года уплачивают НДФЛ со своих заработков. Размер выплаты определяется как разница между суммой расчетного исчисленного налога на доходы физических лиц с до-

ходов заявителя, полученных в году, предшествующем году обращения за назначением выплаты, - посылки управляющий Отделением СФР по КБР Николай БАКОВ.

Для оформления выплаты необходимо, чтобы родители и дети были гражданами РФ. Мать и отец должны иметь доход от трудовой деятельности за предшествующий год и уплатить с него НДФЛ. Родители, лишенные родительских прав, претендовать на выплату не могут.

При назначении выплаты учитываются следующие доходы семьи: трудовые доходы и доходы от предпринимательства, пенсии, пособия и иные социальные выплаты, стипендии учащихся, а также полученные алименты. При этом движи-

мое и недвижимое имущество семьи не должно превышать установленного перечня.

Чтобы определить, положена ли семье выплата, необходимо рассчитать среднедушевой доход по формуле: среднедушевой доход = (доходы семьи за год ÷ 12) ÷ количество членов семьи.

Подать документы можно через портал «Госуслуги», в МФЦ или клиентской службе Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике.

Если у вас остались вопросы, можно обратиться к специалисту единого контактного центра, позвонив по номеру **8-800-1-00000-1 с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу с 8 до 16 часов (без перерыва).**

Следите за актуальной информацией о мерах поддержки на страницах Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике: Вконтакте, Одноклассниках, Телеграме и Max.

Наш корресп.

Значимый шаг в развитии инклюзивного театрального искусства

В Театре юного зрителя в Нальчике с аншлагом состоялась премьера спектакля по мотивам сказки Павла БАЖОВА «Хозяйка медной горы». Посмотреть на игру молодых талантов, кроме ребят, пришли Уполномоченный по правам ребенка в Кабардино-Балкарии Амина БАДРАКОВА, сотрудники мэрии Нальчика и работники органов опеки. Мероприятие приурочено к празднованию Дня защиты детей.

В рамках социального театра, курируемого администрацией города Нальчика, реализуется проект, направленный на интеграцию детей из опекаемых семей и семей, столкнувшихся с различными социальными трудностями, в театральную деятельность. Цель проекта - не только развитие творческих способностей, но и раскрытие их личностного потенциала.

Участники проекта, не обладающие профессиональным актерским опытом, впервые вступили на театральную сцену и продемонстрировали высокий уровень вовлеченности и эмоциональной отдачи, что позволило им не только оправдать, но и превзойти ожидания организаторов и зрителей. Финальная постановка, основанная на сказочном сюжете, вызвала бурные аплодисменты и искреннее восхищение публики.

В финале юным артистам были вручены благодарственные письма, а всех участников ждало сладкое угощение - мороженое.

Проект, реализованный на базе Театра юного зрителя, представляет собой значимый шаг в развитии инклюзивного театрального искусства. В перспективе планируется расширение спектра подобных инициатив, включая создание инклюзивных театральных коллективов, в которых смогут принять участие дети с ограниченными возможностями здоровья. Это позволит не только способствовать их социальной адаптации и интеграции, но и создать уникальные условия для раскрытия их творческого потенциала.

Алена ТАОВА

ЭТО ИСТОРИИ НАШИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ #МЫВМЕСТЕ

На Старой площади города Прохладного состоялось значимое событие - открытие Стены памяти героям специальной военной операции.

Мероприятие было организовано при участии филиала государственного фонда «Защитники Отечества» по Кабардино-Балкарской Республике. В числе важных гостей церемонии был заместитель руководителя филиала, ветеран боевых действий, участник СВО Эльдар ЧЕЧЕНОВ. Он от всего сердца поблагодарил родителей за воспитание настоящих героев, сказав: «Низкий вам поклон за то, что вырастили достойных сыновей России».

Стена памяти не просто перечень имен и фотографий. Это истории наших молодых людей - сыновей, мужей, отцов, братьев и друзей. Людей, которые совсем недавно были среди нас: ходили по тем же улицам, учились в тех же школах, смеялись на скамейках в парках, строили планы на будущее, любили свои семьи и Родину. И когда настал час испытаний, они не дрогнули, не спрятались за чужими спинами, а встали на ее защиту. Их подвиг навсегда вписан в историю города Прохладного и навечно останется в сердцах благодарных земляков. Земляки будут помнить каждого воина поименно, в лицо, с историей его жизни. Передать эту память своим детям и внукам - общий нравственный долг, чтобы они знали: мир, безопасность и будущее нашей страны сохраняются именно такой ценой.

В школе №12 города Нальчика состоялась встреча, которая оставила глубокий след в сердцах ее участников. Перед учащимися выступили Ахмед ПШИХАЧЕВ, заместитель руководителя филиала государственного фонда «Защитники Отечества» по КБР, и его боевой товарищ Алан ТХАГАЛЕГОВ, ветеран специальной военной операции.

Гости подробно и искренне поделились с ребятами своими историями, раскрыли основные причины начала СВО, ее цели и задачи. Особо подчеркнули значимость защиты национальных интересов страны и необходимость борьбы с нацизмом.

Обращаясь к молодежи, Алан Тхагалегов сказал: «Мы

там воевали не за награды. Мы воевали за то, чтобы вы могли спокойно учиться, строить планы на будущее и не слышали разрывов снарядов у своего порога. Самая страшная война та, о которой не говорят правду. Поэтому мы здесь, чтобы вы знали: за вашим будущим стоят реальные люди, которые сегодня смотрят смерти в лицо».

Ребята активно включились в обсуждение, задавая сложные и порой острые вопросы. Что особенно ценно, они получили на них прямые и честные ответы. Искренний интерес подростков к судьбе своей Родины и их неподдельные эмоции заслуживают высокой оценки.

Завершая встречу на позитивной ноте, гости встречи отметили: «Особые слова признательности - родителям и учителям школы. Мы низко кланяемся вам за воспитание такой замечательной, мыслящей и отзывчивой молодежи. Убеждены, что такие уроки мужества помогают молодым людям формировать правильные нравственные ценности и чувство гордости за свою страну».

В нальчикской гимназии № 14 почтили память выпускника, героя специальной военной операции Кантемира ШЕРИЕВА. На торжественном мероприятии собрались те, кто гордится подвигом гвардии ефрейтора, кавалера ордена Мужества (посмертно) и равняется на него. Это его семья, боевые товарищи, педагоги и ученики. Они вспоминали, каким отзывчивым и бесстрашным был Кантемир.

Отдельно зал приветствовал ветеранов СВО и сотрудников филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР. Завершилось мероприятие торжественным открытием барельефа Кантемира ШЕРИЕВА. В знак уважения и памяти о выпускнике, пожертвовавшем своей жизнью ради будущего Родины, под звуки метронома и тихие слова благодарности собравшиеся возложили цветы к мемориальной доске гимназии.

В Северо-Кавказском исламском университете имени Имама Абу Ханифы состоялся «круглый стол» на тему «Служение Отечеству».

Встреча была посвящена обсуждению ценностных ориентиров, которые сегодня как никогда важны для формирования гармоничной личности, особенно в молодежной среде. Участники встречи рассмотрели реальные примеры героизма и самоотверженности современных защитников России, затронули вопросы сохранения исторической памяти и преемственности поколений. Особый акцент был сделан на том, как боевой опыт и личный пример помогают молодым людям отделять подлинную любовь к Родине от показных суждений.

Ключевыми спикерами мероприятия выступили сотрудники филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР, а также ветераны специальной военной операции - Эльдар ЧЕЧЕНОВ и Ахмед ПШИХАЧЕВ.

Особое внимание в ходе дискуссии было уделено молодежи Северного Кавказа - формированию у нее осознанного отношения к защите Родины, уважения к воинскому и гражданскому долгу и доблестному служению на благо страны.

Ахмед Пшихачев поделился своим видением патриотизма: «Патриотизм для меня - это не громкие слова и не флаги на парадах. Это тихая, но твердая готовность встать плечом к плечу с теми, кто рядом, когда позовет Родина. Это когда ты возвращаешься в родную Кабардино-Балкарию и видишь в глазах молодежи не страх, а понимание. Честь, долг и память о героях - это не архаика, а фундамент, на котором держится наше будущее. Если каждый из нас будет на своем месте честно делать свое дело: защищать, учить, строить или растить детей, значит, мы уже служим Отечеству».

Организаторы отметили, что такие встречи дают возможность задуматься о личном смысле понятия «служение Отечеству». Итогом дискуссии стал общий вывод: подлинный патриотизм складывается из чести, верности долгу и уважения к тем, кто ежедневно стоит на страже безопасности нашей страны.

Подготовила
Алена КАРАТЛЯШЕВА

В чем легендарность Эльбруса

Проект реализует институт развития Кавказ.РФ при кураторстве Минэкономразвития России. Главная задача - по-новому рассказать о легендарности Эльбруса: не только как о высочайшей вершине Европы и горнолыжном курорте, но и месте, где десятилетиями соединились большая наука, альпинизм, архитектура, музыка, военная память и личные истории.

Экспедиция стала первым полемым этапом. Участники не просто познакомились с Приэльбрусьем, но и собирали материал для будущего исследования: делали снимки, зарисовки и заметки, работали с архивными книгами и фотографиями, говорили с экспертами, обсуждали, какие истории важно рассказать широкой аудитории.

Организаторы собрали междисциплинарную команду: в поездку пригласили лидеров мнений и экспертов из спорта, музейной сферы, архитектуры, искусства и дизайна. Среди участников - спортивный предприниматель и ультрамарафонец Владимир ВОЛОШИН; куратор музеев ОБЭРИУ и «Полторы комнаты» Юлия СЕНИНА; гид по Москве, Санкт-Петербургу и Кавказу Георгий МАКЕЕВ; гендиректор «Музея Москвы» Анна ТРАПКОВА; драматург, иллюстратор и графический дизайнер Дарья СЕРГЕЕВА; историк советской архитектуры Константин АНТИПИН; исследователь и популяризатор культуры Дарья СУХОВСКАЯ; художник Екатерина ПУГАЧЕВА; основатели «Экскурс-бюро №1» Юлия АБРАМОВА и Марта АГЕЕВА; председатель совета Ассоциации арт-резиденций России Жена ЧАЙКА; дизайнер одежды Мила КЕРЕФФ; искусствовед советской архитектуры Ксения КОКОРИНА.

Во время поездки участники делились деталями в соцсетях. Публикации вызвали живой отклик - пользователи обсуждали



В Кабардино-Балкарии прошла исследовательская экспедиция проекта «Архив высоты», посвященная светскому наследию Приэльбрусья. В фокусе - научные объекты, архитектура курортов Эльбрус и Чегет, горнолыжная, альпинистская и бардовская культуры, музейные коллекции и маршруты. Собранные материалы станут основой будущей выставки.

малоизвестные факты об Эльбрусе, делились личными воспоминаниями и писали, что ждут будущей выставку. Так «Архив высоты» начал знакомить широкую аудиторию с наследием Приэльбрусья еще на этапе исследования - через личные впечатления, фотографии и наблюдения участников. Соавтором программы поездки стала команда компании «Даль» - партнер «Архива высоты». Вместе с Кавказ.РФ она работает над исследовательской и содержательной частью проекта.

Первой точкой стала Бакасская нейтринная обсерватория в поселке Нейтрино. Группа побывала в шtolьнях и подземных лабораториях, где уже полвека исследуются частицы Солнца. Эта часть маршрута показала: Приэльбрусье не только курорт, но и место фундаментальной науки.

Второй день был посвящен альпинизму и высокогорной инфраструктуре Эльбруса. Участники прошли через поляну Азу, станции «Кругозор», «Мир» и «Гарабаш», увидели новую зону катания и поднялись к отелю «Липрусы» на отметке 3 912 метров. На станции «Мир» прошла лекция об истории создания курорта Эльбрус. Там

же группа посетила Музей оборонной Приэльбрусья, посвященный боям за Кавказ в годы Великой Отечественной войны.

Туристическую историю Приэльбрусья участники изучали через пансионаты, канатные дороги и места, вокруг которых складывалась курортная жизнь Эльбруса и Чегета. Исследователи посетили Игкол, связанный с фильмом «Вертикаль», и курорт Чегет. В 1960-е здесь появилась первая канатная дорога в РСФСР, а альпинисты, горнолыжники, туристы и барды начали формировать вокруг нее особую культуру отдыха в горах. Одним из символов той эпохи

стало кафе «Ай» - место, где атмосфера шестидесятых до сих пор слышна в песнях ВЫСОЦКОГО и ВИЗБОРА. Вечером эту линию продолжил квартирник от команды проката и кофейни «Кошки тут»: участники слушали музыку, говорили о горной поэзии и делились впечатлениями от поездки. Так бардовская культура Чегета соединила прошлое места с его настоящим.

- Для нас важно ответить на вопрос, в чем легендарность Эльбруса. Она не только в самой горе. Она - в людях, которые здесь работали, восходили, исследовали, строили, писали песни, снимали кино и создавали маршруты. Проект «Архив высоты» нужен, чтобы это наследие снова стало видимым для туристов, экспертов, будущих партнеров и жителей Приэльбрусья, - отметили в команде проекта.

По итогам экспедиции Кавказ.РФ продолжит работу с собранными материалами. Они станут основой для выставки «Архива высоты» и создания будущей выставки, которую команда проекта планирует открыть в Москве, Нальчике и самом Приэльбрусье уже в этом году.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Туристское ведомство Чеченской Республики перенимает опыт коллег из КБР

Совместные рейды и работа в специализированных электронных системах - опыт Министерства курортов и туризма КБР в надзорной деятельности перенимают коллеги из Чеченской Республики.

Министерство курортов и туризма Кабардино-Балкарии посетили сотрудники туристского ведомства Чеченской Республики. В рамках обмена опытом специалисты министерства поделились наработанными практиками реализации полномочий по региональному контролю (надзору) в сфере туристской индустрии в отношении средств размещения, экскурсоводов (гидов-переводчиков) и инструкторов-проводников.

- Мы совместно проработали алгоритмы использования федеральных информационных систем, рассмотрели возможности мобильного приложения «Инспектор» и административного делопроизводства. Кроме того, были проведены выездные мероприятия и рейды, - рассказал главный государственный инспектор по надзору в сфере туризма Министерства курортов и туризма КБР Заур ГАДЗАЕВ.

Стороны высоко оценили результаты взаимодействия: гости отметили глубину и системность представленных материалов, а принимающая сторона подтвердила готовность и в дальнейшем развивать профессиональный диалог. Коллеги из Чеченской Республики подтвердили практическую пользу диалога.

Кабардино-Балкария входит в передовые регионы страны по количеству и качеству проводимых контрольных (надзорных) мероприятий в сфере туристской индустрии. Наглядным подтверждением того служат представленные коллегами наработки.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Рождение консьерж-сервиса Seven Hills было естественным продолжением жизненной философии его основателя Алии ХУЧИНАЕВОЙ. С ранних лет ее сердце принадлежало родной республике, поэтому искала пути показать ее истинную красоту – не через гляцевые открытки или избитые маршруты, а через величие ее природы, теплоту искренних встреч и подлинную заботу.

Для Алии Хучинаевой туризм не свод правил и логистических схем. Каждый тур – это приглашение к диалогу: увидеть и проникнуться. Чтобы люди уезжали, унося с собой не только живописные кадры, но и глубокое ощущение того, что стали частью чего-то уникального.

ПРОЧНЫЕ ОСНОВЫ

Мое детство прошло в Нальчике в семье, где переплелись две культуры: мама – кабардинка, папа – балкарец. Школу № 3 я окончила с теплотой в сердце. Особое место в моей жизни занял Центр дополнительного образования, где с девятого по одиннадцатый класс занималась у Татьяны НАУЯНИС. Безмерно благодарна за ту школу жизни, которую она нам дала. До сих пор мы, ее ученики, поддерживаем тесную связь и раз в год встречаемся. Каждый из нас, я уверена, стал тем, кем является, благодаря ее наставничеству. Татьяна Владимировна требовала от нас жесткой дисциплины, но мы ценили это. Опыт стал фундаментом для моего дальнейшего пути: поступила в МГУ им. Н.Э. Баумана на специальность «информатика и системы управления» и после выпуска осталась работать в Москве.

Мой профессиональный путь прошел через крупные компании – «Леруа Мерлен», «Ozon» и «Твое». Работая на руководящих должностях, видела, как важна системность, но также понимала, что в таких структурах легко расстанутся с теми, кто не вписывается в общие рамки. Европейская корпоративная культура, где ценятся активность и стремление делать больше, чем требуется, всегда была мне близка. В больших компаниях, где средний срок работы редко превышает три года, долгий стаж на одном месте может быть даже минусом. Несмотря на удобство и надежность процессов, почувствовала, что готова к новому этапу: стать владельцем

компании. Возникла идея создать сообщество для объединения представителей туристической индустрии.

ОТКРЫТОСТЬ И ПРОЗРАЧНОСТЬ

Вернувшись из Москвы, начала практически с нуля, активно используя все контакты, клубы и сообщества. Считаю, что моя миссия благородная: верю в развитие региона и убеждена, что туризм способен значительно улучшить его экономическое положение. В нашей команде работают настоящие энтузиасты, любящие свое дело. Управленческая роль – это прежде всего ответственность, а не только знания и навыки. Не считаю себя экспертом в туризме, поэтому постоянно учусь. Знаю, что мои коллеги – юристы, бренд-менеджеры, тревел-менеджеры обладают гораздо большими знаниями в своих областях. Благодаря открытой и честной коммуникации в команде сложились прекрасные отношения, которыми очень горжусь. Тесно сотрудничаем с партнерами, предоставляющими услуги трансфера, джиппинга, размещения – ключевыми игроками рынка, которые прекрасно понимают, что такое высокий уровень сервиса. Команда распределена: половина находится в республике, половина в Москве. К нам обращаются как крупные компании, так и индивидуальные туристы, включая семейные пары. Наш сайт эффективно продает, но главным двигателем остается «сарафанное радио».

Текущий PR-фокус на внутреннее потребление неэффективен для наших целей. Необходимо привлекать внимание и формировать позитивную повестку, как это успешно делает, например, Дагестан через социальные сети и диалоги с руководством. Их системная работа и вовлеченность всего региона приносят ошутимые результаты. Дагестан наряду с Северной Осетией является одним из наиболее перспективных туристических направлений,



куда направлен основной поток туристов. К сожалению, Кабардино-Балкария пока остается малоизвестным направлением в России. Хотя есть постоянный поток отдыхающих в санаториях и любителей горнолыжного спорта, но для широкой аудитории регион еще недостаточно популярен.

АВТОРСКИЕ ЖЕНСКИЕ ТУРЫ:

ЗАБОТА О СЕБЕ

И РАСКРЫТИЕ ПОТЕНЦИАЛА

В современном мире все больше женщин осознают важность не только материального благополучия, но и заботы о своем физическом и ментальном здоровье. Многие ищут возможности для перезагрузки, восстановления сил и обретения новых смыслов, в том числе через помощь другим. Верю, что мы рождаемся с определенной целью, а информация приходит к нам тогда, когда мы к ней готовы. Мы создаем программы, которые отвечают глубоким запросам, авторские туры, разработанные с максимальным вниманием к деталям, чтобы обеспечить качественный и эффективный опыт. Эти туры станут регулярной возможностью для женщин научиться управлять своей энергией, поддерживать здоровье и находить внутренние ресурсы. Возраст не имеет значения, когда речь идет о стремлении к полноценной и здоровой жизни. Ключ к внутренней силе женщины – вера в себя, поддержка семьи и близких. Восхищаясь женщинами, которые черпают эту энергию и направляют ее на созидание. Убеждена, что осознанное применение женщинами

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

мягкой силы способно преобразить мир к лучшему. Для создания уникальных и востребованных туров мы открыты к коллаборациям с лидерами мнений, аудитория которых разделяет эти ценности. Совместная работа позволит нам предложить женщинам еще более ценный и резонансный продукт.

ЖЕМЧУЖИНА

СЕВЕРНОГО КAVKAZA

Кабардино-Балкария – республика с масштабной, мощной красотой. Величественные горы, захватывающие дух ущелья, семь пятизвездочных – все это создает впечатление, которое невозможно забыть. Те, кто однажды побывал здесь, стремятся вернуться. Многие приезжают на короткие экскурсии из Пятигорска или Кисловодска, не осознавая всего богатства и потенциала Нальчика и его окрестностей.

Главная ценность Кабардино-Балкарии – особая атмосфера, сотканная из доброты, скромности и душевности наших людей. Мы видим будущее в этнотуризме: возможности отправиться в живописные села, прикоснуться к древним адету и хабзз, познакомиться с богатыми культурными ценностями и отведают аутентичные блюда. Экотуризм и агротуризм, а также тихий, умиротворяющий отдых дополняют нашу уникальную палитру предложений. Наша цель – создать «упаковку», которая будет не только красивой и грамотной, но и сохранит ту самую душевную составляющую, которая делает нас особенными. Развитие креативной индустрии требует активного продвижения и объединения наших сил.

Нужно выйти за рамки локальных мероприятий, ориентированных на местную публику. Пришло время приглашать гостей федерального масштаба, создавать яркие элитные события, которые привлекут внимание гигантов в своих сферах. Когда такие люди делают своими впечатлениями, возникает настоящий интерес. Наша история должна быть модной и масштабной, а не местечковой. У нас богатая культура, о которой можно громко заявить.

Дина ЖАН, Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Акция добра стартовала

В Доме молодежи состоялось открытие благотворительного марафона «Собери ребенка в школу». Акция продлится все лето, на протяжении которого в 13 различных локациях республики волонтеры будут собирать канцелярские товары и денежные средства. Они сформируют школьные наборы и передадут их детям, которым в них нуждаются.

Словами приветствия и пожелания успешной реализации инициативы открыл мероприятие министр Минмолодежи КБР Азамат ЛЮЕВ.

Акция добра реализуется с 2022 года АНО «Ресурсный центр развития волонтерства (добровольчества) КБР» при поддержке Министерства по делам молодежи КБР. В этом году ее поддержали и выступили официальными партнерами Минздрав КБР, Минтруд КБР и Минпросвещения КБР.

На открытии отметили, что только в 2025 году благодаря вовлеченности жителей нашей респу-

блики в рамках марафона было собрано более тысячи канцелярских наборов. Из них около 400 наборов было направлено детям беженцев из Складского района Херсонской области.

Акция из года в год расширяет свои масштабы. Принять в ней участие может каждый желающий – даже небольшой вклад имеет большое значение. Вся информация о ходе благотворительного марафона и точках расположения приема канцелярских принадлежностей и денежных средств будет размещена в социальных сетях организаторов и партнеров мероприятия.

В рамках заключительного этапа марафона состоится ежегодный благотворительный концерт заслуженного артиста КБР Азамата ЦАВКИЛОВА «От сердца к сердцу». В ходе него будут подведены итоги марафона.

Алена ТАОВА.
Фото автора

Ценность доброты и поддержки

В Международный день защиты детей представители Молодежного совета УФССП России по Кабардино-Балкарской Республике посетили ГКУ «Республиканский центр социальной помощи семье и детям».

По доброй традиции сотрудники управления собрали средства для приобретения подарков воспитанникам Центра. Организацию благотворительной акции взял на себя Молодежный совет УФССП России по КБР.

В этот день в Центре собрались друзья и благотворители учреждения – представители различных ведомств, организаций и общественных объединений. Для гостей воспитанники подготовили праздничный концерт, наполненный творчеством, искренностью и детскими улыбками. На сцене звучали песни, исполнялись танцевальные номера и театрализованные постановки. Каждое выступление было наполнено теплотой и старанием ребят, которые с радостью дарили зрителям свое творчество. Особенно трогательным моментом стала встреча «Не потерять, а обрести». В ее словах отразилась главная идея встречи – ценность доброты, поддержки и людей, которые появляются в нашей жизни в нужный момент.

Завершился праздник знакомой каждому песней «Солнечный круг, небо вокруг». Эта добрая композиция стала символом мира, дружбы, счастливого детства и надежды на светлое будущее.

Председатель Молодежного совета УФССП России по КБР Диана МАКОЕВА отметила: «Для нас очень важно поддерживать ребят не только материально, но и своим вниманием. Такие встречи напоминают, что добро всегда возвращается улыбками детей. Сегодня воспитанники Центра подарили гостям настоящий праздник, наполненный теплотой, искренностью и радостью».

Подобные мероприятия давно стали доброй традицией для сотрудников управления. Ведь забота о детях не только слова, но и реальные дела, которые помогают создавать атмосферу внимания, поддержки и доброты.

Подготовила Мадина БЕКОВА



ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ - ОСОБОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОЭЗИИ

• ДАТА

Наш собеседник - Екатерина МУХАМЕДОВА, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями СОШ ст. Прибыльной Прохладненского района, создавшая в своей школе литературный клуб «Первенцы». Сейчас в него входят пять девочек-подростков.

- Когда был создан литературный клуб в вашей школе? Как вообще зародилась эта идея?

- Литературный клуб «Первенцы» был создан в октябре 2025 года. Идея зародилась примерно за месяц до этого, когда я готовилась к очередному всероссийскому литературному конкурсу и обратилась к активным ребятам нашей школы с предложением поучаствовать в нем. Предложила им помощь в написании стихотворений, так как сама увлекаюсь поэзией. Я с детства занимаюсь творчеством. Как-то само получается в рифму все сочинять, стихи идут от души. На любые мероприятия в школе пишу сценарий сама, никогда не беру из интернета стихи, тоже сама пишу их, ориентируясь на тему сценария и возрастную категорию. Я - истинный патриот своей малой родины Кабардино-Балкарии, поэтому люблю в своих стихах восхвалять Северный Кавказ, Эльбрус и красоту природы.

Среди откликнувшихся на мое предложение выделила самых активных - тех, кто уже не раз пробовал силы в литературных конкурсах. Увидев, насколько талантливы девочки в стихосложении, предложила создать литературный клуб. Так ребята смогли бы помогать друг другу, делиться мыслями и идеями, а в перспективе передавать свой опыт другим школьникам.

- Как привлекли в клуб школьников? Сколько человек в него входило изначально, сколько сейчас, какого они возраста?

- Клуб формировался целенаправленно: я пригласила ребят, которые проявили активность при подготовке к всероссийскому литературному конкурсу и уже имели опыт участия в подобных мероприятиях. Привлечение шло через личную мотивацию и интерес к поэзии, а также через предложение моей поддержки в творческом процессе. Изначально в клуб вошли пять очаровательных девочек. Сейчас состав остается прежним - коллектив сложился дружный и сплоченный. Участники - учащиеся средней школы, возраст - 12-17 лет (это седьмые-одиннадцатые классы).



Ежегодно 6 июня в России отмечается пушкинский день, известный также как День русского языка. В этот день проходит много культурных мероприятий, посвященных творчеству великого поэта, литературе и русскому языку.

- Какие цели и задачи у клуба? Что вообще происходит, когда вы собираетесь? Какие видите перспективы?

- Цели и задачи клуба - развивать литературные способности и поэтический вкус участников; создавать среду для творческого общения и обмена идеями; поддерживать мотивацию к литературному творчеству; готовить участников к выступлениям и конкурсам разного уровня; распространять любовь к слову и литературе среди школьников, обучать основам стихосложения тех, кто только начинает свой путь.

На встречах мы читаем и обсуждаем собственные стихи, даем друг другу конструктивную обратную связь, изучаем основы стихосложения, разбираем классические и современные произведения, проводим творческие упражнения и эксперименты с формой и жанром, готовимся к конкурсам и выступлениям: отработываем декламацию, сценическое поведение, обмениваемся впечатлениями от прочитанных книг и посещенных мероприятий.

Перспективы: расширение клуба за счет привлечения новых участников; организация школьных литературных вечеров и открытых микрофонов; участие в региональ-

ных и всероссийских конкурсах и фестивалях; публикация сборника стихов участников клуба; проведение мастер-классов для младших школьников.

- Расскажите о некоторых участниках с особыми достижениями. Как вообще литературное творчество влияет на их развитие?

- Особо хочется отметить Евангелину ХАЛИНУ, ученицу 7-го класса. На XVI районном театральном фестивале-конкурсе «Слово, сцена и мы» она выступила в номинации «Авторское произведение» и стала дипломантом. Это серьезное достижение, которое показало, что ее творчество находит отклик у зрителей и жюри.

Литературное творчество оказывает многогранное влияние на развитие ребят. В первую очередь это речевое развитие: обогащается словарный запас, улучшается связная речь, развивается чувство языка. Формируется эмоциональный интеллект: через создание и анализ текстов дети учатся понимать и выражать свои чувства и сопереживать другим. Еще один плюс - креативность и критическое мышление: поиск рифм, образов, работа над композицией требуют нестандартного подхода и анализа. Укрепляется уверенность в себе: публичные выступления и признание результатов повышают самооценку. Важный компонент - дисциплина и трудолюбие: работа над текстом учит терпению, внимательности к деталям, доведению дела до конца.

- Как мы уже выяснили, в клуб входят подростки. То есть самое трепетное время в жизни для поэзии. Что вы думаете по этому поводу?

- Подростковый возраст - действительно особое время для поэзии. В 12-17 лет бурно развиваются эмоции, формируется личность, возникает потребность в самовыражении. Стихи становятся естественным способом осмыслить свои переживания и внутренний мир, найти свой голос и заявить о себе, выразить то, что порой сложно сказать напрямую, увидеть красоту в обыденном и поделиться этим видением. Поэзия помогает подросткам прожить этот непростой период осознанно и творчески, превращая внутренние поиски в искусство. А поддержка единомышленников и наставника делает этот путь еще более ценным и продуктивным.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото из архива литературного клуба «Первенцы»

ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ПОЛЕТ

Каждый май тысячи выпускников выпускают в небо воздушные шары. Красиво, трогательно, но экологически катастрофично, даже если на упаковке написано «биоразлагаемый».

Кроме выпускников, это же делают и молодожены. В России количество запусков никто не подсчитывает, но по всему миру каждый год в небо улетают тысячи, если не миллионы гелиевых шаров. Вы хотя бы раз задумывались, что с ними происходит дальше?

Гелиевый шар поднимается на несколько километров. В процессе подъема он раздувается все больше из-за падения атмосферного давления и, в конце концов, лопается и распадается на куски. За это время успевает пролететь 30-50 километров от места запуска. Если шарик попадает в струйный воздушный поток, счет пойдет на сотни и тысячи километров. Один лопнувший шарик - это не один кусок мусора, а десятки фрагментов, которые остаются в окружающей среде на годы. Если обрывок попадает в водоем, он становится частью водного ландшафта и многие его обитатели могут использовать его в качестве пищи. Черепашки, птицы, домашний скот, тюлени, киты, рыбы и другие животные, а также окружающая среда страдают из-за минутного удовольствия людей. Вероятность гибели животных от проглоченного шарика высока из-за его эластичности, которая мешает извлечь фрагмент или переварить его.

Ленты, привязанные к шарикам, также смертельно опасны. Например, в воде к ним может прицепиться «грязь», и если потом в такой ленте запутается живот-

ное, груз потянет его ко дну. А лента с острыми краями вопьется ему в шею или в другую часть тела. Птицы используют ленты от шариков для строительства гнезд: птенцы в них запутываются и не могут вылететь из гнезда.

Многие производители пишут, что их шары сделаны из природного материала - латекса и разлагаются в естественной среде. Ученые из Института морских и арктических исследований решили проверить их утверждения. Они оставляли их в пресной воде, в соленой и даже компостировали и после 16 недель измеряли изменения в массе, прочности на разрыв и состав и обнаружили, что в целом латексные шары сохранили свою исходную форму и размер.

В некоторых странах уже запретили запуск воздушных шаров, например, в Дании и Финляндии, в отдельных регионах Швеции, Австралии, США и Великобритании. В России в 2018 году руководство четырех дальневосточных заповедников предложило ограничить запуск шаров на массовых мероприятиях. Глава Минприроды поддержал инициативу, но федеральный закон так и не был принят. Запрет на запуск шаров на массовых мероприятиях действует только в отдельных городах - в Сочи, Санкт-Петербурге, Геленджике и Благовещенске. Правда, это касается только массовых мероприятий.

Я не говорю, что нужно отказываться от праздничного настроения и ярких зрелищ, просто радуйтесь без ущерба для природы. Воздушные шары можно легко заменить на более экологичные

альтернативы. В этом году мои старшие дочери оканчивают школу, и я столкнулась с этой проблемой. Мне небезразлична судьба нашей планеты, поэтому предложила вместо запуска шаров посадить дерево. А для исполнения желаний можно завязывать ленточки на его ветки. Однако мое предложение не нашло отклика. Но если такие традиции наносят ущерб окружающей среде, на мой взгляд, можно создать новую, более экологичную. К сожалению, люди склонны следовать за большинством. Надеюсь, что когда будут оканчивать школу мои младшие дети, смогу убедить организаторов и родителей изменить подход к этой традиции. Едва ли кого-то радует мысль о гибели из-за нее сотен животных. В зависимости от качества и из какого материала шары, они разлагаются от одного до четырех лет, а синтетический латекс может выделять ядовитые вещества в почву. Фольгированные шары не разлагаются в природе, но могут проводить электричество и создавать помехи в работе линий электропередачи. Со временем под воздействием солнца и воды они распадаются на микропластик. Ленты из капрона разлагаются около ста лет, полипропиленовые - минимум пятьсот лет.

26 мая я наблюдала, как воздушные шары плавно и синхронно поднимались в небо, создавая впечатляющее зрелище. Не могла избавиться от тревоги за животных и окружающую среду, размышляя: стоило ли это того? Мой ответ на этот вопрос вам уже известен, а каким был бы ваш?

Ангела ГУМОВА

АНО «Центр поддержки культуры, образования и социального развития ОБРАЗ ПРО» запустила в онлайн-формате всероссийский конкурс авторов «Я вам пишу», который помогает начинающим авторам заявить о себе и сделать первые шаги на пути к признанию своего творчества.

Заяви о себе!

В числе главных целей конкурса - раскрытие творческого потенциала участников, популяризация авторов и формирование высококвалифицированных ориентиров у жителей нашей Родины.

Конкурс открыт для всех желающих. Заявки принимаются в пяти возрастных категориях: от пяти до 90 лет и старше.

Участие дает возможность авторам из разных регионов проявить свои таланты в различных формах: рассказ, статья, стихотворение, фотография, фоторепортаж, видеofilm, детский рисунок. Работы принимаются в восьми номинациях, отражающих традиции и ценности всех регионов России: «Россия - Родина моя!», «Подвиги наших героев», «Гордимся соотечественниками», «Наша культура - достояние на века», «Семейные истории» - сквозь поколения, «Мое предназначение», «Братья наши меньшие».

Лучшие произведения будут размещены на информационных ресурсах конкурса. Победители получат призы, дипломы и возможность бесплатно пройти курс «Журналистика» от образовательного центра «МИОЦ» (Международный инновационный образовательный центр).

Особое условие подачи заявки - быть подписчиком на группу конкурса в **BK: <https://vk.com/yavampishu.pro>**.

Заявки принимаются на сайте: <https://yavampishu.pro/>, где каждый желающий может принять участие в конкурсе и узнать более подробную информацию.

Алена ТАОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 8 июня

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

01.35 Д/ф «Заклятые подруги» (16+)
02.20 Д/ф «Тайная комната. Дети Третьего рейха» (16+)

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

08.55 «Сказочная шкатулка». Маша и медведь (6+)
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

тра. Запись 1998 года. К 85-летию Алексея Бородина
23.55 Новости. Подробно. АРТ
МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР

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

20.00 Х/ф «СЛЕПОЙ МЕТОД. ЭФФЕКТ РАССЕМОА» (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

21.30 «Наш городок». Спектакль Российского академического молодежного театра. Запись 1999 года. К 85-летию Алексея Бородина
23.55 Новости. Подробно. Книги
МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР

ВТОРНИК, 9 июня

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

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

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

21.30 «Наш городок». Спектакль Российского академического молодежного театра. Запись 1999 года. К 85-летию Алексея Бородина
23.55 Новости. Подробно. Книги
МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.35 Х/ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.35 Х/ф «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ» (16+)

22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание (16+)
00.50 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

04.30, 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

06.05 Т/с «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» (16+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)

РЕН

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

СРЕДА, 10 июня

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Команда мечты» (12+)
06.30 «Вид сверху» (12+)
07.00, 09.10, 14.00 Новости
07.05, 14.05, 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 Ретроспектива. «Быстрые ветра» (12+)

07.30 «Парламентский час» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)

СТАНДАРТ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «СВОИ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.00, 00.05 Д/с «В поисках истины» (16+)

ТВЦ

08.10 Д/с «Слово о словах»
08.25 Х/ф «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

ЧЕТВЕРГ, 11 июня

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Барановым» (16+)
12.00 «Информационная программа» (12+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Команда мечты» (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)
07.00, 07.05, 12.30, 19.10 Все на Матч! Прямая трансляция

ОТР

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

06.20 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии». Герой Советского Союза В. Михайленко (12+)

СТАНДАРТ

05.00, 09.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.00, 00.05 Д/с «В поисках истины» (16+)

ТВЦ

08.10 Д/с «Слово о словах»
08.25 Х/ф «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ» (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух

МИР 24

06.00, 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Сурьезтам квалуэт» («Фотографии рассказывают») (каб.яз.) (12+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.00, 00.05 Д/с «В поисках истины» (16+)

19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Д/ф «Лютки-цветочки «Женитьбы Балъзаминова»

МИР 24

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20, 13.00, 00.05 Д/с «В поисках истины» (16+)

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Д/с «Россия от края до края» (12+)
07.00 «День России». Праздничный канал
10.15 Д/ф «Награда России» (16+)
11.10 Д/ф «Народные промыслы» (12+)
12.15 Т/с «ГОСУДАРЬ» (16+)
16.30 «Михаил Задорнов. «Только русский человек...» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Мой дом - Россия». Праздничный концерт в Кремле (12+)
19.55 Т/с «10 ИСТОРИЙ О ЛЮБВИ И СМЕРТИ». «ФИЛАРМОНИЯ» (16+)
21.00 «Время»
21.35 Что? Где? Когда? (16+)
22.45 «Команды» (16+)
23.50 «ТопФест» в Лужниках (0+)
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.30 Х/ф «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ...» (16+)
09.00, 20.00 Вести
09.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
09.30 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести. День России
12.00 Москва. Кремль. Церемония вручения государственных премий Российской Федерации
13.00 Вести. День России
13.50 Д/ф «Время героев» (12+)
15.00 Вести. День России
15.20 Х/ф «НА ДЕРЕВНО ДЕДУШКЕ» (6+)
17.00 Вести. День России
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
21.30 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России
23.40 Х/ф «ОГОНЬ» (16+)
02.05 Х/ф «ТАРАС БУЛЬБА» (16+)

ТВЦ

05.25 Х/ф «ОВРАГ» (16+)
06.55 Х/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ» (16+)
09.05 «Матушка Россия». Гала-концерт (6+)
10.30 «Смешите меня семеро» (16+)
11.40 Д/ф «Михаил Евдокимов. Кроме шуток» (16+)
12.30 Х/ф «ТЕПЛЫЙ ДОМ У ХОЛОДНОГО МОРЯ» (16+)
14.30, 22.00 События
14.45 Х/ф «СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД» (16+)
18.10 Х/ф «СПАСАТЕЛЬ» (16+)
22.20 «Хорошие песни» (12+)

23.35 Д/ф «Легенды эстрады. Песни нашего кино» (16+)
00.25 Д/ф «Актёрские драмы. Секс-бомбы» (16+)
01.05 Д/ф «Звездные килограммы» (16+)
01.50 Д/ф «Родить любой ценой» (16+)
02.35 Д/ф «90-е. Квадратные метры власти» (18+)
03.20 «Москва резинзовая» (16+)
03.40 Х/ф «ВЗГЛЯД РУСАЛКИ» (16+)

НТВ

04.35 Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ» (16+)
06.15 Х/ф «БЕССМЕРТНЫЕ» (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20 Х/ф «БЕССМЕРТНЫЕ» (16+)
08.50 Д/ф «Поезд номер 1» (12+)
10.20 Х/ф «РОДНИНА» (16+)
13.00 Т/с «ЯВЛЯТ МИНУТ ТИШИНЫ. ЛЕСА И РЕКИ» (16+)
16.20 Т/с «ЯВЛЯТ МИНУТ ТИШИНЫ. ЛЕСА И РЕКИ» (16+)
19.30 Т/с «ЯВЛЯТ МИНУТ ТИШИНЫ. ЛЕСА И РЕКИ» (16+)
23.30 «Юта. 25 лет на сцене» (12+)
02.20 Х/ф «РОДНИНА» (16+)

ЗВЕЗДА

05.25 Х/ф «ФИНИСТ ЯСНЫЙ СОКОЛ» (16+)
07.00 Х/ф «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» (16+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15 IV Музыкально-патриотический гала-концерт «Голоса Победы» (6+)
11.40, 13.20 «Новороссия». Д/с (16+)
15.30 Д/ф «Ключ к Византии» (12+)
17.00, 19.20 Х/ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ» (16+)
19.50 Х/ф «ЯРОСЛАВ» (16+)
22.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+)
23.30 «Мой Дом - Россия». Праздничный концерт (6+)
01.20 Х/ф «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (16+)
02.50 Х/ф «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» (16+)
04.20 Х/ф «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМИ» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)
08.45 М/ф «Три богатыря и Морской царь» (6+)
10.00 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» (6+)
11.20 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» (6+)
12.45 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» (6+)
13.20 М/ф «Князь Юлий и большие скачки» (6+)

ПЯТНИЦА, 12 июня

14.40 М/ф «Три богатыря и Конь на треноге» (6+)
16.45 М/ф «Три богатыря и Пуп Земли» (6+)
18.25 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига» (6+)
19.35 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига-2» (6+)
21.00 М/ф «Три богатыря и свет клином» (6+)
22.30 «Соль. Легенда» (16+)
23.40 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)
01.10 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» (0+)
02.25 М/ф «Три богатыря. Ход конем» (6+)
03.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-202
07.00, 19.30, 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
08.15, 12.55 Новости
08.20 Художественная гимнастика. Evgeniya Sur. Гала-концерт (12+)
09.15 «Небесная грация» (6+)
09.35 Футбол. Мексика - ЮАР. Чемпионат мира-2026 (6+)
11.45 Улетный футбол. Прямая трансляция
12.35 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор (6+)
13.00 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-2026 (6+)
15.10 Футбол. Мексика - ЮАР. Чемпионат мира-2026 (6+)
17.20 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
20.40 Футбол. Канада - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Канады
01.10 «Неизвестные страницы Кубка мира» (12+)
02.40 Футбол. США - Парагвай. Чемпионат мира-2026

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Даты и история» (12+)
06.25 «Таланты россыпей». Творческая встреча с композитором, гитаристом-виртуозом Валерием Дядюлой (12+)
07.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Поэтическая тетрадь» (12+)

07.20 «Песня далекая и близкая» (12+)
08.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Лебединое озеро». Классический национальный русский балет. Первая часть (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Ракурс». Памятные места города Нальчика (12+)
17.25 «Отчество мое - Россия» (12+)
18.00 Телефильм «Черкасские в судьбе России» (12+)
18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)

СКАНАЛ

05.00 Х/ф «ЖЕНАТЫЙ ХОЛСТЯК» (16+)
06.25 Х/ф «ОГОНЬ, ВОДА И МЕДНЫЕ ТРУБЫ» (16+)
07.50 Х/ф «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА» (12+)
09.25, 03.05 Х/ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» (16+)
11.20 Х/ф «СПОРТЛОТО-82» (16+)
13.10 Х/ф «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС» (16+)
13.20 Х/ф «САМОГОНЩИКИ» (16+)
13.45 Х/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД» (16+)
15.15 Х/ф «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» (16+)
22.40 Х/ф «ШИРЛИ-МЫРЛИ» (16+)
01.25 Х/ф «ТРИ ПЛЮС ДВА» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Роман в камне»
07.05 М/ф «Конек-Горбунчик»
08.20 Д/с «Земля людей»
08.55 Х/ф «СВЕРСТНИЦЫ» (16+)
10.15 Д/с «Земля людей»
10.45 Х/ф «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ» (16+)
12.10 Танцуй и пой, моя Россия!
13.40 Д/ф «Исторические курорты России»
14.10 Х/ф «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» (16+)
13.45 Концерт-посвящение народному артисту СССР Андрею Эшпаю
17.50 Х/ф «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ» (16+)
19.30 Новости культуры
19.45 Д/ф «Укротительница тигров». Ведь это же мое призвание!
20.25 Х/ф «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ» (16+)
22.05 Больше чем любовь
22.45 «Столыпин. У премьер-министра мало друзей». Телеверсия спектакля

23.30 Гала-концерт Всероссийского маршала классической музыки «Кантата. Россия». Трансляция из Национального центра «Россия»
00.55 Х/ф «САДКО» (16+)
02.20 М/ф «Последняя невеста Змея Горыныча». «Волшебное кольцо»

МНПР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Льезкырль зыгуардз» («Ученый»). Доктор искусствоведения Беслан Ашхотов (каб.яз.) (12+)
06.40 «Узурепльц» («Взгляд»). Ювелир, член Союза художников РФ и Международной ассоциации искусств ЮНЕСКО Мухамед Сохан (каб.яз.) (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Сайламала» («Избранное») (балк.яз.) (12+)
07.30 «Ойнай-ойнай...» Юмористическая программа (балк.яз.) (12+)
07.45 «Акылманла айтхалды» («Как сказали мудрецы...») (балк.яз.) (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Служба 02» сообщает» (16+)
08.25 День России. «Отчество мое - Россия» (12+)
08.55 «Сказочная штатулка». Маша и медведь (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Узурдыр льпыкым и тхыдзц» (Ветер в песнях народа»). Вечер старинной адыгской песни (каб.яз.) (12+)
17.55 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+)
18.20 «Черкасские в истории Российского государства» (12+)
19.00 «Путь героя». Ветеран боевых действий Арсен Карданов (12+)
19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
19.45 «Город с историей. Князь Дмитрий Донской» (12+)
20.15 «Урэйсий и махум» («День России») (каб.яз.) (12+)
20.50 «Время и личность». Доктор экономических наук, профессор Хаууз Сохроков (12+)
21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники» (12+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «Любимые куклы взрослых». К 90-летию «Союзмультифильм» (0+)
11.10 «Вспомнить все» (12+)
12.15 Т/с «ГОСУДАРЬ» (16+)
14.40 «ТопФест» в Лужниках (0+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.35 КВН. Высшая лига (16+)
23.50 Х/ф «ДАЛЕКИЕ БЛИЗКИЕ» (18+)
01.25 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

04.30 Х/ф «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ... ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+)
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
08.20-08.35 «В мире литературы». Книга Сакинат Абгаевой «Кодекс чести» (12+)
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
10.10, 13.30, 16.30, 20.00 Вести
11.45 Х/ф «НА ДЕРЕВНО ДЕДУШКЕ» (6+)
14.00 «Анштал и Компания» (16+)
17.00 Большой праздничный концерт Валерия Семина (12+)
20.50 Вести. Местное время
21.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА В БЕЛОМ» (16+)
00.40 Х/ф «ХОЛОП-2» (16+)
02.55 Х/ф «ХОЛОП. Великолепный век» (16+)

ТВЦ

06.50 «Православная энциклопедия» (6+)
07.15 Х/ф «КАЛАЧИ» (16+)
09.00 Х/ф «ЕГО БЫВАША, ЕГО НАСТОЯЩАЯ» (16+)
10.55 «Просто & вкусно» (6+)
11.30 События
11.45 «Смешите меня семеро» (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
13.10 Т/с «Звезды и Лисы» (16+)
14.30 События
14.45 Т/с «ЗВЕЗДЫ И ЛИСЫ» (16+)
17.10 Х/ф «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ» (16+)
21.00 «Постригунья»
22.10 Д/ф «90-е. Звезды и политика» (16+)
23.00 Д/ф «Русские тайны. Правда о воде» (16+)

23.45 Д/ф «Тайная комната. Любовь со свастикой» (16+)
00.30 Д/ф «Актёрские драмы. Криминальный талант» (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)
01.40 «Кавит слухов» (16+)
02.10 Д/ф «Долгая дорога к загсу» (16+)
02.55 Д/ф «Восставшие из пепла» (16+)
03.35 Д/ф «Михаил Евдокимов. Кроме шуток» (16+)
04.20 Д/ф «Невидимый поединок. Нонна Мордюкова и Римма Маркова» (16+)
05.00 «Петровка, 38» (16+)
05.10 «Мой герой» (12+)

НТВ

04.40 Х/ф «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности» (16+)
09.20 «Едим дома»
10.20 «Главная дорога» (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+)
12.00 «Квартирный вопрос» (0+)
13.00 «Сатья» (16+)
14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 ЧП. Расследование...» (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Владимиром Таменевым
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «Звезды сошлись» (16+)
23.00 «Импровизаторы» (16+)
23.55 «Церемония награждения V Национальной премии интернет-контента» (12+)

ЗВЕЗДА

02.20 «Дачный ответ» (0+)
03.10 Х/ф «ПОЛУЗАЩИТНИК» (16+)
06.05 Х/ф «МОРОЗКО» (16+)
08.00, 09.15 Гала-концерт «Родники. Дети». Финал. Томск-2026 (6+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
10.30, 13.15, 19.25 Т/с «СОВОБО» (16+)
10.00 Т/с «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ» (16+)
01.40 Т/с «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2» (16+)
03.10 Т/с «ГУБЕРНАТОР. ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3» (16+)
04.45 «Перелом. Хроника Победы». Д/с (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Минтранс» (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)

СУББОТА, 13 июня

11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
15.00 «СОВБЕЗ» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.55 «Документальный спецпроект» (16+)
18.00 «Засекреченные списки» (16+)
19.00 «Добровольцы» (16+)
20.00 Х/ф «БРАТ» (16+)
22.00 Х/ф «БРАТ-2» (16+)
00.35 Х/ф «СЕСТРЫ» (16+)
02.10 Х/ф «КОЧЕГАР» (18+)
03.30 Х/ф «ВСЕ И СРАЗУ» (18+)

МАТЧ ТВ

06.00, 20.40, 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.35 Футбол. Канада - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Канады (6+)
11.45 Улетный футбол. Прямая трансляция
12.35 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор (6+)
13.55 Новости
13.00 Футбол. «Спартак» (Москва) - ЦСКА. Суперкубок России. Женщины. Прямая трансляция из Москвы
15.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. SMP TCR. Прямая трансляция из Казани
16.25 Баскетбол. ЛЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Финал. Прямая трансляция
18.30 Футбол. США - Парагвай. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США (6+)
21.40 Футбол. Катар - Швейцария. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
00.40 Футбол. Бразилия - Марокко. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
03.40 Футбол. Гвита - Шотландия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Ракурс». Памятные места города Нальчика (12+)
06.15 «Недетский вопрос». Актер и певец Д. Теунов (12+)
07.05 Телефильм. «Черкасские в судьбе России» (12+)
07.50 «Отчество мое - Россия» (12+)

08.20 «Лебединое озеро». Классический национальный русский балет. Вторая часть (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Арена молодых». Арсен Башиев (12+)
17.30 «Российско-абхазский молодежный форум». Торжественный концерт открытия форума. Часть вторая (12+)
18.30 «Спектр». Актриса театра и кино Светлана Мамрешева (12+)

СКАНАЛ

05.00 М/ф «Как львенок и черепаха пели песню» (0+)
05.05 Х/ф «СПОРТЛОТО-82» (16+)
06.35 Х/ф «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС» (16+)
06.45 Х/ф «САМОГОНЩИКИ» (16+)
07.00 Х/ф «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН. ЗНАКОМСТВО» (16+)
09.00 «Страна советов» (16+)
09.30 «Стройнадзор» (16+)
10.05 Х/ф «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН. КРОВАВАЯ НАДПИСЬ» (16+)
10.45 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. КОРОЛЬ ШАНТАЖА» (16+)
12.05 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+)
13.25 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. ОХОТА НА ТИГРА» (16+)
14.40, 16.20 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» (16+)
17.45, 19.20 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. СОКРОВИЩА АРГЫ» (16+)
20.45, 22.25 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА. ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ» (16+)
00.00 «Известия. Главное» (16+)
01.05 Х/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД» (16+)
02.30 Х/ф «ШИРЛИ-МЫРЛИ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Роман в камне»
07.05 М/ф «Приключения Буратино»
08.15 Х/ф «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ» (16+)
09.55 Д/с «Земля людей»
10.25 Х/ф «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ» (16+)

12.00 XI Международный фестиваль народной песни «Добровиение»
13.10 М/ф «Сказка о солдате»
13.30 Рассказы из русской истории
14.55 Х/ф «САДКО» (16+)
16.25 Парад левозаторов XXVI международного телевизионного конкурса юных телезвезд «Целюкунчик»
18.05 Х/ф «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА» (16+)
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» (16+)
21.30 «Мы желаем счастья вам!». Концерт группы «Цветы» в Государственном Кремлевском дворце
23.05 Х/ф «ТАНЦУЮЩАЯ В ТЕМНОТЕ» (16+)
02.10 Д/с «Страна птиц»
02.35 М/ф «Фильм, фильм, фильм»

МНПР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Узурдыр льпыкым и тхыдзц» («История в песнях народа»). Вечер старинной адыгской песни (каб.яз.) (12+)
06.45 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+)
07.10 «Таула бла таулаула» («Горы и горы») (балк.яз.) (12+)
07.40 «Время и личность». Доктор экономических наук Хаууз Сохроков (12+)
08.30 «Спектр». Актриса театра и кино Светлана Мамрешева (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00Ч. Муратов. «Кубулькыжэжхэр» («Рабы власти»). Спектакль Набардинского госдрамтеатра имени Али Шогенукова (каб.яз.) (12+)
18.15 «Дзньхъ». Творческий вечер Жаннеты Тхашугоевой (каб.яз.) (12+)
19.10 «Республикан шчызыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
19.30 «Фондада тубешумел» («Встречи в Фонде Мечевая»). Встреча с заслуженным артистом КБР и КЧР Русланом Мусукаевым (балк.яз.) (12+)
20.40 «Выйхъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
20.55 «Нунацкая». Республика Ингушетия (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 июня

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.25 Х/ф «НЕ ГОВОРИТЕ МНЕ О НЕМ» (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 Фестиваль адигской гармонии (12+)

ТВЦ

05.45 Х/ф «ТЕПЛЫЙ ДОМ У ХОЛОДНОГО МОРЯ» (16+)
07.25 Х/ф «КОММУНАЛКА» (16+)

11.30, 14.30, 00.40 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
12.20 Х/ф «ЕВДОКИЯ» (16+)
14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Скрипка и немалое нервно» (16+)

НТВ

04.35 Х/ф «БОЛЬШЕ ЧЕМ ФУТБОЛ» (16+)
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

05.10 Х/ф «НЕПОДСУДЕН» (16+)
06.50 Х/ф «ЯРОСЛАВ» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+)
09.25 «Служу России» (12+)

13.10 «Москва фронт» Д/с (16+)
13.40 Т/с «СИЛЬНЕ ОГНЯ» (16+)
19.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 «Незримый бой» Д/с (16+)
23.55 Х/ф «ШТРАФНЫЙ УДАР» (16+)

РТР

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

МАТЧ ТВ

06.00, 09.00, 18.05, 22.00, 01.00, 04.00 Все на Матч! Прямая трансляция.
06.40 Футбол. Австралия - Турция. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Канады

Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
01.40 Футбол. Кот-д'Ивуар - Эквадор. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
04.40 Футбол. Швеция - Тунис. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Мексики

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Арена молодых». Арсен Башиев (12+)
06.30 «Рожденный в СССР». Кавадеродена Почета СССР Азретали Кудогорова (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «На страже здоровья». Быть донором важно (12+)
17.30 «Феномен гениальности». Народный артист СССР Юрий Темирханов (16+)

СТРАНАЛ

05.00 М/ф «Ну, погоди!» (0+)
05.45 Х/ф «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА» (12+)
07.05 Х/ф «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Роман в камне»
07.05 М/ф «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА» (16+)
09.05 Д/ф «Алексей Смирнов. Маленькие долги Большого артиста»
09.50 Д/с «Земля людей»

13.20 Д/ф «Исторические курорты России»
13.55 Д/ф «Страна птиц»
14.35 Д/ф «Добро пожаловать, или Посторонний вход воспрещен» (16+)
15.15 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» (16+)

МТР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Республикам щекыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
06.15 «Усыгы» («Поэзия»). Петр Кажаров (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Самая волшебная сказка». Спектакль Русского госдрамтеатра им. М. Горького (12+)
17.50 «Нарт хьыбархэр» («Сказания о нартах»). Детская познавательная программа (каб.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 8 июня
00.00, 01.00, 03.00, 06.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
00.30, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Макъамэ»
02.30 «Жыццыбг нэужьым»

Вторник, 9 июня
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

Среда, 10 июня
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхыдэр, хабзэр»
13.50 «Лъэкъыт Иушыгъ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)

07.45, 13.50 «Узыншагъ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 14.35 «Тхыдэм и лъахъ» (16+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.40 Симфония Кавказа
01.00, 02.00, 06.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.35 «Ди гъуысу зывгъэлъсхэр»

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30, 02.00, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)

08.20 «Кюборчек» (6+)

08.35 «Тау макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъашэм и дамыгъа» (16+)

00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
00.30, 02.00, 03.44, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

07.38, 13.38 «Лъэкъым и фыгуыгъэр»
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Илхам»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)

11.21, 16.21 «Топалайчык» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулану жырлары»
12.00, 18.00 «Хоршее настроение» (12+)
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)

00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 03.00, 19.00 Макъамэ 99,5-FM
01.38 «Лъэкъым и фыгуыгъэр»

07.00, 13.00 «Си Къэбардей-Балькъэр» (16+)
07.40, 14.40 «Фэр папцэ»
08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)

08.45, 15.40 «Акъылманла сэлери» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Day, Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri. Rows show prayer times for 08.06, 09.06, 10.06, 11.06, 12.06, 13.06, 14.06.

Мы заранее условились о встрече с Людмилой, мой визит совпал с ее возвращением из детского сада после выпускного Рустама. Все были одеты нарядно и выглядели красиво, а мальчик все еще находился под впечатлением от праздника.

- Решение об усыновлении не было спонтанным, - начала свой рассказ Людмила. - Уже в 16 лет задумывалась о том, чтобы взять ребенка из дома малютки. Хотелось подарить малышу чувство безопасности и показать, что такое настоящая семья. Меня не покидала мысль, что много детей нуждаются в родителях.

Шли годы, жизнь сложилась так, что сама не смогла родить детей, хотя всегда об этом мечтала. О своем желании взять под опеку ребенка рассказала маме, сестре и подругам. Никто не пытался меня отговорить, просто пообещали быть рядом и поддерживать. Материально я обеспечивала себя сама, так что в этом плане, кроме себя, спрашивать мне было некого.

В итоге сходил в отдел опеки и попечительства г. Нальчика, взяла список необходимых документов, после чего меня направили на прохождения подготовки в школе приемных родителей. Собрала необходимый пакет документов, сдала их в отдел опеки, написала заявление и стала ждать. Летом 2018 г. мне позвонили из отдела опеки, сказали, что есть девочка. Но на тот момент на этом все и закончилось. В октябре того же года отец моей близкой подруги (на тот момент работал в Доме ребенка) сказал, что есть замечательная девочка, но в каком статусе малышка находится, он не знал. Связавшись с отделом опеки, я получила необходимую информацию и направление на посещение девочки.

Как только все формальности были улажены, поехала знакомиться с девочкой. Илане тогда был 1 год и 8 месяцев. Поехала с подругой, поскольку очень переживала. Увидев малышку, поняла, что она совершенно не похожа на меня, но копия моей мамы. С того дня ездила в Дом ребенка практически ежедневно в течение двух месяцев. И, наконец, через два месяца - 30 декабря 2018 года забрала ее домой. Это стало для нас настоящим новогодним подарком. Месяца два мы привыкали друг к другу, но это не было сложно. Теперь уже не понимаю, как жила без нее.

Сын появился в моей жизни немного позже и совершенно неожиданно. В январе



2020 года мне позвонил судебный пристав по поводу алиментов. Получать алименты от биологической матери я не планировала, так как не хотела иметь никаких контактов с той женщиной. В разговоре узнала, что в декабре 2019 года она родила мальчика. На этом разговор был окончен. Но мысль об этом ребенке дала свой росток в моем подсознании. В течение года регулярно проверяла социальные сети Дома ребенка, надеясь увидеть информацию о нем. Но ее не было. Затем жизнь закрутилась, и я перестала об этом думать.

В январе 2021 года, так как я все еще стояла в очереди в качестве кандидата в усыновители, мне позвонили из отдела опеки и предложили взять братика моей дочки, чтобы не разделять детей. Я попросила дать мне время на раздумье. Думала десять минут, перезвонила и сказала, что забираю. Он оказался моей копией. И началось все сначала - выдали направление на посещение, знакомство, визиты, оформление документов. 18 февраля мы были дома. К нему не привыкала совсем. Он сразу стал нашим. На тот момент Рустаму был 1 год и 1 месяц.

Также отдельно хочу сказать об отделе опеки и попечительства. Нас на постоянной основе сопровождают его сотрудники, посещают, оказывают поддержку,

ОНИ НАЗЫВАЮТ МЕНЯ МАМОЙ

Все мечтают о любящей, терпеливой и всегда готовой прийти на помощь семье. К сожалению, не каждому такая достается с рождения. Илана и Рустам тоже оказались в этой ситуации. Но кто сказал, что семья должна быть только кровной? Ее создают на терпении, заботе и безусловной любви, которая не смотрит на прошлое. Настоящая мать - та, которая готова принять ребенка всей душой и сердцем. В их числе и Людмила ЭЛЬМЕСОВА из Нальчика, взявшая под опеку сначала Илану, а потом и ее брата Рустама.

но кто сможет полюбить ее. Но они нашли общий язык, любовь у них взаимная.

Рустам в детском саду посещал кружок национальных танцев и дополнительно занимался футболом. Но потом расписание занятий стало неудобным для нас, да и место тренировок поменялось. Поэтому думаем над выбором спортивной секции, куда он будет ходить в дальнейшем. Летом их ждет лагерь. Дети и в целом наша семья не остаются без внимания Отдела опеки и попечительства г.о. Нальчик. Благодарна им за ненавязчивое внимание и участие.

- Наше интервью проходит в присутствии детей. Значит, они знают, что вы - опекун?

- Илана восприняла новость с невозмутимостью, как нечто само собой разумеющееся. Рустам же сказал: «Мама, давай будем считать, что ты меня родила!» Так и договорились. Я решила рассказать об этом сейчас, чтобы избежать неудобных разговоров с «доброжелателями» в будущем, когда дети станут старше и у них начнется переходный возраст. Для нас это не имеет большого значения. Я для них мама, и другой не будет. Фамилию решила не менять. Мы договорились, что дети смогут взять мою фамилию, когда станут старше, если захотят.

- Не возникло желания оформить усыновление, а не опеку?

- Я думала об этом. Но, насколько знаю, биологическая мать лишена родительских прав частично, поэтому говорить об усыновлении не приходится. К тому же я подумала и о будущем детей: зачем лишать причитающихся им льгот при поступлении в вуз, предоставлении жилья и так далее? Они и так мои дети, и называют меня мамой.

- В жизни всякое случается. Ни разу не пожалели, что взяли детей под опеку?

- Уже семь лет живем вместе, и пока не возникало никаких сомнений. Да, бывают сложности, но они есть в каждой семье. Главное, что я люблю детей, они мои, вместе мы сможем все преодолеть.

Алена КАРАТЯШЕВА.
Фото автора



ОТ УМНЫХ СВЕТОФОРОВ ДО БЛОКИРОВКИ ДВИГАТЕЛЯ

полноценному управлению автомобилем постепенно, в несколько этапов. Могут появиться ограничения на лимит по мощности автомобиля, по времени поездок и дополнительные требования к стажу. Инициативу объясняют стремлением снизить аварийность среди начинающих водителей.

Правительство России с 2028 года планирует ввести обязательную регистрацию средств индивидуальной мобильности (СИМ). Это означает, что электросамокаты, моноколеса и другую СИМ технику, возможно, придется ставить на учет как полноценное авто. Президент РФ Владимир ПУТИН поручил рассмотреть возможность ограничить передачу средств СИМ по траутарам. Под ограничения могут попасть курьерские электровелосипеды и даже обычные электросамокаты.

В Беларуси появятся «умные» светофоры с ИИ. Система будет анализировать поток машин через камеры и датчики, а затем сама менять длительность зеленого сигнала, чтобы уменьшить пробки на загруженных перекрестках. Нам бы такие светофоры.

В России предложили пересмотреть скоростные лимиты с помощью ИИ. Глава Национального автомобильного союза предложил провести ИИ-аудит скоростных ограничений на российских дорогах. Предполагается, что нейросеть сможет анализировать состояние дорожного покрытия, интенсивность движения, статистику ДТП и особенности конкретных участков дорог. На основе этих данных ИИ сможет определить, где допустимо безопасно повысить скоростной лимит. Авторы инициативы считают, что часть действующих ограничений устарела и не всегда

• ЗА РУЛЕМ

соответствует возможностям современных дорог и автомобилей.

Как вы считаете, миф или правда, что в сильную жару кондиционер в машине нужно сразу включать на максимум? Конечно же, миф.

Правильные действия - сначала проветривание, затем начало движения с открытыми окнами. Потом закройте окна и включите кондиционер на умеренную температуру, включите режим циркуляции воздуха внутри салона на первые пять-семь минут.

Удивительно, но существует риск лишиться прав из-за кефира и конфет. Юристы предупреждают, что даже обычные продукты могут повлиять на результат алкотеста и привести к серьезным последствиям. Кефир, квас или конфеты с ликерной начинкой способны дать следы спирта в выдыхаемом воздухе. Судебная практика при этом не считает такие объяснения уважительной причиной - если прибор показал превышение нормы, это может расцениваться как опьянение. За нетрезвое вождение предусмотрено штраф 45 000 рублей и лишение прав на срок до двух лет. Допустимый порог составляет 0,16 мг/л выдыхаемого воздуха.

В России может появиться система блокировки двигателя из-за паров алкоголя. Кроме того, появится система, которая должна собирать информацию о состоянии водителя транспортного средства, обнаруживать признаки сна или отвлечения внимания от дороги. Также разрабатывается устройство для дистанционного контроля за скоростью движения транспортного средства, манерой вождения, соблюдением режима труда и отдыха в зависимости от потенциальных рисков эксплуатации различных типов транспортных средств и осуществления различных видов перевозок.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

Цену на ОСАГО предложено снизить для женщин. С такой инициативой выступили в Национальном автомобильном союзе. Ее авторы заявили, что женщины-водители реже становятся участниками и ДТП с тяжкими последствиями. Поэтому полисы ОСАГО для них можно сделать доступнее, чтобы повысить число женщин среди профессиональных водителей. Как вам такое предложение?

Автоинструкторы должны будут иметь педагогическое образование. Новые правила вступят в силу с 1 сентября. По новым правилам мастера производственного обучения вождению обязаны будут иметь педагогическое образование и пройти курсы переподготовки. Предполагается, что изменения помогут повысить качество обучения в автошколах. По новым требованиям инструкторы должны не только хорошо управлять автомобилем, но и владеть современными методиками преподавания.

Для начинающих водителей могут ввести поэтапный допуск к управлению автомобилем. МВД поручено проработать новую систему допуска начинающих водителей к управлению транспортом. Рассматривается инициативу планируется до 2027 года. Предполагается, что водители после получения прав смогут иметь доступ к



В ПОИСКАХ СОКРОВИЦ

Я большая любительница кино. Просмотр фильмов и сериалов для меня не просто времяпрепровождение, а настоящее увлечение. Готова смотреть практически в любую ситуацию, даже когда готовлю ужин или глажу одежду.

Но в последнее время все чаще ловлю себя на мысли: то, что выпускают на экраны, оставляет желать лучшего. Создается ощущение, будто решили перевесить количеством качество. Столько фильмов и сериалов без глубокого смысла, с поверхностной игрой актеров и слабым сюжетом...

От всего этого иногда голова идет кругом. Кажется бы, современные технологии и возможности позволяют создавать настоящие шедевры. Но почему-то все чаще попадаются картины, которые оставляют после себя чувство недоумения и разочарования. И вот задаю вопрос: если я понимаю, что определенный фильм откровенно плохой, почему профессионалы снимают весь этот шлак?

Может быть, дело в коммерческом успехе? Возможно, создатели рассчитывают на массовую аудиторию, которая не требует от кино глубокого смысла и проработанного сюжета. Но мне от этого не легче. Не могу понять, как можно снимать кино, которое заведомо не будет соответствовать ожиданиям зрителей!

Иногда мне кажется, что в погоне за прибылью создатели забывают о главном - о том, что кино должно радовать и вдохновлять. Именно ради этого мы и смотрим фильмы - чтобы познать себя в другой мир, пережить вместе с героями их приключения и эмоции.

Конечно, среди всего этого потока однодневки иногда попадаются что-то стоящие. Но эти редкие находки только подчеркивают общее впечатление от современного кино. И я все еще в недоумении: как найти баланс между коммерческим успехом и художественным качеством? Может быть, ответ на этот вопрос так и не найду, но буду продолжать искать и находить сокровища, которые действительно стоят того, чтобы их смотреть.

Ямина

БЕГ ВРЕМЕНИ

Чем старше я становлюсь, тем острее ощущаю, как стремительно бежит время. В молодости один год казался значительным промежутком времени, за который успеваешь пережить много событий. Помню, начало лета тянулось так долго, что можно было буквально кожей почувствовать каждый его день.

Теперь же все иначе: лето промелькнет незаметно, затем будет осень, а там и до Нового года недалеко. Будто могу протянуть руку и дотянуться до 2027 года, настолько он кажется мне близким.

Читала, что скорость течения времени зависит от многих факторов и это вовсе не постоянная величина, а очень изменчивая. Психологи говорят о том, как восприятие времени связано с насыщенностью жизни событиями, уровнем стресса и даже физиологическими процессами в организме. Но все это не отменяет того факта, что время ускорится сквозь пальцы и я не всегда успеваю осознать и прочувствовать моменты.

Когда была моложе, не всегда ценила время так, как сейчас. Теперь же понимаю его ценность и от этого грущу. Мне бы хотелось замедлить ход времени, остановиться и насладиться каждым мгновением. Но, увы, это невозможно.

Стараясь находить радость в каждом дне, но все равно иногда ощущаю, как мимо проносятся возможности, впечатления и встречи. Жизнь становится насыщеннее, но время, кажется, не становится ко мне добрее. Может быть, это неизбежная плата за опыт и мудрость, которые приходят с годами. Но я не перестаю мечтать о том, чтобы каждый момент жизни был таким же ярким и значимым, как в молодости.

Эльвира

Магия утра не работает

Начиная с пятнадцати лет я была убеждена, что продуктивность и ранняя пташка - залог успеха. Читала книгу «Магия утра» и вдохновлялась историями людей, которые начинали день с полезных привычек. Вставала в пять утра, пробовала заниматься йогой, плотно и полезно завтракала и отправлялась на занятия. Казалось, что я должна быть бодрой и полной сил, но на самом деле буквально умирала от недостатка сна.

Мечтала только об одном - наконец привыкнуть к такому режиму. Но время шло, а я так и не смогла перестроиться. Мой внутренний хронометр настойчиво твердил: ты - сова, и это не изменить. Я не могла уснуть рано, а если и засыпала, не отдыхала как следует, просыпалась среди ночи и долго не могла заснуть.

Целый день клевала носом, голова зудела, сил не было. Чувствовала себя разбитой и уставшей. Казалось, вся энергия утекает сквозь пальцы, а я не могу ухватить ни капли.

Время шло, к тридцати годам, наконец, приняла себя такой, какая есть. Перестала тревожиться о том, что поступаю неправильно, ложилась спать, когда хотела. Мой режим не изменился, все так же сидела ночью, когда чувствовала в этом необходимость, но стала спокойнее.

Теперь понимаю, что каждый человек уникален и не всем подходит ранний подъем и строгие распорядки. Я нашла свой путь к некоторой стабильности, теперь мой день начинается тогда, когда мое тело и душа готовы к новому этапу. Теперь чувствую себя в своей тарелке, если можно так выразиться.

В. Т.

ПОСПЕШНОЕ ОБЕЩАНИЕ

Моя взрослая жизнь пока что связана с переездами и съемными квартирами. Активно коплю на свою собственную жилплощадь, но пока этот процесс идет медленно.

Уже пару лет снимаю квартиру у одной очень доброй женщины. Она относится ко мне хорошо и назначает адекватную цену за жилье. Я очень благодарна ей за это. Захотелось отплатить ей добром, поэтому решила потихоньку делать в квартире небольшой ремонт.

Сначала все шло хорошо: представляла, как квартира будет меняться, как станет уютнее. Но потом подоспела, во сколько может обойтись ремонт, и оказалось, что это для меня дорогого стоит.

Уже сказала хозяйке про ремонт. Теперь в растерянности и не знаю, что делать. Надо было сначала все

взвесить, но моя жажда быть хорошей и отплатить за доброту привела к такой дилемме.

Сейчас думаю, как поступить правильно. Возможно, стоит обсудить ситуацию с хозяйкой и объяснить ей свои финансовые возможности. Может быть, вместе мы сможем придумать более бюджетный вариант ремонта или отложить работы на более удобное время. Но сам факт, что я так опростоволосилась, неприятен.

В любом случае понимаю, что лучше быть честной с собой и с хозяйкой квартиры и предупредить ее, что я поспешила. Возможно, после этого ее отношение ко мне изменится. А может, лучше промолчать и надеяться, что хозяйка со временем забудет о моем поспешном решении.

Лера

Мой любимый юрист

Мой муж - настоящий мастер на кухне, и это его тайна. Тщательно скрывает свою страсть к кулинарии от всех родных и друзей. Иногда я думаю, что это его второе «я», которое проявляется, когда вокруг много людей.

Когда мы приглашаем гостей, он преображается. Становится оплотом и, насматывая, готовит потрясающие блюда и десерты. Я в это время убираю в доме, чтобы все выглядело идеально. Гости всегда в восторге от нашего приема, все думают, что это я такая хорошая хозяйка. На самом деле за всем этим стоит не только моя работа, но и талант моего мужа.

Он юрист по профессии, и это кажется таким контрастом - се-

рьезный и сосредоточенный в офисе, а дома настоящая кулинарный волшебник. Это забавно и очень удобно, если честно.

Иногда ловлю его взгляд, полный радости от процесса приготовления, и понимаю, что для него это не просто хобби, а что-то большее. Он вкладывает душу в каждое блюдо, и это делает наши встречи с друзьями особенными.

Горжусь тем, что у меня такой талантливый муж. Он не только успешный юрист, но и настоящий мастер кулинарного искусства, который умеет удивлять и радовать. Очень рада, что могу разделить с ним не только повседневные заботы, но и такие замечательные моменты.

Залина

ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ

С детства я была прилежной ученицей. Учеба давалась мне легко, всегда стремилась получать высокие оценки. Родители гордились мной, их поддержка помогла мне двинуться вперед. Участвовала в олимпиадах, конкурсах и научных конференциях, а свободное время посвящала чтению и изучению новых тем.

Когда пришло время выбирать будущую профессию, без колебаний решила поступать на экономический факультет нашего университета. Родители и все вокруг были уверены, что буду делать карьеру в этой области. Видели во мне потенциал и считали, что экономическое образование откроет передо мной широкие возможности.

Учеба на экономическом факультете была насыщенной и интересной. Изучала финансы, экономику, статистику и другие дисциплины. Преподаватели отмечали мою усердность и глубокие знания, а однокурсники всегда обращались за помощью, если сталкивались с трудностями.

После окончания университета чувствовала себя готовой к взрослой жизни и профессиональным свершениям. Однако все изменилось, когда встретила человека, который стал моим будущим мужем. Мы поняли, что хотим быть вместе и создать семью.

Я приняла решение оставить карьеру и посвятить себя семье. Многие не поняли моего выбора и начали осуждать меня. Но я уверена в своем решении. Для меня нет ничего важнее чем быть рядом с мужем, поддерживать его, заботиться о детях и создавать для них уютный дом.

Конечно, иногда задумываюсь о том, как могла бы сложиться моя жизнь, если бы выбрала карьеру. Но убеждена, что мой выбор правильный. Я счастлива в своей роли домохозяйки и матери, это приносит мне радость и удовлетворение.

Алиса

Обиды детства

Недавно муж поделился со мной своими мыслями о детстве. Сказал, что испытывает большую обиду на своих родителей за то, что у него в детстве не было всего того, что есть у наших с ним детей. Это заставило меня задуматься о том, как по-разному мы помним свое детство.

Когда начала размышлять об этом, поняла, что у меня нет никаких обид на своих родителей. Они всегда были честны с нами, старались дать нам все самое лучшее. Я выросла в атмосфере любви и заботы и очень благодарна им за это.

Помню, как в детстве мы обсуждали с родителями наши желания и потребности. Они всегда выслушивали нас и старались удовлетворить наши запросы в рамках своих возможностей. Мы никогда не чувствовали себя обделенными или лишними в этом мире.

А у мужа все было по-другому. Его родители, как он рассказывал, постоянно скрывали свои доходы от детей. Это, видимо, и стало причиной его обиды.

Я признаю, что каждый человек имеет право на свои чувства и эмоции. И хотя не могу полностью понять, что именно он испытывал в детстве, могу поддержать его и выразить благодарность своим родителям.

Это откровение мужа заставило меня еще больше ценить то, что у нас есть. Осознала, как важно быть честными с детьми и давать им все необходимое для счастья. Благодарна своим родителям за то, что научили меня этому.

Теперь стараюсь чаще говорить мужу о том, как я ценю все, что у нас есть, и как важно для меня иметь возможность заботиться о нашей семье. Мы обсуждаем наши воспоминания и делимся мыслями о том, как важно иметь честные и открытые отношения в семье.

Равета

СОЗДАЙТЕ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Минздрав РФ с 1 по 7 июня объявил неделю сохранения здоровья детей. Эта тематическая акция, традиционно приуроченная к Международному дню защиты детей, направлена на профилактику заболеваний, формирование полезных привычек и укрепление физического и ментального благополучия подрастающего поколения.

Консультант рубрики – врач кабинета медицинской профилактики детской городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.

Здоровье детей – фундамент их будущего благополучия, успешной учебы и счастливой жизни. В современном мире, где гаджеты вытесняют подвижные игры, а фастфуд конкурирует с домашней едой, особенно важно уделять внимание профилактике заболеваний и прививать детям принципы здорового образа жизни с ранних лет.

Основа крепкого здоровья закладывается еще до рождения ребенка. Будущей матери крайне важно вести здоровый образ жизни, избегать стрессов, правильно питаться и регулярно посещать врача. После появления малыша на свет ключевую роль играет грудное вскармливание: оно обеспечивает младенца необходимыми питательными веществами и укрепляет его иммунную систему.

Правильное питание – это не просто набор полезных продуктов, а грамотно выстроенный режим. Ребенок должен получать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. В меню обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты, цельнозерновые крупы, нежирные сорта мяса и рыбы, молочные продукты. Важно ограничить употребление сахара, соли, фастфуда и газированных напитков.

Не менее значимый элемент здоровья – физическая активность. Современные

дети все чаще проводят время перед экранами смартфонов и компьютеров, что приводит к гиподинамии, проблемам с осанкой и лишним весом. Родителям стоит поощрять подвижные игры, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе. Даже простая утренняя зарядка может стать хорошей привычкой, которая укрепит мышцы, улучшит кровообращение и поднимет настроение. Оптимально, чтобы ребенок ежедневно проводил в движении не менее одного-двух часов. Это могут быть футбол во дворе, плавание, танцы или велосипедные прогулки.

Крепкий сон – еще один незаменимый компонент здоровья. Дети, особенно школьники, часто недосыпают из-за загруженности уроками и увлечениями. Недостаток сна снижает концентрацию внимания, ухудшает память и ослабляет иммунитет. Младшим школьникам рекомендуется спать девять-одиннадцать часов в сутки, подросткам – восемь-десять часов. Чтобы сон был качественным, важно соблюдать режим: ложиться и вставать в одно и то же время, проветривать комнату перед сном, ограничить использование гаджетов за час до сна.

Психологическое благополучие ребенка не менее важно, чем физическое здоровье. Стрессы, конфликты в школе или семье, чрезмерные нагрузки могут привести к тревожности, снижению успеваемости и даже развитию психосоматических заболеваний. Родители должны создать в доме атмосферу доверия, где ребенок может



поделиться своими переживаниями без страха осуждения. Поддержка, похвала за достижения и разумная помощь в трудных ситуациях помогают сформировать устойчивую психику и уверенность в себе.

Профилактика заболеваний начинается с соблюдения гигиены. Регулярное мытье рук, уход за зубами, поддержание чистоты в комнате – простые правила, которые снижают риск инфекций. Не менее важна своевременная вакцинация: прививки защищают от опасных болезней и являются проверенным способом профилактики. Регулярные осмотры у педиатра позволяют выявить возможные проблемы на ранней стадии и предотвратить их развитие.

Особое внимание стоит уделить формированию здоровых привычек. Вместо того чтобы запрещать ребенку что-то, лучше показать альтернативу: вместо чипсов – орехи или фрукты, вместо вечернего сериала – совместная прогулка, вместо многочасового сидения за компьютером – игра в бадминтон. Личный пример родителей работает лучше любых нравоучений.

В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от нуля до 14 лет первое место занимают болезни органов дыхания и пищеварения, болезни глаз и их придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин. Также значимую долю занимают болезни нервной системы и костно-мышечной системы, что подчеркивает важность профилактики.

• ЗДОРОВЬЕ

Для раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги. Эти программы позволяют своевременно диагностировать заболевания и начать лечение, что способствует улучшению качества жизни детей и снижению инвалидности.

Особое внимание государство уделяет детям с редкими (орфанными) заболеваниями. Они могут приводить к ранней инвалидизации и снижению продолжительности жизни, поэтому важно обеспечить их своевременную диагностику и лечение. В России имеются специализированные программы и фонды, направленные на поддержку детей с редкими заболеваниями, включая обеспечение необходимыми лекарственными препаратами и медицинскими услугами.

Проблема подросткового алкоголизма, табакокурения и употребления электронных сигарет становится все более актуальной. Подростки часто начинают экспериментировать с вредными привычками из-за давления сверстников, желания казаться взрослыми или недостатка информации о вреде этих привычек. В связи с этим важно повышать осведомленность подростков о вреде алкоголя, табака и электронных сигарет для здоровья.

Для этого проводятся различные образовательные программы, направленные на формирование здорового образа жизни. В школах вводятся уроки здоровья, организовываются спортивные секции и мероприятия, направленные на пропаганду активного образа жизни.

В заключение стоит отметить: сохранение здоровья детей – комплексная задача, требующая внимания и усилий со стороны всей семьи.

Забота о питании, движении, сне, эмоциональном состоянии и профилактике болезней создает прочный фундамент для роста и развития ребенка. Вложив силы в здоровье сегодня, мы обеспечим детям счастливое и активное будущее завтра.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

НЕ СПАСАТЬ, А СПАСАТЬСЯ:

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «СИНДРОМА СПАСАТЕЛЯ» И НАУЧИТЬСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Из чего исходит желание всем помочь

Желание помогать другим может быть обусловлено различными причинами, такими как:

- * **Стремление быть нужной и важной.** Женщина может чувствовать себя значимой только тогда, когда помогает другим.
- * **Страх одиночества или неуверенность в себе.** Помощь другим может создавать иллюзию общности и принятия.
- * **Воспитание и культурные нормы.** В некоторых культурах и семьях принято заботиться о других и ставить их интересы выше своих.
- * **Желание контролировать ситуацию.** Помогая другим, женщина может чувствовать себя более уверенной и в контроле над своей жизнью.

Почему женщина с синдромом спасателя помогает окружающим в ущерб себе

Женщина с «синдромом спасателя» может помогать окружающим в ущерб себе по следующим причинам:

- * **Трудности с отказом.** Может испытывать страх обидеть кого-то своим отказом или не осознавать, что ее помощь может быть нежелательной.
- * **Низкая самооценка.** Может считать, что ее помощь необходима для того, чтобы быть принятой и любимой.
- * **Отсутствие границ.** Может не уметь устанавливать личные границы и защищать свое время и энергию.
- * **Неумение заботиться о себе.** Может не знать, как удовлетворить свои потребности и интересы, поэтому сосредоточивается на помощи другим.

Почему находит в этом удовлетворение

Несмотря на то, что помощь другим в ущерб себе может привести к эмоциональному истощению, женщина с «синдромом спасателя» может находить в этом удовлетворение по следующим причинам:

- * **Чувство важности и значимости.** Помощь другим может подтверждать ее ценность и значимость в глазах окружающих.
- * **Возможность избежать собственных проблем.** Сосредоточившись на помощи другим, женщина может временно отвлечься от своих проблем и переживаний.



Многие женщины в современном мире берут на себя роль «спасателя», помогая другим в ущерб собственным интересам и потребностям. Это поведение может быть обусловлено различными факторами и приводит к эмоциональному истощению и стрессу. Мы рассмотрим причины возникновения «синдрома спасателя» и способы преодоления этой модели поведения.

* **Социальное одобрение и признание.** Помощь другим может вызывать благодарность и признание со стороны окружающих, что важно для женщины с низкой самооценкой.

Как отойти от этой модели поведения

Осознание проблемы. Первый шаг – признать, что у вас есть «синдром спасателя». Это может быть непросто, но осознание проблемы – ключ к ее решению.

* **Установите личные границы.** Научитесь говорить «нет» и защищать свои время и энергию. Установите четкие границы между помощью другим и заботой о себе.

* **Практикуйте самообслуживание.** Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном благополучии. Найдите время для занятий, которые приносят вам радость и удовлетворение. Это могут быть хобби, спорт, чтение, общение с друзьями или просто отдых.

* **Развивайте уверенность в себе.** Помните, что вы заслуживаете заботы и внимания. Не бойтесь высказывать свои

потребности и желания. Развивайте уверенность в себе и своих способностях.

* **Научитесь делегировать задачи.** Не бойтесь просить о помощи. Делегирование задач может помочь освободиться от перегрузки и сосредоточиться на том, что действительно для вас важно.

* **Планируйте свое время.** Используйте техники тайм-менеджмента, чтобы оптимизировать свое время и избежать перегрузок. Это поможет более эффективно распределять свои силы и уделять внимание как помощи другим, так и заботе о себе.

* **Работайте над самооценкой.** «Синдром спасателя» часто связан с низкой самооценкой. Работайте над укреплением своего самоуважения и уверенности в себе. Помните, что ваша ценность не определяется количеством помощи, которую оказываете другим.

* **Обратитесь за профессиональной помощью.** Если чувствуете, что не можете справиться с «синдромом спасателя» самостоятельно, обратитесь к психологу или психотерапевту. Они могут предложить вам эффективные стратегии и методы работы над проблемой.

Как научиться заботиться о себе и ставить себя на первое место

* **Признать свою ценность.** Помните, что вы заслуживаете заботы и внимания.

* **Устанавливайте границы.** Защищайте свое время и энергию, говорите «нет», когда это необходимо.

* **Практикуйте самообслуживание.** Найдите время для занятий, которые приносят вам радость и удовлетворение.

* **Развивать уверенность в себе.** Работайте над укреплением самоуважения и уверенности в себе.

* **Научитесь делегировать.** Не бойтесь просить о помощи, чтобы освободиться от перегрузки.

Помните, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость для поддержания здоровья и благополучия. Научившись преодолевать «синдром спасателя», сможете стать более счастливой и удовлетворенной жизнью.

Подготовила Маша БЕКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

НАСЛЕДИЕ ПРОШЛОГО ДЛЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

«Традиции – это сеть невидимых нитей, связывающих поколения. У всех народов мира есть свои обычаи, обряды, народные промыслы и ремесла. Изучая их, мы изучаем историю народа, познаем мир, свою культуру во всем многообразии, помня о корнях и истоках. Народные ремесла, передаваемые от старшего поколения к младшему, помогают сохранить уникальность народа.

В условиях стремительных изменений в обществе, вызванных глобализацией и техническим прогрессом, мы сталкиваемся с вызовами, которые угрожают традиционным ценностям каждого народа. Поэтому необходимо сохранить свое культурное наследие, в том числе и народные ремесла.

Основными ремеслами балкарцев издавна были ткацкое, войлочное, кузнечное, кожевенное, камнерезное, древесное, вязание, шитье и вышивание. Мужские ремесла передавались сыновьям, а женские – дочерям. Из этих ремесел лишь немногие обособились в самостоятельную отрасль хозяйства.

Я хочу рассказать о традиционном народном ремесле балкарцев, которое играло большую роль в жизни моего народа на протяжении многих веков. Это ремесло деревообработки. Живя в высокогорных районах, которые были покрыты густыми лесами, балкарцы научились создавать изделия из дерева, которые широко применялись в хозяйстве. Дерево в первую очередь было строительным материалом, умение работать с ним получило заметное развитие, во всех ущельях Балкарии были мастера по дереву. В народе их называли «агъач устал». Они были уважаемыми и почитаемыми людьми. Наши мастера могли делать многое, мы же должны сохранить и передать это будущим поколениям.

Учителя родного языка вкладывают в своих учеников не только любовь к языку, но и к культуре и традициям. На Всероссийском конкурсе на лучшее сочинение о своей культуре диплом III степени получил эссе «Исмаил Ольмезов – хранитель и продолжатель древесного ремесла» ученика 11-го класса МОУ «Лицей №1 им. К.С. Отарова» г. Тырныауза Каспо БАШМЕВА. Подготовила его учитель балкарского языка и литературы Замира УЗДЕНОВА.

Разнообразные породы древесины, пластичность, мягкость, прочность и податливость материала в работе способствовали использованию резных деревянных изделий. Будучи необходимым элементом быта, резная посуда и утварь также служили украшением интерьера традиционного жилища. Особое внимание мастера придавали изготовлению люлек, сундуков и гробенок. Простота резьбы подчеркивала функциональные качества. Резьба изделий была обычная, контурная, трехгранно-выемчатая и плоскоребристая, напоминала геометрические фигуры.

Мальчиков с раннего возраста приобщали к труду, сначала поручали самое простое – поддержание порядка и чистоты в мастерской. Дети воспринимали это как очень важное занятие. Потом доверяли простые задания по вырезанию по дереву.

Изучение культурного наследия прошлого, сохранение и развитие народных промыслов могут послужить действенным методом сохранения этнического кода народа. Нельзя не отметить усилия отдельных людей по возрождению и сохранению ремесла по дереву, труд которых может изменить ситуацию. Их немного, но такие мастера есть, они живут у нас в Баксанском ущелье. Такими являются и члены семьи ОЛЬМЕЗОВЫХ – Мукай Дагибович, его братья – Мусса и Нюр-Мухаммат. Предки семьи Ольмезовых занимались древесным и камнерезным ремеслами. Дагиб

ОЛЬМЕЗОВ был мастером по камню, его сыновья – мастерами по дереву. Из поколения в поколение они передавали изделия, которые изготовили для своей семьи и родных. Их прочность и долговечность удивляли многих.

Сыновья Мукай Дагибовича – очень талантливые люди, их имена известны за пределами нашей республики: Исмаил – мастер по дереву, краевед; Абдурахман – мастер по металлу; Абдул-Халим – знаменитый альпинист, спасатель, двукратный восходитель на Эверест; Абдул-Керим – мастер по дереву, коллекционер старинных изделий, работает над открытием центра материальной культуры балкарцев и карачаевцев; Абдул-Халим – мастер по камню и дереву.

Семейными традициями делится сын Исмаил ОЛЬМЕЗОВ, который воспитал двоих сыновей. Он верит, что они будут продолжателями семейного и родового ремесла. Как любитель изделий из дерева я часто бываю в мастерской у Исмаила Ольмезова. Он интересный собеседник и рассказчик, любит отвечать на вопросы, интересуется увлечениями молодежи, хочет передать свое мастерство подрастающему поколению. Проводит с учениками школ встречи, мастер-классы, участвует в районных и региональных культурных мероприятиях, устраивает выставки своих изделий. Считает, что традиции народа влияют на современную молодежь, на норму их поведения и образ жизни, активно старается вовлечь молодежь в изуче-

ние и сохранение традиций балкарского народа. Любит повторять пословицу: каковы предки, таковы и потомки.

Каждый раз, когда захожу в мастерскую Исмаила, поражаюсь красоте и великолепию его работ. Это большие и маленькие чаши, вазы, сувениры, ложки, лопатки, так и хочется прикоснуться к ним и ощутить тепло дерева. Исмаил вырезает обрядовые чаши, которые служат сосудами во время свадебных церемоний и других торжеств. Они украшены разным орнаментом и ручками в виде вырезанных бараньих голов с завитыми рогами. Большие и маленькие ложки украшены изображением рыбьего хвоста. Все они уникальны и красивы.

Для изготовления домашней посуды Исмаил использует разную древесину. Каждое изделие в конце работы кипятит с золой, затем пропитывает жиром. Объясняет это тем, что дерево должно быть без малейших трещин, чтобы его структура не разрушилась.

Находясь в мастерской Исмаила, ощущаешь связь с прошлым и настоящим. Мастер будто разговаривает с деревом, философски понимая его язык.

Каждая работа – отпечаток личности мастера, его души и опыта. Древесное ремесло по сей день не утратило своей ценности: оно соединяет в себе традиции предков и современные технологии, превращая кусок дерева в произведение искусства. Исмаил говорит: «Я благодарен судьбе за возможность делиться своим талантом с другими и приносить красоту в мир через мои изделия. Мои работы – отображение моей души, моих эмоций и моего воображения, история моего народа».

Традиции живы, пока есть те, кто продолжает сохранять и развивать их.

Подготовила Ляна БАТЫРОВА

Нальчане обыграли лидера чемпионата

• СПОРТ

В воскресенье прошли игры очередного тура Юношеской футбольной лиги Юг. Спартаквцы из Нальчика отправились в гости к лидеру турнира ШИСП Кубань из п.г.т Афицкий Краснодарского края.

Хозяева поля выступили в статусе лидера турнира как в возрастной категории 2010 года, так и в категории 2011 года. Погода внесла свои коррективы в игру. Сильный ливень в первом тайме затруднял действия футболистов. В начале матча в игре команд 2010 года преимущество было на стороне «Кубани», но Омар ДЖАНГУРАЗОВ вырвал красно-белых.

Во втором тайме игра приняла совершенно иной оборот. Погода изменилась, над стадионом засияло солнце. Спартаквцы активизировались и начали создавать опасные моменты у ворот соперника. Сначала атака была у всех нападающих, но защитники успешно справились с угрозой. Затем Тагир САРАХОВ пробил по воротам, но его удар не достиг цели. Кантемир КЕРЕФОВ также имел возможность забить, оказавшись один на один с голкипером, однако реализовать момент не удалось.

В конце матча главный тренер «Спартак» Исмет ШАГИРОВ сделал решающую замену, выпустив на поле Эльдара СОКУРОВА, воспитанника алтудского футбола. Когда всем казалось, что встреча идет к итоговому счету 0:0, спартаквцы провели быструю контратаку. Ахмат ХАДЖИЕВ выполнил точный дальний пас на свежего Сокурова, который, пробежав половину поля, хладнокровно перебросил мяч через вратаря. Итоговый счет – 1:0 в пользу «Спартак» из Нальчика, одержавшего победу над лидерами ЮФЛ Юг.

Тем временем молодежная команда потерпела поражение со счетом 1:3. Единственный гол забил Дамир ТАРКАНОВ.

Арнелла КУДАЕВА



• НАШИ ПИТОМЦЫ ЖИЗНЬ С ХАСКИ

движении, практически не устает, поэтому эта порода подойдет только тем, кто ведет активный образ жизни. Джек – хороший охранник, но его подход к этому немного отличается от других собак. Пропускает чужого на территорию, но не дает ему уйти, пока кто-то из домашних не даст команду. Джек не агрессивен, но всегда настроен. Не любит, когда на его территорию заходят другие животные. Не подружился и с соседским котом, который несколько раз настойчиво приходил к нему, чтобы вместе пообедать. Джек не захотел делиться едой. Однажды загнал в угол большую крысу и не выпустил, пока мы ее не поймали.

Даем ему натуральную пищу и сухой корм. Его любимое лакомство – сырое мясо, но не балую часто им.

Однажды прочитал историю о том, как хозяин потерял свою собаку, а спустя 12 лет ее вернули благодаря микрочипу. Собаку нашли во Флориде и привезли в приют как бездомную. Волонтеры обнаружили у нее чип и связались с хозяином. Каким-то образом она оказалась в двух тысячах километров от своего дома. После этого я решил подстраховаться и заказал через интернет-магазин ошейник с местом для моего номера телефона.

Могу по несколько часов проводить время с Джеком, любоваться его красотой и повадками. Он мой преданный друг и член семьи. Охраняет мою обувь, сидит рядом с ней и не выпускает из виду. Когда мы заняты, понимает это и чтобы не мешать нам, проводит время на садовом диване-качелях. Иногда мы с ним соревнуемся, кому первым достанется диван. Не могу выразить словами, насколько Джек мне дорог, надеюсь, он тоже счастлив.

Ангела ГУМОВА



– Я давно мечтал о собаке породы хаски и три года назад наконец осуществил свою мечту, – говорит Аскер из Адюха. – Когда первый раз увидел своего питомца, его глаза напомнили мне киногероя Джека Воробья из «Пиратов Карибского моря», поэтому в честь него назвал Джеком. Хотел именно чистокровную собаку, поэтому долго выбирал заводчика. Приехал Джек ко мне из Краснодара. Это очень красивая порода, которая внешне напоминает волка. Уши всегда стоят торчком, а миндалевидные голубые глаза выглядят просто завораживающе. Два раза в год у Джека происходит обильная линька, поэтому мы вычесываем его раз в неделю, а в период линьки – почти каждый день. Если не уделять ему достаточно внимания, становится упрямым и непослушным. Однако эта порода легко поддается дрессировке. Джек хорошо понимает команды, внимательно слушает и смотрит. Умеет открывать дверные ручки, поэтому подстраховываемся и закрываем входные ворота на ключ. Для соседей пришлось провести звонок.

Джек знает основные команды, но если не в настроении, заставить его что-то сделать невозможно. В таких случаях мы с ним отправляемся на длительные прогулки, пока сам не попросится домой. Очень любит гулять, особенно в лесу. Джек постоянно в

СЛУЧИЛАСЬ ЖИЗНЬ



Экономист Светлана КРЫМОВА вспоминает, что в детстве ее привлекали не яркие книжки, а стоявшие в отцовской библиотеке книги в темных обложках с золотистым тиснением. Было любопытно и волнительно, казалось, что обо всем важном говорится именно в них. Сейчас считает, что не следует судить о книге только по обложке, то, что внутри, всегда может удивить.

- Отправилась бы на необитаемый остров с романом «Это останется с нами» Виржини ГРИМАЛЬДИ, - говорит она. - Книга похожа на мягкий плед - такая же теплая и уютная. Рассказывает о людях, встречающихся на жизненном пути, которые могут пройти мимо, не оставив о себе даже воспоминания, а некоторые могут изменить нашу жизнь.

Три незнакомца оказываются под одной крышей парижской квартиры. Пенсионерка Жанна не может смириться со смертью любимого супруга, с которым прожила полвека, она в глубоком отчаянии, которое заглушает ежедневными поездками на кладбище, где вслух рассказывает о том, что происходит вокруг нее. Чтобы сохранить свой скромный бюджет, сдает две комнаты в своей квартире, и теперь у нее появляются соседи. Одна из них - Ирис, сиделка, скрывающаяся за дружелюбием проблемы и боль. Молодая женщина пытается спрятаться в большом городе, чтобы защитить себя и будущего ребенка. Второй - 18-летний Тео, бывший воспитанник детдома, который работает в пекарне по соседству. Тео вступает во взрослую жизнь, наивно полагая, что если пере-

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

станет общаться с людьми из прошлой жизни, все забудется.

Разные люди с разными проблемами и взглядами, казалось бы, точек соприкосновения у них нет, но в этой истории кое-что случится. Случилась жизнь. Составив свод правил, они живут вместе, дни пролетают мягко, тихо и спокойно. То, что воспринимается ими как временное, постепенно перерастает во взаимную заботу и настоящую близость. Совместные ужины, просмотр сериалов, долгие беседы, вечерние прогулки с таксой.

Трое представителей разных поколений каждый со своей болью и со своей причиной для одиночества оказывают влияние на жизнь друг друга, внося в нее краски, вселяя уверенность в возможность все изменить в лучшую сторону, если сделать правильный выбор. Неназойливое внимание и принятие прокалывают брешь в тщательно оберегаемой броне. «- Вы обе и правда недотепки и недоумицы! - восклицает Тео. - Я всю жизнь ковал себе броню, а вам удалось взломать ее своими слабыми голыми руками!»

В книге нет резких поворотов сюжета и неординарных героев, она о простых людях, живущих самой обычной скромной жизнью. Произведение написано с хорошим добрым юмором, который ненавязчиво и органично вписывается в происходящее, не давая заскучать в драму и погрузиться в мрачную рефлексию. Роман имеет явно выраженный психотерапевтический эффект, помогает пережить потерю, уйти от абьюзивных отношений, осознать свою значимость и личностную ценность, побороть страх сближения с людьми и обрести уверенность в своих силах. Удивительно, как порой подобные вещи приходят в нашу жизнь в нужный момент. Больше всего запомнилось то, как мастерски автор вписала простые бытовые детали в общее повествование. Наверное, именно французские авторы умеют рассказать о фруктовой шарлотке с шоколадом так, что тоже начинаешь о ней мечтать. Меня эта книга успокоила и примирила с некоторыми вопросами. После прочтения осталось ощущение, что провела вечер с дорогой мне подругой за кружкой ароматного чая с вкусным пирогом.

«Завтра наступит другая жизнь, но в одном я уверена: некоторые связи ткутся десятилетиями, другие быстро становятся нерушимыми. Что бы ни случилось, это останется с нами». Никакой сказочной концовки здесь нет, впереди героев совершенно точно будут ожидать новые проблемы, но последнюю страницу закрываешь с полной уверенностью в том, что герои со всем справятся.

Лиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ДЕНЬ ХОЛОДНОГО ЛАКОМСТВА

10 июня отмечается Всемирный день мороженого (World ice cream day). Когда, как не летом, отмечать столь освежающий и сладкий праздник!

- Среди множества дат, посвященных сладостям и десертам, этот день занимает особое место, - считает Лаура ЗИХОВА из г. Тырныауза. - Трудно найти человека, который бы был равнодушен к этому холодному лакомству, а для детей мороженое - всегда праздник и источник радости. Не исключение и мои многочисленные племянники, для которых периодически готовлю мороженое. Всегда с радостью делаю это, потому что очень люблю и их, и мороженое.

СЛИВОЧНОЕ

Ингредиенты: 300 мл молока, 250 мл жирных сливок, 35 г сухого молока, ½ стакана обычного сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 10 г кукурузного крахмала.

Для глазури: 1 плитка темного шоколада, 0,5 пачки сливочного масла.

Способ приготовления. Смешать сахар с сухим молоком. Добавить обычное молоко (оставив 50 мл) и мешать до растворения всех комочков. Растворить крахмал в остатках молока. Довести смесь молока с сахаром до кипения. Выключить и добавить растворенный крахмал. Размешать и дать смеси загустеть. Снять с огня, процедить и накрыть полиэтиленовой пленкой. Дать остыть. Холодные сливки взбить до мягких пиков. Ввести в них остывшую молочную смесь. Залить смесь в формы для эскимо, дать схватиться в морозилке и вставить палочки. А можно и без них обойтись.

Приготовление глазури. Шоколад растопить на водяной бане. Добавить в него сливочное масло и перемешать. Достать мороженое из формы, окунуть в глазурь и дать ей немного схватиться. Положить мороженое на бумагу для выпечки и убрать в холодильник.

ПАРФЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Слово «парфе» с французского переводится как безукоризненный, великолепный. Это одно из разновидностей мороженого, в которое, помимо сливок и белков, добавляють еще и желтки, что делает массу более плотной и шелковистой.

Ингредиенты: 2 яйца, 70 г сахара, 200 г ягод черники, 300 мл 33-процентных сливок, 70 г сахарной пудры, лимон.

Способ приготовления. Чернику тщательно перебрать, помыть, обсушить бумажным полотенцем и измельчить в блендере. Добавить в черничное пюре сок лимона и перемешать. Отделить яичные желтки от белков. Белки перелить в жаростойкую посуду и слегка взбить с сахарной пудрой. Переставить на кастрюлю с кипящей водой и, постоянно взбивая венчиком, уваривать пять минут. Снять с огня, переставить в миску, наполненную льдом, и продолжать взбивать, пока белки не загустеют. Дать остыть.

Желтки растереть с сахаром до появления пены. Сливки миксером взбить в густую пену. Добавить в желтки взбитые белки и сливки. Осторожно перемешать. Ввести в смесь черничное пюре и аккуратно перемешать. Выложить парфе в пластиковый контейнер, накрыть крышкой или пленкой и поставить в морозильную камеру на пять часов.

ЩЕРБЕТ, КАК В ДЕТСТВЕ

Ингредиенты: 350 г сметаны (15-20%), 1 банка (380 г) сгущенного молока, 1 стакан сахара, 1 пакетик (по желанию) ванильного сахара, 150-200 г орехов.

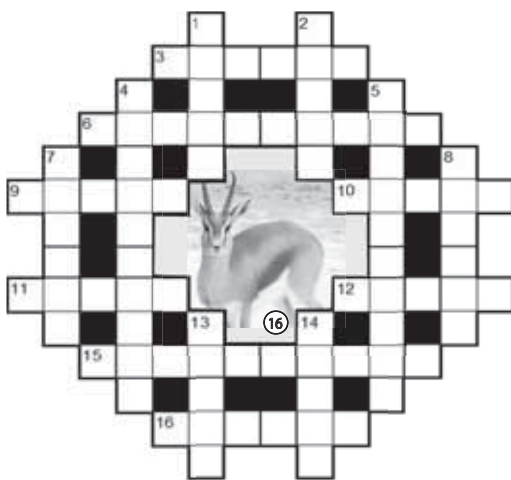
Способ приготовления. В кастрюле с толстым дном смешать сметану, обычный и ванильный сахар. Поставить кастрюлю на медленный огонь и варить, постоянно помешивая, около 35 минут. Масса станет вязкой и приобретет легкий кремовый оттенок. Добавить сгущенку, перемешать и варить на медленном огне еще 15 минут. Непрерывно мешать, чтобы масса не пригорела. Подготовить орехи. Лучше всего для щербета подходят жареный арахис, миндаль или грецкие орехи. Если использовать миндаль, залить его кипятком на 10 минут, затем снять шкурку. Любые орехи слегка поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета и появления аромата. Крупные орехи можно порубить ножом, но не очень мелко. Снять кастрюлю с огня и сразу всыпать орехи в молочную массу. Перемешать.

Быстро переложить щербет в силиконовую или застеленную пергаментом форму. Разровнять. Убрать в холодильник минимум на два-три часа - до полного застывания. Вместе с орехами (или вместо них) в щербет можно добавить изюм, кусочки кураги, чернослива или семечки кунжута.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд:
По горизонтали: 3. Борзая. 6. Алабастрон. 9. Бейка. 10. Грета. 11. Алтей. 12. Букля. 15. Энонимика. 16. Доркас.
По вертикали: 1. Колоба. 2. Карпа. 4. Блокфлейта. 5. Погремушка. 7. Белпила. 8. Стрела. 13. Довод. 14. Амман.

По горизонтали: 3. Порода охотничьих собак. 6. Грушеобразный или вытянутый сосуд цилиндрической формы с округлым дном. 9. Полоса ткани, выпускаемая по шву для отделки. 10. Род бабочек семейства нимфалид. 11. Лекарственное растение. 12. Архитектурное украшение, ряд колец, иногда с розетками в центре. 15. Изучение названий народов. 16. Сахарская антилопа.

По вертикали: 1. Стекланный сосуд с длинным горлышком. 2. Чертеж земной поверхности. 4. Духовой музыкальный инструмент. 5. Детская игрушка, издающая шум при встряхивании. 7. Художественная краска, бывающая цинковой или титановой. 8. Тонкий стержень с заостренным концом для метания из лука. 13. Мысль, факт, приводимые в доказательство чего-либо. 14. Столица Иордании.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



В Нальчике в Павильоне современного искусства открылась выставка американского художника черкесского происхождения Зака КАХАДО «Непокорный герой».



• ВЫСТАВКИ

ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО, ОТКРЫТЫЕ СМЫСЛЫ

Проект - продолжение нарратива предыдущей выставки «Существование-со-Существование». Для воплощения своих монументальных полотен и инсталляций художник смешивает масляные краски с грунтом, привезенным из региона Северного Кавказа, наносит на холст следы копоти и огня, придавая работам особую фактуру. «Меня не вдохновляют пейзажи, - говорит Зак Кахадо. - Я люблю холод бетонных джунглей. Но красота природы у меня внутри».

В круговом пространстве павильона художник намеренно создал замкнутое пространство, отрезав зрителей от внешнего мира, чтобы вызвать дискомфорт и побудить к размышлению.

Глубокие черные трехмерные фоны служат основой для интеграции артефактов, несущих в себе этнический колорит. Образы, глубоко укоренившиеся в сознании каждого адига (черкеса): лошадь, седло, детали черкески, женское нагрудное украшение - прямые самодостаточные символы.

Однако седло, например, предстает без подушки, лишённое всякого комфорта, напоминая о суровых военных днях. Визуальный язык понятен тем, кто способен уловить скрытый смысл, взглянув на явное. «В моих работах отсутствует ностальгия, - говорит автор. - Я не отрицаю прошлое, но всегда ориентируюсь на будущее. Надеюсь, эта позиция будет актуальна и значима как сейчас, так и в перспективе. Моя цель - установить глубокую связь со зрителями через искусство, опираясь на реальность, а не

на фантастические образы. Я адиг, и в то же время человек мира».

На одном из полотен предстает башня Адихов в Хабезском районе Карачаево-Черкесии. Это дань глубокого уважения последней сохранившейся адыгской крепости. «Тридцать лет назад, когда путешествовал по Северному Кавказу, я услышал сказания, которые навсегда запечатлелись в моей душе, оставив неизгладимый след», - говорит художник.

В серии «Фантомы» раскрываются образы-призраки - невидимые отпечатки людей, событий и повествований, которые, несмотря на свою неосвязаемость, продолжают активно воздействовать на настоящее. В западно-черкесской традиции существовал обычай оставлять на деревянные предметы, принадлежавшие ушедшему воину, или дары, посвященные его памяти. Отчасти цитируя этот древний ритуал, отчасти создавая свой уникальный визуальный язык и мемориал, Зак Кахадо представляет пустые черкески - внешние формы, силуэты и воплощение отсутствия. Застывшие в вечности и пространстве, они превращаются в символ остановки времени, консервации воспоминаний, трансформации живого в эфемерный след. Они не растворяются, а остаются рядом, напоминая, тревожа и вступая в невербальный диалог с нами. Применяемая деконструкция носит прямой, а не философский характер.

Наряду с визуальными символами на полотнах присутствуют конкретные слова. «Урк» и «Нарт» не просто картины. Это мост через поколения, отражение непрерывной

трансформации человека. И снова эти символы обращены к подрастающему поколению, к нашей молодежи. Сегодня слово «нарт» нередко воспринимается с пренебрежением. Но задумайтесь: далеко не у каждого народа есть свой эпос. Если мы не будем уважать свое наследие - эпос, фазз, шашку, флаг, почему кто-то другой должен делать это?!

Доминирующей техникой остается нанесение на холст чернозема. Художник признается, что ему хотелось добиться более шероховатого, сырого эффекта. Чернозем - древний материал, у которого свой нарратив. По мнению художника, искусство, лишённое объема и глубины, теряет свою реалистичность. Экспериментируя с различными техниками, он гармонично вплетает знания о древних цивилизациях в современную реальность.

- Знаю, что мои работы могут вызвать ощущение драматизма и тревоги. Землю на полотнах часто связывают с символом смерти. Думающий художник понимает, что смерть - неизбежная часть жизненного пути. Но даже в тени этого факта главный нарратив остается неизменным - надежда. Она не кричит о себе, она не в ярких тонах, а скорее в тихом, но стойком свете. Вне зависимости от принадлежности к современным социальным группам древняя культура продолжает жить, являясь фундаментом. Именно эта неброская, но глубокая надежда обращена к молодым зрителям.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ЖИВЫЕ НИТИ ИСКУССТВА

В Международный день защиты детей в Кабардино-Балкарском музее ИЗО им. А.Л. Ткаченко открылся XVIII Северо-Кавказский конкурс-выставка детского изобразительного искусства «Мир глазами детей».

На мероприятие в столице республики собралось несколько десятков молодых авторов из регионов СКФО и Юга России. Юные художники - воспитанники специализированных школ привезли в Кабардино-Балкарию около 300 работ, выполненных в разных жанрах - графика, скульптура, живопись и прикладное искусство. Главной темой вернисажа стал Год единства народов России.

Когда юные таланты обращаются к богатому наследию, будь то героические сказания, народные сказки, величие природы или тепло семейных уз, рождаются настоящие шедевры, наполненные свежестью восприятия и искренностью чувств. Глазами юных художников легендарные персонажи обретают новую жизнь. В их рисунках нет суровой монументальности, но есть удивительная живость и непосредственность. Яркие краски передают дух приключений, а детали, подмеченные детским взглядом, делают героев еще более

близкими и понятными. Зрители видят не просто иллюстрации, а диалог поколений, где древние сказания оживают в современном творчестве, напоминая о корнях и культурном наследии. В то же время в работах часто прослеживается глубокая любовь к родному краю. Заснеженные вершины гор, тихие речные заводи, бескрайние поля под летним солнцем - все это запечатлено с такой нежностью, что зрители ощущают дыхание природы и ее неповторимую красоту. Архитектурные шедевры, хранящие тайны веков, также становятся объектом внимания юных мастеров. Будь то величественный замок, скромная деревенская изба или старинный храм - каждый объект наполнен своей историей, которую юный художник старается передать через линии и цвета.

Особое место в их творчестве занимают семейные традиции. Это могут быть изображения семейных праздников, уютных вечеров у камина, совместных путешествий или просто моменты, наполненные



М. Аппаева.
«Наследие предков»



Р. Шукова.
«Теплое утро»



А. Езиева.
«Единство народов»

любовью и взаимопониманием. Юные художники видят в семейных традициях не просто ритуалы, но и живые нити, связывающие поколения. Они запечатлевают тепло объятий, блеск глаз, улыбки - все то, что делает семью настоящей опорой.

Почетными гостями мероприятия стали министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ, председатель комитета Парламента КБР по культуре, развитию гражданского

общества и информационной политике Амырбий ТЕКУЕВ и сотрудник кафедрального собора Марии Магdalины г. Нальчика Сергей СОРОКИН. После приветственных слов состоялась церемония награждения победителей конкурса.

Экспозиция будет работать до конца июня.

Ляна БАТЫРОВА.
Фото 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 947. Заказ 1117
Время подписания в печать
по графику - 18.00
Фактически 2 июня 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