

№ 30 (1403)

22 июля 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамиры Ардавовой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Амина
ШЕРИЕВА,**
вокалистка, выпускница
колледжа культуры
и искусств СКГИИ,
лауреат I степени
республиканских
и международных
фестивалей-конкурсов
«Доброта спасет мир»,
«Таланты Евразии»,
«Мелодии осени» и
«Созвездие дружбы»

С. 5

С. 4 «...ЗДЕСЬ СТАНОВЯТСЯ
ПРОДОЛЖАТЕЛЯМИ
ВЕЛИКОЙ ТРАДИЦИИ»



С. 11 КАК ДАЧА СТАЛА
НАЦИОНАЛЬНЫМ
РОССИЙСКИМ
ЯВЛЕНИЕМ



С. 15 ЧЕСТНАЯ ЖИЗНЬ
БЕЗ ЯРКИХ КРАСОК



С. 16 РИСКОВАТЬ
ВСЕ ЖЕ
НЕ СТОИТ



Владимир ПУТИН подписал Указ, направленный на повышение престижа профессии учителя и создание благоприятных условий для деятельности педагогов.

Об этом на своих каналах в Макс и VK сообщил Глава КБР Казбек КОКОВ. Документ устанавливает особый статус профессии учителя и ее общественную значимость. По мнению Главы КБР, именно труд педагогов лежит в основе воспитания ребенка, его формирования как гражданина, патриота, образованного человека, профессионала.

«На прошлой неделе я подписал Указ о присуждении премий 23 нашим учителям - победителям и призерам региональных этапов всероссийских профессиональных конкурсов в сфере образования: «Учитель года России», «Воспитатель года России», «Мастер года», «Лучший учитель родного языка и родной литературы» и «Педагог-психолог России», - сказал К. Коков.

Кроме того, премиями Главы КБР отмечены 50 учителей, подготовивших более ста школьников - победителей и призеров интеллектуальных состязаний.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРЕСТИЖА УЧИТЕЛЯ

«Трудно переоценить значимость этих достижений, за каждым - будущий ученый, инженер, деятель культуры и искусства, организатор производства, аграрий, строитель, юрист - молодые люди, которым предстоит сохранять наследие и строить страну дальше.

Работу по развитию мер поддержки наших педагогов продолжим, опираясь на новый Указ главы государства».

Министр просвещения РФ Сергей КРАВЦОВ подчеркнул, что принятие Указа Президента позволит усилить системную работу с педагогическими кадрами и создать единые федеральные стандарты поддержки.

«Мы проводим большую работу по укреплению статуса педагога среди общественности. Особую роль в этом играет национальный проект «Молодежь и дети», в рамках которого уже запущены масштабные программы поддержки и профессионального развития учителей. Уже сейчас мы видим, как растет конкурс в педагоги-

ческие вузы. Количество заявлений в педагогические вузы на сегодняшний день составляет почти 585 тысяч, что превышает показатель 2025 года - 455 тысяч», - отметил Сергей Кравцов.

Новым Указом гарантируется непрерывное профессиональное развитие учителей в течение всего периода педагогической деятельности, включая дополнительное образование и постоянное методическое сопровождение.

Для педагогов, впервые приступающих к работе, вводится обязательная система наставничества сроком не менее одного года.

Учителям предоставляется бесплатный доступ к электронным образовательным ресурсам, учебным материалам и цифровым библиотекам, созданным за счет бюджета.

Важными нововведениями стали право на присвоение звания «Ветеран труда» при наличии не менее 25 лет общего стажа педагогической работы, а также право

бесплатного посещения государственных и муниципальных музеев не реже одного раза в месяц.

Учителя смогут рассчитывать на бесплатную юридическую помощь по вопросам, связанным с осуществлением педагогической деятельности и реализацией трудовых прав, и получат государственную защиту от угроз причинения вреда жизни и здоровью.

Региональным властям рекомендовано предусмотреть прием детей педагогов в детские сады в первоочередном порядке.

Правительству РФ поручено установить единый образец удостоверения, подтверждающего статус учителя, усовершенствовать требования к режиму рабочего времени и объему учебной нагрузки и внести необходимые изменения в законодательство.

Главам регионов предписано обеспечить информирование учителей о полагающихся мерах поддержки, при этом они наделены правом устанавливать дополнительные региональные льготы.

Наш корр.

ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ КАК ОСНОВА ОБЩЕСТВА



На площадке Дома молодежи в Нальчике прошел республиканский форум, темой которого стали утверждение и защита традиционных духовно-нравственных ценностей. Ключевая повестка мероприятия охватывает вопросы реализации государственной национальной политики в Кабардино-Балкарии и на всем Северном Кавказе.

Масштабное событие объединило порядка 700 делегатов - представителей власти, религиозных и общественных объединений, научного сообщества, СМИ, деятелей культуры и студенчества. Программа форума включала работу тематических дискуссионных секций и экспозицию, демонстрирующую самобытное декоративно-прикладное искусство народов республики.

Спикерами выступили заместитель Председателя Правительства КБР Залим КАШИРОВОКОВ, федеральный инспектор по КБР Тимур КОЧЕСОКОВ, председатель Общественного совета Министерства по делам национальностей и общественным проектам, и.о. директора Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников Минпросвещения КБР Артур КАЖАРОВ, министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ, директор общества русской истории и культуры «Вече» Роман ЛИТВИНОВ, заместитель руководителя филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР Эльдар ЧЕЧЕНОВ, и.о. министра по делам национальностей и общественным проектам КБР Джамбулат ГЕРГОВКОВ.

Объединяющим началом для всех участников дискуссии стало стремление сохранить республику как территорию стабильности и высоких этических стандартов. Наш общественный стержень держится на традиционных ценностях, которые объединяют, несмотря на языковые и культурные различия. Такие понятия, как любовь к родному краю, уважение к старшему поколению, доброта и трудолюбие, составляют основу нашей повседневной

сти. В эпоху глобальных перемен и попыток девальвации ориентиров крайне важно не только удержать этот нравственный фундамент, но и обеспечить его преемственность. Задача состоит в том, чтобы найти баланс между богатым наследием прошлого и требованиями цифровой эпохи.

В условиях роста рисков, вызванных распространением радикальных взглядов и нетерпимости, особую актуальность приобретает вопрос консолидации власти и общественности. Совместные действия должны быть направлены на укрепление традиционных ценностей, что является необходимым условием для обеспечения культурной независимости и гармонизации межэтнических отношений.

Залим Кашировов передал слова приветствия от имени Главы Кабардино-Балкарии Казбека КОКОВА. Выступление он начал с того, что динамичные перемены несут с собой новые вызовы, к которым нужно быть готовыми:

- Наша с вами задача - чувствовать дыхание времени и делать все для того, чтобы сохранить мир, согласие и суверенитет нашего государства. Указ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», подписанный Президентом РФ еще в 2022 году, - один из самых значимых в деле укрепления политической стабильности в РФ в рамках реализации государственной политики, сохранения мира и согласия в обществе. Актуальность и значимость каждой формулировки этого документа не ослабевают. Это один из базовых документов в основе национальной безопасности государства. Именно традиционные ценности позволяют сохранять суверенитет, самобытность и национальные интересы.

Ляна БАТЫРОВА.
Фото Дины Жан

Обсуждены актуальные вопросы развития курорта Эльбрус

Заместитель министра экономического развития РФ Сергей НАЗАРОВ и Глава КБР Казбек КОКОВ провели выездное заседание рабочей группы по развитию всесезонного туристско-рекреационного комплекса Эльбрус при правительственной комиссии по вопросам социально-экономического развития Северо-Кавказского федерального округа. В нем приняли участие руководство и представители Кавказ.РФ и профильных федеральных ведомств. На заседании были обсуждены актуальные вопросы развития курорта Эльбрус и модернизации его инфраструктуры.

С приходом устойчивого тепла и сходом снежного покрова в высокогорной зоне курорта возобновились масштабные строительные работы. Уже в этом году здесь намечен ввод в эксплуатацию двух новых объектов: панорамного ресторана с сопутствующими сервисами на новой канатной дороге EL6 и гаража для ратраков. Еще более десятка объектов находятся в подготовительной стадии. В числе ключевых инфраструктурных проектов и возрождение «Приюта одиннадцати» на высоте 4100 метров.

На площадке развернуты активные работы: специалисты приступили к изготовлению арматурных конструкций для будущего свайного основания, параллельно демонтируются старые сваи, идет реконструкция трансформаторной подстанции. На леднике Гарабаши запланировано формирование тренировочной базы для спортсменов - здесь будут установлены бугельный и кресельный подъемники, позволяющие проводить подготовку круглый год.

Значимым событием стало одобрение Главгосэкспертизой РФ проекта строительства восьми дополнительных трасс в восточной части курорта. Доставлять райдеров в новую зону катания будут современные отечественные десятиместные кабины

«Аэрис» с аэродинамической формой и рекордной площадью остекления - 14 квадратных метров. Был представлен и новый проект благоустройства от архитектурного бюро «Ярус», направленный на преобразование навигационной системы и рекреационных зон на станциях, что особенно актуально на высоте, превышающей 2000 метров.

Параллельно ведется подготовка к запуску альпинистского комплекса «Городок» на высоте 3800 метров, старт которого запланирован на конец лета. В состав комплекса войдут благоустроенные модульные блоки, оснащенные кухонным гарнитуром и полным набором необходимого для комфортного проживания бытового оборудования.

Реализация всего комплекса перечисленных инициатив имеет стратегическое значение для туристической отрасли Кабардино-Балкарии. Модернизация курорта не только повысит его привлекательность и конкурентоспособность, но и создаст лучшие условия для круглогодичного приема гостей. Работа по всем направлениям будет продолжена в плановом режиме.

Глава КБР поблагодарил Сергея Назарова за личную вовлеченность в развитие региона и постоянное внимание к вопросам Кабардино-Балкарии.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Воспользовались вторым шансом

Мы рассказывали о наших выпускниках, которые получили сто баллов на едином государственном экзамене в основной период. Теперь к их числу присоединились те, кто воспользовался возможностью пересдать один из предметов по выбору. Эта инициатива, предложенная Президентом РФ Владимиром ПУТИНЫМ, действующая с 2024 года, позволила многим школьникам улучшить свои результаты. В этом году в республике вторым шансом воспользовались 1290 человек.

Министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, комментируя результаты кампании, подчеркнул значимость предоставления дополнительных дней для пересдачи экзаменов. По его словам, экзамены всегда вызывают стресс и нервное напряжение. «Была выстроена работа, направленная на снятие излишнего психологического давления. Мы смотрим на картину шире и анализируем. Нельзя сбрасывать со счетов и фактор случайности: где-то ребенок ошибся в подсчетах, где-то отвлекся. И здесь дополнительные дни оказываются очень кстати».

По итогам пересдач в регионе появились новые обладатели максимальных ста баллов: Идар КУМЫШЕВ из Республиканской многопрофильной гимназии получил высший результат по русскому языку, Александр ЯПРЫНЦЕВ из школы № 4 городского округа Прохладный - по информатике, а Темирлан КАХРИМАНОВ из нальчикской школы № 18 - по литературе.

В итоге общее количество стабалльных результатов в этом году достигло 26, их получили 24 выпускника. Двое ребят стали двухсотбалльниками, набрав сто баллов сразу по двум предметам. Высокие результаты распределены по восьми предметам и представляют 14 школ из семи муниципальных образований.

Алена ТАОВА

КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ С ВЕЛИЧЕСТВЕННЫМ ЭЛЬБРУСОМ Семья СТАЛИ ДЛЯ НАС РОДНЫМИ

Союзы заключаются на небесах, а в горах крепнут и закаляются, словно звезды в ночном небе, находя друг друга и сливаясь в единое целое. Каждый шаг в горах требует усилий и терпения, что позволяет проверить прочность союза. Здесь, среди горных вершин, рождаются истинные узы, способные выдержать любые испытания.

19 июня этого года на высоте 2750 метров на горе Чегет в Эльбруском районе были зарегистрированы Петр ЗАХАРОВ из Саратова и Анна МАРКОВА из Ижевска. Их история - яркий пример того, что браки действительно заключаются на небесах. Судьба свела их за тысячи километров от дома. Они приехали на отдых в Приэльбрусье, где встретили свою любовь.

- Когда я впервые приехала в Кабардино-Балкарию, сначала для меня это было просто галочкой на карте, местом, которое должна была посетить, - говорит Анна. - Но все изменилось, когда такси свернуло с дороги в сторону Баксанского ущелья. С первого взгляда я влюбилась в величественные горы, их белоснежные вершины, бурный Баксан, вольно пасущихся коров и баранов, разнообразие цветов и чистейший воздух. Каждый уголок здесь уникален. Чтобы и дальше исследовать окрестности, мы с Петром серьезно увлеклись альпинизмом. Горы требуют серьезного отношения и не прощают легкомыслия. Кабардино-Балкария привлекает не только природой, но и людьми. Местные жители в большинстве своем открыты, доброжелательны и трудолюбивы. Мы с уважением относимся к местным обычаям и получаем такое же отношение в ответ.

С будущим супругом мы познакомились в июне 2024 года на поляне Азау во время фестиваля «Звуки Эльбруса». Событие произошло во время выступления Л'Оне. Мы танцевали неподалеку, и Петр завел со мной беседу. Мы быстро нашли общие темы для разговора. После выступления провели остаток дня и вечер вместе с моей подругой и друзьями. На следующий день всей компанией отправились в поход на гору Чегет, а через день Петр пригласил меня на завтрак в «Пирожковую» на Чегете. В тот день ему нужно было вернуться в Саратов, но, похоже, он не хотел уезжать. Собрав вещи в гостинице, вернулся, чтобы победить со мной.

Несколько дней спустя Петр позвонил из Саратова и сообщил, что хочет встре-

титься, поэтому приедет в Ижевск. Так и произошло. Ухаживал он очень красиво, проявляя заботу и внимание. Заказывал доставку цветов и шаров на работу. Однажды мне привезли небольшого плюшевого медведя. Честно, была очень удивлена. Я и плюшевый медведь?! Теперь этот мишка часто с нами путешествует. Все у нас как у обычных людей.

Мы родом из разных городов, разделенных расстоянием в 1050 километров, но это не стало для нас преградой. Примерно половину времени живем в Ижевске, немного меньше - в Саратове, где у Петра осталась работа. Благодаря возможности удаленной работы можем вести такой «кочевой» образ жизни.

День нашей свадьбы организовала Иольда ТЕТУЕВА, известный гид в Приэльбрусье. Но для нас она прежде всего была организатором торжеств на самой горе Эльбрус. Мы встречались с ней весной, обсуждали важные детали, а в остальном я полностью доверилась ей в приготовлении самого важного для нас с Петром дня. И не ошиблась, в этот день у меня не было забот, только приятные эмоции и сюрпризы. В республику я приехала со своим платьем, а прическу и макияж делала моя подруга. Кабардино-Балкария с величественным Эльбрусом стали для нашей семьи родными.

- Иногда в жизни случается так, что, несмотря на все достигнутые успехи и исполнение желаний, человек не чувствует удовлетворения, - делится Петр. - Произошло это и со мной. Я испытывал эмоциональное выгорание, хотелось чего-то, но не мог понять, чего именно. Горы всегда давали мне психологическую перезагрузку, напоминая, что суета повседневной жизни - мелочи. Поэтому, просматривая новости горнолыжных курортов, наткнулся на сообщение о фестивале «Звуки Эльбруса», который должен был пройти на Эльбрусе. Долго раздумывать не пришлось: собрал вещи, позвонил друзьям, но никто не захотел присоединиться ко



мне, поэтому отправился в путь один.

На фестивале встретил ее - девушку с очаровательной улыбкой и заразительным смехом. Не мог не подойти к ней и не познакомиться. Мы оказались уроженцами разных городов: я из Саратова, она из Ижевска. Весь день мы танцевали, подпевали музыке и наслаждались общей атмосферой фестиваля. Вечером в местных заведениях пели в караоке, рассказывали веселые истории из жизни, и я все больше и больше влюблялся и тонул в ее глазах. Через день пригласил ее на завтрак с сюрпризом. Сюрпризом оказались вкусные пирожки с брусникой и горный чай на Чегете, откуда мы любовались величественным Эльбрусом.

Я уже не мог так просто забыть ее и через неделю оказался в Ижевске, а еще через несколько месяцев окончательно переехал в этот удивительный гостеприимный город. Через два года нашего знакомства мы сыграли свадьбу в том самом месте, где состоялся наш первый романтический завтрак. Вопрос о месте проведения торжества даже не стоял - были уверены, что должны показать эту красоту всем своим близким. Родные, конечно, были удивлены нашим выбором. Многие из них

никогда не видели гор, ведь Саратов - это степи, а Ижевск окружен лесами. Для них это стало настоящим открытием. Надеюсь, теперь они понимают, как горы притягивают и преобразуют человека и как они прекрасны летом. Обязательно покажу им горы и зимой. Они прекрасны в любое время года, их суровая красота позволяет отвлечься от суеты цивилизованного мира и побыть наедине с собой.

Мы ожидаем прибавления в нашей семье и искренне надеемся, что эмоции, пережитые на Эльбрусе, будут согревать наши сердца всегда. Моя профессиональная деятельность связана с инвестициями и автомобилями, небольшой бизнес и отличная команда, которые не имеют отношения к горам. Тем не менее восхищаюсь их мощью, силой и энергией, которую они дарят. Любовь к горам у меня появилась после того как впервые встал на горные лыжи. Сначала это были просто массовые спуски, но со временем мне стало мало трасс, поэтому увлекся фрирайдом. Это более ответственный и требовательный стиль катания, требующий серьезной подготовки. Так постепенно в моей жизни появились альпинизм и скалолазание, а также ски-тур и ски-альпинизм. Теперь я знаю горы с разных сторон и понимаю, что все они уникальны. Сейчас готовлюсь к получению третьего разряда по альпинизму и планирую получить удостоверение спасателя в горах. Это связано с тем, что многие недооценивают опасности, которые могут поджидать их в горах. Горы - серьезное испытание, они готовы щедро вознаградить только тех, кто относится к ним с должным уважением и вниманием.

В день бракосочетания нам улыбнулась удача, хотя прогноз погоды был не самым благоприятным. Горы оказались благосклонны к нам: на Чегете, где проходила церемония, и на перевале Актопрак, где мы отметили рождение нашей семьи, погода была великолепной. И в Чегемском ущелье нас окружала только красота природы. Перед возвращением домой небо нахмурилось, но мы уже были уставшими, поэтому дождь просто позволил нам хорошо выспаться. На следующий день мы были полны сил и радости от того, как все сложилось.

Анжела ГУМОВА

Три проекта из КБР стали победителями конкурса «Студенческий стартап»

В рамках грантового конкурса «Студенческий стартап» более 2,2 тыс. обучающихся, аспирантов и ординаторов из 79 регионов страны получат по 1 млн рублей на реализацию своих нацнаучных проектов. Эта инициатива является частью масштабного федерального проекта «Платформа университетского технологического предпринимательства». Организатор конкурса - Фонд содействия инновациям.

По числу проектов-победителей среди субъектов России лидируют Москва, Татарстан, Санкт-Петербург, Новосибирская область и Башкортостан. Среди победителей не только россияне, но и представители восьми дружественных стран.

За четыре года «Платформа университетского технологического предпринимательства» сформировала в рос-

сийских вузах среду, которая позволяет студенту пройти путь от идеи до создания технологического бизнеса. Конкурс «Студенческий стартап» является одним из ключевых инструментов платформы. В этом году его победителями стали представители более 300 университетов из 79 регионов нашей страны, отметил глава Минобрнауки России Валерий ФАЛЬКОВ.

Каждый год популярность конкурса «Студенческий стартап» растет, а седьмая очередь стала рекордной: в фонд поступило 12,6 тысячи заявок. Для организаторов важно, чтобы проекты несли практическую ценность и могли быть адаптированы под решение актуальных задач: среди отобранных стартап-проектов большинство посвящены цифровым технологиям, созданию новых приборов и разработкам в области биотехнологий.

Заявки на конкурс этого года принимались по семи

тематическим направлениям: цифровые технологии, медицина и технологии здоровьесбережения, химические технологии и новые материалы, новые приборы и интеллектуальные производственные технологии, биотехнологии, ресурсосберегающая энергетика и креативные индустрии.

Среди победителей названы проекты из Кабардино-Балкарии. В направлении «Креативные индустрии» - проект студентов КБГУ «Создание цифровой платформы для синхронного просмотра видеоконтента и социального взаимодействия пользователей», в направлении «Биотехнологии» - два проекта студентов КБГАУ: «Оценка эффективности культивирования рукколы в агроклиматических условиях КБР» и «Экологически безопасные приемы повышения урожайности и качества продукции томата в условиях защищенного грунта».

Доступ к полному среднему образованию должен быть у всех выпускников девятых классов

Каждый выпускник девятого класса, получивший аттестат об основном общем образовании, имеет право продолжить обучение на уровне среднего общего или среднего профессионального, сообщает Минпросвещения России.

Ребенок, завершивший обучение в девятом классе и получивший аттестат об основном общем образовании, имеет полное

право продолжить учебу на уровне среднего общего или среднего профессионального образования. Это конституционное право каждого гражданина нашей страны. Доступ к полному среднему образованию должен быть открыт для всех выпускников девятых классов без исключения.

Образовательные организации могут реализовывать профильное обучение с углубленным изучением от-

дельных предметов. В таком случае школа может проводить индивидуальный отбор или вступительные испытания для зачисления. Если ученик успешно прошел эти испытания, ему не вправе отказать в зачислении.

Если в школе, где ребенок окончил девятый класс, нет свободных мест, орган исполнительной власти субъекта РФ, осуществляющий государственное управление в сфере образова-

ния, или орган местного самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования, обязан найти для него место в другой доступной школе.

Законные представители учащихся всегда могут обратиться напрямую в Минпросвещения через официальные каналы связи, в том числе через горячую линию по телефону **+7 (495) 539-55-19** и общественную приемную на официальном сайте.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

В станице Екатериноградской Кабардино-Балкарии торжественно открыт мемориал в память о местных жителях, погибших в зоне специальной военной операции. На церемонии присутствовали представители власти, местные жители и гости - участники Межрегионального слета казачьей молодежи.

Началось мероприятие с церемонии возложения цветов к мемориалу в честь станичников, не вернувшихся с полей Великой Отечественной войны. Затем участники митинга подошли к новому монументу, установленному рядом. Теперь два мемориала образуют единый комплекс, где память о подвиге героев прошлого и настоящего переплетается в единое целое.

Заместитель Председателя Правительства КБР Залим КАШИРКОВ обратился к собравшимся, подчеркнув важность соседства двух памятников: «Сегодня мы открываем не просто памятник, а новое место памяти, значимое для всей страны. На передовой бойцы называют друг друга братьями по оружию вне зависимости от национальности или религии. Символично, что этот мемориал появился рядом с памятником герою Великой Отечественной войны. Нынешнее поколение достойно продолжает дело победителей. Низкий поклон родителям, воспитавшим таких сыновей».

Идею исторической преемственности поддержал атаман Всероссийского казачьего общества, заместитель полпреда Президента РФ в СКФО Виталий КУЗНЕЦОВ, отметив, что 2026-й – Год единства народов России находит свое воплощение на передовой: «На прошлой неделе я был в наших подразделениях. Наша казачья бригада «Терек» многонациональная. Плечом к плечу стоят братья-казаки, представители народов Кабардино-Балкарии и Дагестана.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



Рядом с бойцами и батюшка, и имам. Все вместе мы защищаем наши традиционные ценности. Спасибо Главе республики Казбеку КОКОВУ за поддержку этого значимого проекта». Собравшиеся почтили память героев минутой молчания, а затем состоялось возложение цветов к подножию мемориала.

Стартовал прием заявок от ветеранов СВО, желающих пройти обучение в рамках совместного проекта государственного фонда «Защитники Отечества», госкорпорации «Ростех», МГТУ им. Н. Э. Баумана и Министерства науки и высшего образования РФ.

Ветераны получают знания, необходимые для поступления в технические вузы и для построения карьеры на высокотехнологичных предприятиях, в том числе входящих в состав Ростеха. Обучение начнется в октябре и продлится до марта следующего

года. Его участники обновят и закрепят знания по базовым предметам, познакомятся с инженерными направлениями, получат советы по профориентации и планированию деятельности.

По итогам первого потока, который прошел с марта по июнь этого года, 27 ветеранов успешно завершили программу: трое уже поступили в вуз, а 15 человек готовятся к поступлению в технические вузы страны.

Все желающие закрепить знания и пройти обучение для поступления могут обратиться к своему социальному координатору в филиалы фонда fzo.gov.ru/filialy-v-... или по телефону горячей линии 117, доб. 1.

Кабардино-Балкария стала первым регионом в России, где введена ежемесячная финансовая поддержка для ветеранов специальной военной операции, которые нашли работу. Програм-

#МЫВМЕСТЕ

ма, начавшая действовать с 1 января, предоставляет доплату в размере минимального размера оплаты труда (МРОТ) тем, у кого зарплата на новом месте не превышает полутора МРОТ.

Цель инициативы - облегчить переход ветеранов к гражданской жизни и сгладить разницу в доходах между военной службой и работой. Благодаря этой субсидии, выплачиваемой ежемесячно в течение года, работодатели могут обучать ветеранов без значительных финансовых затрат. Размер выплаты соответствует федеральному МРОТ и финансируется из резервного фонда Правительства республики.

Кроме финансовой помощи при трудоустройстве, ветеранам в Кабардино-Балкарии предоставляются медицинская реабилитация и лечение в санаториях; содействие в переобучении и открытии собственного бизнеса - с начала этого года ветераны и их семьи могут заключить социальный контракт для создания бизнеса. Максимальная сумма единовременной выплаты - 350 тысяч рублей; юридическая и психологическая помощь; адаптация жилья для ветеранов с инвалидностью.

Филиал фонда «Защитники Отечества» в Кабардино-Балкарии активно взаимодействует с кадровым центром «Работа России», организует ярмарки вакансий. На данный момент более 400 ветеранов успешно трудоустроены. Такой комплексный подход делает регион лидером в разработке эффективной системы социальной и экономической адаптации участников СВО.

Подготовила Алена ТАОВА.

Фотоколлаж

Тамары Ардавовой

«...Здесь не просто участвуют - здесь становятся продолжателями великой традиции»

В станице Екатериноградской Прохладненского района с 16 по 19 июля проходил III межрегиональный слет казачьей молодежи «Слава Богу, мы казаки!». Станица Екатериноградская выбрана не случайно - это одна из старейших казачьих станиц Кабардино-Балкарии (основана в 1777 году).

В этом году форум объединил более ста участников из разных регионов России - Москвы, Санкт-Петербурга, Ростовской области, Воронеж, Краснодарского и Ставропольского краев, Северной Осетии и районов Кабардино-Балкарии. В его работе также приняли участие более 50 организаторов, инструкторов и наставников, представляющих различные казачьи войска. Возраст участников - от 14 до 35 лет. В течение четырех дней они изучали быт и культуру казаков.

На открытие приехали почетные гости. Они поприветствовали участников, познакомившихся с проектом молодежного туристско-патриотического центра «Казачий хутор» и посетивших интерактивные площадки. В числе почетных гостей слета были заместитель полномочного представителя Президента РФ в СКФО, атаман Всероссийского казачьего общества Виталий КУЗНЕЦОВ, представители органов власти республики, настоятель Храма Преподобного Евфимия Нового Солунского станицы Екатериноградской иерей Андрей ШАФОРОСТОВ и делегаты казачьих организаций. С приветственным адресом от имени Главы Кабардино-Балкарии Казбека КОКОВА выступил заместитель Председателя Правительства КБР Залим КАШИРКОВ.

«Слет призван сохранять богатую культуру казачества и генерировать новые проектные идеи. Но его основная цель - воспитание молодежи в духе патриотизма. Сегодня, когда нашей стране брошен вызов, перед нами стоят общенациональные задачи: сплотиться вокруг нашего национального лидера, Президента РФ Владимира ПУТИНА, бережно хранить историю и культуру России, как завещали нам предки, одержавшие великие трудовые и ратные победы», - гласит приветственный адрес.

С напутствием к участникам слета обратился В. Кузнецов: «Сегодня, когда перед нашей великой страной стоят глобальные вызовы, ставка делается именно на молодежь. Поздравляю вас с началом форума. Уверен, что когда вы уедете отсюда, у вас будет еще больше друзей. Вы впитаете ту энергетику, которая здесь есть. Мы сегодня говорим о



том, что мы вместе, что мы едины. Президент РФ объявил 2026-й Годом единства народов России. Мы объединились вокруг нашего Президента, объединились на передовой, объединились во имя защиты нашей Родины».

В торжественной обстановке он передал ветеранам СВО копию знамени казачьей разведывательной бригады «Терек» с автографом и напутствием «С Богом!» Президента России Владимира Путина. Впоследствии реликвия будет размещена в молодежном туристско-патриотическом центре «Казачий хутор» в станице Екатериноградской.

Видеобращение участникам форума направил заместитель министра природных ресурсов и экологии РФ Максим КОРОЛЬКОВ.

- Формирование экологической культуры бережного отношения к окружающей среде является одной из важнейших национальных задач. Казаки вносят огромный вклад в общее дело по сохранению наших природных богатств, охране водохозяйственного и лесного комплексов. Вместе с волонтерами и неравнодушными гражданами принимают активное участие в проведении масштабных экологических инициатив. Многие казаки являются сотрудниками учреждений природоохранной сферы или входят в кадровый резерв системы Минприроды России.

Пусть ваше казачье братство, единение и дружба всегда будут являться ярким примером для других, - отметил М. Корольков.

Министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ подчеркнул: «Главная задача слета - еще раз подтвердить, что дружба народов России незыблема».

Слет призван укрепить командный дух, рассказать молодым людям о традициях и повысить интерес к изучению истории казачества. Здесь, по словам организаторов, «не просто знакомятся, здесь завязывается настоящая дружба. Здесь не просто участвуют, здесь становятся продолжателями великой традиции».

Программа слета была насыщенной и разнообразной. В первый день участники работали в группах, знакомились, готовили творческие номера, обедали на полевой кухне и общались у костра. Второй день был полностью отдан спорту: рубка шашкой, метание ножей, стрельба из лука, лазертаг и страйкбол. Третий день - военизированная эстафета и торжественное закрытие. В четвертый день участники посетили службу в Храме Святого Евфимия Нового Солунского, после чего прошло посвящение в казаки.

Для гостей также работали интерактивные площадки, где опытные инструкторы познакомили молодежь с традиционной казачьей культурой, проводили мастер-классы по изготовлению оберегов и занятию по фланкировке.

Образовательный блок слета включал лекции по истории казачества, знакомство с возможностями участия в социальных грантах и реализацию собственных инициатив. Участники посетили станичный музей и фотовыставку, а также ознакомились с проектом будущего молодежного туристско-патриотического центра «Казачий хутор».

Завершился слет избранием атамана среди участников и подведением итогов видеоконкурса.

Проведение подобных слетов, по оценке организаторов, способствует патриотическому воспитанию молодежи, сохранению историко-культурных традиций казачества и укреплению межрегионального сотрудничества. Организаторами выступили Министерство по делам молодежи КБР, Всероссийское казачье общество, Терское казачье войско, Терско-Малкинское окружное казачье общество, межрегиональный казачий культурный центр «Терцы» и администрация Прохладненского района.

Ангела ГУМОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

Обладательница лирического сопрано участвовала во многих республиканских и международных фестивалях-конкурсах - «Доброта спасет мир», «Таланты Евразии», «Мелодии осени», «Созвездие дружбы», где была лауреатом I степени. Играет на фортепиано, гитаре и укулеле.

ОТ «ЕЖИКА» ДО БОЛЬШОЙ СЦЕНЫ

- Мой конкурсный опыт начался еще в музыкальной школе. Одним из самых запомнившихся достижений стала победа в 2019 году в конкурсе им. П.И. Чайковского среди детских музыкальных школ (1-е место по Северному Кавказу). Главным призом стала поездка на основной конкурс Чайковского в Москву. Это было незабываемое событие: возможность наблюдать за репетициями Дениса МАЦУЕВА и слушать выступления лучших исполнителей дали мне колоссальный заряд вдохновения. Продолжила участвовать в региональных и всероссийских конкурсах, таких как «Шемакинская весна» и конкурс им. Здановича в Ростове-на-Дону (2025). Для меня это были не просто соревнования, но и возможность выйти на новый уровень и учиться у сильных профессионалов.

Музыка - мой осознанный выбор. Хотя в семье нет профессиональных музыкантов, творческая атмосфера окружала меня с детства: брат, сестра и многие родственники - дизайнеры. Впервые я вышла на сцену в девять лет на благотворительном концерте «Мир в ладошке», исполняла песню в костюме ежика, до того забавного, что в зале стоял смех. Однажды забыла слова песни и просто пела «ля-ля-ля», а однажды даже чихнула в микрофон на поклоне. Сегодня вспоминаю это с улыбкой. Волнение никуда не делось - оно естественно, когда

С ПЕРВЫХ НОТ

Музыкальный путь Амины ШЕРИЕВОЙ начался в раннем детстве, когда родители заметили у нее абсолютный слух и вокальные данные. Профессиональное обучение начала в ДШИ №1 г. Нальчика под руководством Елены КОШЕЛЕВОЙ, где осваивала эстрадный вокал. Позже, поступив в колледж культуры и искусств СКГИИ, сменила творческий вектор, успешно освоив академическую вокальную школу. Завершив среднее профессиональное образование с красным дипломом, решила продолжить обучение в консерватории.

на тебя смотрят десятки зрителей, но теперь я могу переводить его в творческую энергию. За кулисами могу волноваться, но, выходя на сцену, оказываюсь в своей стихии. Лишние мысли уходят, остается только музыка.

ВОКАЛ И НЕ ТОЛЬКО

- Педагог колледжа Роза ЗАШАКУЕВА привила мне любовь к академическому вокалу и опере. Именно тогда я поняла, что хочу связать свою жизнь с оперной сценой. Мечтаю исполнить партию Снегурочки в одноименной опере РИМСКОГО-КОРСАКОВА. Привлекают также характерные роли, требующие легкости и артистизма. Например, партия Деспины из оперы МОЦАРТА «Так поступают все женщины» мне близка особой энергией, с которой «летит» ее ария. Также в числе моих любимых произведений - опера «Аида» ВЕРДИ. Восхища-



юсь филигранной техникой и энергетикой мировых оперных звезд Надин СьЕРРА, Чечилии БАРТОЛИ, Натали ДЕССЕ, а также нашей Асият ЧЕРКЕСОВОЙ.

Верю, что сцена не место для демонстрации идеальной техники, а пространство для честного диалога со зрителями. Пение не просто работа голосовых связок. Это сложный синтез физического усилия и глубокой эмоциональной настройки. Голос - живой организм, который развивается вместе с исполнителем. Напрямую зависит от внутреннего состояния: тревога, плохое настроение или стресс мгновенно «слышны» в звуке. Техника не осваивается за один день. Это путь, требующий терпения и бережного отношения к себе. Важно понимать: у каждого артиста свой темп и свои «ключи» к мастерству. Даже самый выдающийся педагог не может прочувствовать голос изнутри - это ваша зона от-

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ветственности. Нужно искать то, что подходит именно вам, и совершенствоваться всю жизнь. Безупречные ноты и идеальная техника значат гораздо меньше, чем смысл, который вкладываешь в произведение. Моя цель не просто «выдать» качественный звук, а донести до слушателей историю, которая живет внутри меня.

ВДОХНОВЕНИЕ И ГОРИЗОНТЫ

- Я постоянно учусь: хожу на премьеры, посещаю музеи и театры в других городах. Это «питает» меня и дает импульс творить самой. Большую роль в моем становлении сыграли театральные студии. В «Пересмешнике», а затем в «Занавесе» нашла не просто режиссера, но и наставника и друга. Мадина ДОКШУКИНА помогла мне раскрыться как артистке и личности. Участие в спектаклях, например, в недавнем «Лунном принце», открыло для меня магию драматического театра.

В вокале произношение - ключ к профессионализму, на прослушиваниях любая ошибка в языке может испортить впечатление. Мои интересы многогранны: с детства рисую, люблю танцевать, а оперетта и мюзикл позволяют объединить увлечения в одно целое. Изучаю английский язык и итальянский, который обожаю за его звучание. В планах - подключить немецкий.

Мечтаю работать в Музыкальном театре и стать концертующей певицей. Через несколько лет хотела бы попробовать себя в роли преподавателя. Передавать накопленный опыт - особая миссия, которая кажется мне невероятно важной.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавой

Зарина Белимготова:

- Мне всегда нравилось учиться и постигать новое. Рассматривала разные направления при выборе будущей профессии, но аналитика, исследование сложных систем и поиск закономерностей заинтересовали больше, поэтому поступление в РУДН по образовательной программе бакалавриата «Управление в технических системах», профиль «информационные технологии в управлении» с логичным продолжением магистратуры по профилю «искусственный интеллект и робототехнические системы» было осознанным выбором будущей профессии. Указанные программы обучения привлекли меня тем, что дают фундаментальные знания, возможность разрабатывать алгоритмы, понимать, как работают сложные системы, управлять процессами и внедрять современные технологии.

РУДН также впечатлил сильной технической школой и уникальной международной средой, приятным бонусом стала повышенная стипендия для высокобалльников. Учеба вместе со студентами со всего мира расширяет кругозор, учит коммуникации и работе в разных командах.

Выбрала сложный путь, но оно стоило того. Студенческие годы запомнились невероятным темпом жизни и постоянной работой. Мы писали научные статьи, участвовали в конференциях и осваивали новые навыки. Это было время больших открытий, серьезных исследований и, конечно, бессонных ночей перед сессией.

За каждый мой экзамен переживала вся семья, особенно моя нанэ Лена, мама Ирина и тетя Раиса. С этой прекрасной троицей я прошла каждый этап. Главным результатом этих лет стало то, что смогла сохранить высокий темп и получить два высших образования с отличием. Это потребовало большой дисциплины и ответственности. Бесконечно благодарна родным за поддержку, любовь и веру.

Шесть лет пролетели незаметно. На пути были потрясающие люди, верные друзья и адыгское землячество. Приходилось справляться не только с учебой, но и с жизненными трудностями. Эти годы научили меня верить в свои силы и не бояться трудностей. Закрывая эту главу, с уверенностью смотрю в будущее, где ждут новые, не менее увлекательные вызовы.

НАСТРОЕНЫ НА ПОСТОЯННОЕ РАЗВИТИЕ



З. Белимготова

Мы с радостью следим за успехами молодых людей из Кабардино-Балкарии. Даже самые первые шаги в профессии могут стать началом большого пути, если сделан правильный выбор. В числе тех, кем можно гордиться, - Зарина БЕЛИМГOTOVA и Элина АБИДОВА, которые в этом году с отличием окончили Российский университет дружбы народов. Они яркие представители амбициозной и целеустремленной молодежи, которая уже сегодня вносит вклад в развитие нашей страны. Мы попросили девушек рассказать немного о себе.

Сейчас стою на пороге большой профессиональной жизни. Планирую применять полученные знания на практике и выстроить свой профессиональный путь. Во время учебы глубоко погрузилась в мир науки, занималась исследованиями в области искусственного интеллекта и анализа данных. Мои выпускные работы были посвящены созданию умных систем, которые помогают анализировать сложную информацию и принимать решения. В целом настроена на постоянное развитие, поскольку мир не стоит на месте, чтобы быть востребованным специалистом, нужно всю жизнь учиться новому.

Мое главное увлечение - саморазвитие и создание гармонии вокруг себя. Люблю, когда во всем есть система, порядок и красота. Эта тяга к структуре, намеренное, родом из детства, мы с сестрой Даной никогда не сидели на месте. Вместе пробовали себя в танцах, легкой атлетике, плавании, тай-бо, учились стратегическому мышлению через шахматы и шашки. Хотя во время интенсивной учебы в университете от многих активных хобби



Э. Абидова

пришлось временно отказаться, любовь к чтению осталась со мной навсегда. С удовольствием читаю художественную литературу, для меня это отличный отдых, способ перезагрузки и источник вдохновения.

Особое место в моей жизни занимает общение с близкими. Время, проведенное с семьей, помогает восстановить силы, почувствовать тепло и поддержку. Чтобы хорошо работать и двигаться вперед, нужно уметь качественно отдыхать и черпать вдохновение в простых радостях жизни.

Элина Абидова:

- В конце 11-го класса я рассматривала два направления - лингвистика и юриспруденция. Когда мы с семьей отправились в Москву для подачи документов, посетили три ведущих университета города. Среди них особое место в моем сердце занял РУДН, куда удалось поступить на бюджетное отделение. Этот факт стал решающим при выборе учебного заведения.

Сначала было сложно учиться, потому что попала в самую сильную группу на потоке по результатам отбора (количеству баллов). Группу выбирал лично директор юридического института. Все ребята уже хорошо разбирались в экономике и праве, так как изучали эти дисциплины в школе. Для меня же эти предметы и методика обучения были новинкой. Поначалу это вызывало трудности, но я быстро освоилась и начала получать удовольствие от учебы и подготовки к семинарам.

Студенчество запомнилось яркими и душевными людьми, классными мероприятиями, студенческими кружками и выступлениями на различных конференциях.

Непродолжительное время я работала в следственном комитете, проходила практику у депутата Государственной Думы, пробовала себя и в других направлениях, также подрабатывала репетитором английского языка. Сейчас планирую продолжить обучение. Хочу поступить в магистратуру и заниматься научной деятельностью.

В свободное от учебы время у меня всегда есть чем заняться. С детства люблю читать книги разных жанров. Увлекаюсь изучением языков, на данный момент совершенствую английский и учу итальянский. Нравится смотреть хоккей, бывать на природе и путешествовать.

Подготовила Алена ТАОВА

КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ ПОДДЕРЖАЛА ЗАПУСК ФЕДЕРАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ «КРЕАТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

17 июля в парке Горького в рамках VII Российской креативной недели - главного федерального события в сфере креативной экономики, собравшего лидеров и предпринимателей креативных индустрий со всей страны, прошел фестиваль движения «Креативное поколение», инициативы АНО «Креативная экономика». Лидеры креативных сообществ из регионов России публично подписали соглашение о поддержке движения.

Кабардино-Балкарию среди подписавших соглашение представила Алия Хучинаева - предприниматель, основатель и руководитель делового клуба в сфере туризма «Семь вершин».

- Туризм на Северном Кавказе не только природа и маршруты. Это люди, которые создают вокруг территории смыслы: гастрономия, ремесла, дизайн, медиа, событийные проекты. Когда эти сообщества начинают работать вместе, регион получает не просто турпоток, но и устойчивую экономику впечатлений. Креативные индустрии сегодня - один из главных драйверов роста для таких регионов, как наш, поэтому мне важно, чтобы Кабардино-Балкария была представлена на федеральном уровне с самого первого дня этого движения, - отметила А. Хучинаева.

Участие республики в запуске движения



продолжает тенденцию, заданную месяцем ранее: 23 мая в Нальчике прошел первый межрегиональный форум креативных индустрий «Креативный Эльбрус», собравший более 700 предпринимателей, дизайнеров и экспертов из 24 регионов России и закрепивший за Кабардино-Балкарией статус одного из активных креативных регионов страны.

В рамках фестиваля Центр сообществ

Основатель и руководитель делового клуба «Семь вершин» Алия ХУЧИНАЕВА представила республику на Российской креативной неделе в Москве и подписала соглашение о поддержке федерального движения «Креативное поколение».

объявил о запуске Всероссийской переписи креативных сообществ - первого системного исследования объединений по 16 секторам креативных индустрий во всех федеральных округах России. Перепись покажет, какие креативные сообщества действуют в каждом регионе, чем они занимаются и какой вклад вносят в экономику территорий. Данные по Кабардино-Балкарии будут собираться при поддержке делового клуба «Семь вершин».

Также со сцены было объявлено о предстоящем формировании Совета лидеров креативных сообществ России - совместной инициативы движения «Креативное поколение» и Центра сообществ. Состав совета будет сформирован по итогам переписи и осеннего фестиваля «Креативное поколение» 2026 года.

Соглашение о поддержке движения наряду с представителями Кабардино-Балкарии подписали лидеры сообществ из Владимира, Твери, Ижевска, Крыма, Санкт-

Петербурга и Москвы - всего семь регионов на первом этапе движения.

Следующий шаг движения - фестиваль «Креативное поколение» в сентябре в Москве, который соберет сто лидеров креативных сообществ из регионов для работы над реальными проектами на стыке креативных индустрий и реального сектора экономики - туризма, производства и городской среды.

Развитие креативных индустрий закреплено и на федеральном уровне как стратегический приоритет: доля креативной экономики в ВВП России должна вырасти к 2030 году, а регионы Северного Кавказа, в том числе благодаря таким инициативам, как «Креативный Эльбрус» и участие Кабардино-Балкарии в движении «Креативное поколение», рассматриваются как одна из ключевых точек этого роста.

Деловой клуб «Семь вершин» - отраслевой клуб в сфере туризма, объединяющий предпринимателей и практиков туристической отрасли Кабардино-Балкарии и Северного Кавказа.

Российская креативная неделя - главное федеральное событие в сфере креативных индустрий, проводится АНО «Креативная экономика». В этом году проходило 17-18 июля в парке Горького в Москве.

Дина ЖАН



В современном обществе многие женщины сталкиваются с проблемой в установлении личных границ, особенно молодые мамы. Часто они чувствуют себя обязанными угодить всем вокруг, забывая о собственных потребностях и интересах. Это приводит к физическому и эмоциональному истощению, стрессу, выгоранию и даже депрессии. Мы подробно рассмотрим, почему важно иметь личное время, как объяснить ребенку и мужу необходимость его, а также как избавиться от навязчивого чувства вины.

Что такое личные границы

Личные границы - это невидимые пределы, в которых человек чувствует себя комфортно, безопасно и уверенно. Они включают в себя права на:

- * отдых и восстановление. Необходимость спать, питаться, заниматься спортом и расслабляться;
- * общение с друзьями и близкими. Время, проведенное с людьми, которые поддерживают и вдохновляют;
- * хобби и увлечения. Возможность заниматься тем, что приносит радость и удовольствие;
- * саморазвитие. Обучение, чтение, посещение курсов и семинаров;
- * личное пространство. Физическое и эмоциональное для уединения и размышлений.

Установление личных границ помогает сохранять психическое и физическое здоровье, поддерживать баланс между работой, семьей и личной жизнью, улучшает качество отношений с окружающими.

Почему важно иметь личное время

Постоянное погружение в заботы о семье, особенно если это касается молодых мам, может привести к тому, что они теряют себя, забывают о своих интересах и потребностях. Это происходит из-за:

- * эмоционального выгорания. Постоянное напряжение и усталость приводят к снижению энергии, мотивации и эмоционального благополучия;
- * снижения качества жизни. Отсутствие времени на себя приводит к ухудшению физического здоровья, так как нет возможности полноценно отдохнуть, заняться спортом или позаботиться о себе;
- * ухудшения отношений. Постоянное чувство усталости и стресса может привести к конфликтам в семье, так как мама становится раздражительной и менее внимательной;
- * потери мотивации. Отсутствие личного времени и про-

МАМА - ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК: ПРАВО НА ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

странства может привести к потере интереса к жизни, хобби и даже работе.

Личное время не роскошь, а необходимость, которая помогает женщине оставаться счастливой, энергичной и эффективной в роли матери, жены и человека.

Как объяснить ребенку необходимость личного времени для мамы

Чтобы ребенок понимал и уважал потребность мамы в личном времени, важно объяснить ему это простыми и понятными словами. Вот несколько способов.

Пример собственного поведения

- * Показывайте, что вы тоже нуждаетесь в личном времени. Регулярно выделяйте время для своих увлечений, отдыха или общения с друзьями. Это поможет ребенку увидеть, что забота о себе - это нормально и важно.

- * Объясните, почему это важно. Расскажите, что если мама будет уставшей и раздраженной, не сможет быть такой же хорошей, как обычно. Подчеркните, что забота о себе помогает маме быть счастливой и энергичной для всей семьи.

Обсуждение эмоций

- * Говорите с ребенком о своих чувствах. Объясняйте, что иногда вам нужно побыть одной, чтобы отдохнуть, собраться с мыслями или просто насладиться своим временем.

- * Учите ребенка понимать эмоции. Помогите ему понять, что у всех людей бывают моменты, когда им нужно побыть наедине. Это нормально и важно для всех.

Подчеркните важность личного времени

- * Расскажите о преимуществах. Объясните, что когда мама отдыхает, она становится более счастливой, энергичной и способной лучше заботиться о семье.
- * Приведите примеры. Расскажите, как после отдыха или общения с подругами чувствуете себя лучше и можете больше времени уделять ребенку и другим членам семьи.

Совместное планирование

- * Вовлекайте ребенка в планирование. Попросите его помочь вам составить расписание, где будет выделено время для себя. Это может быть день, когда сходите в кафе с подругой, или час, который проведете за любимым хобби.

- * Создайте семейные традиции. Вместе придумывайте и поддерживайте традиции, которые позволяют маме проводить время наедине с собой или с друзьями. Это может быть, например, «мамин вечер», когда вся семья оставляет маму в покое.

Поддержка ребенка

- * Объясните, что это не пренебрежение. Подчеркните, что желание мамы провести время с подругами или заняться своими делами - это не значит, что она вас не любит или не ценит. Это проявление заботы о себе, чтобы быть лучшей мамой и женой.

- * Развивайте у ребенка чувство самостоятельности. Покажите, что он может быть самостоятельным и не всегда нуждается в маме. Это поможет ему понять, что у мамы тоже есть свои потребности и желания.

Как избавиться от чувства вины

Чувство вины часто возникает у молодых мам, которые боятся не угодить всем вокруг и считают, что должны быть идеальными. Вот несколько шагов, которые помогут справиться с этим чувством.

Признайте свои эмоции

- * Обратите внимание на свои чувства. Если чувствуете вину, признайтесь себе в этом. Не игнорируйте свои эмоции, а постарайтесь понять, что вызывает их.

- * Запишите свои мысли. Ведение дневника может помочь лучше понять свои чувства и причины, по которым вы чувствуете вину.

Поймите, что это нормально

- * Не бойтесь быть собой. Чувство вины - нормальная реакция, но это не значит, что оно должно вас контролировать.
- * Сравните себя с собой. Помните, что вы не обязаны быть идеальной. Сравнивайте свои достижения с собственными целями, а не с чужими стандартами.

Установите приоритеты

- * Определите, что для вас важно. Составьте список того, что действительно имеет значение в вашей жизни. Сосредоточьтесь на главных целях и задачах, а не на второстепенных.

- * Расставьте приоритеты. Распределите свои задачи и обязанности так, чтобы всегда оставлять время для себя. Например, можете делегировать часть обязанностей мужу или попросить помощи у родственников.

Найдите время для себя

- * Планируйте свое время. Включайте в свой график время для отдыха, хобби, общения с друзьями и саморазвития. Это поможет поддерживать баланс и не чувствовать себя перегруженной.

- * Начните с малого. Не пытайтесь сразу изменить свою жизнь. Начните с небольших шагов, например, выделите десять минут в день для себя или найдите время для прогулки на свежем воздухе.

Обсуждайте свои чувства

- * Поделитесь с близкими. Расскажите мужу, родственникам или друзьям о своих переживаниях. Они могут поддержать вас и предложить советы.

- * Присоединяйтесь к сообществам. Участие в группах поддержки или онлайн-сообществах для молодых мам может помочь вам найти единомышленников и получить эмоциональную поддержку.

Заключение

Забота о себе не эгоизм, а необходимость для каждого человека, особенно для молодой мамы. Установление личных границ помогает поддерживать психическое и физическое здоровье, сохранять баланс между работой, семьей и увлечениями, а также улучшает качество жизни. Объяснив ребенку и мужу необходимость личного времени для мамы, сможете создать гармоничную и счастливую семью, где каждый будет чувствовать себя комфортно и уверенно.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовай

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+) 00.05 «Время героев» (16+) 01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ» (16+) 00.40 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 02.40 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.05 «Смех, дрожь и видео» (16+) 08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА» (16+) 10.35 Д/ф «Николай Караченцов. Наш Бельмондо» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Власть денег» (16+) 18.10 Х/ф «ЗАГОВОР НЕБЕС» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Знак качества» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «90-е. Предсказания для Кремля и народа» (16+) 01.30 Д/ф «Звездные браки. На те же грабли» (16+)		ПОНЕДЕЛЬНИК, 27 июля 02.10 Д/ф «Русские тайны. Потомки вождей» (16+) 03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+) 04.40 Д/ф «Николай Караченцов. Наш Бельмондо» (16+) 05.20 Д/с «Назад в СССР» (16+) НТВ 04.50 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 08.25 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 00.40 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 01.50 Х/ф «СУДЬЯ» (16+) ЗВЕЗДА 04.35 Х/ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ» (16+) 07.55, 09.15 Х/ф «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 10.00, 13.25 Т/с «ЦЕПЬ» (16+) 14.25, 15.05, 17.15 Т/с «ЦЕПЬ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным (16+) 22.05 Т/с «СТРОГОВЫ» (16+) 01.00 Х/ф «ГЕНЕРАЛ» (16+) 02.40 Х/ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» (16+) 03.55 Х/ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (16+) 05.20 «Москва фронту». Д/с (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00 «Информационная программа 112» (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 15.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 16.00 «Информационная программа 112» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 19.00 «Информационная программа 112» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 20.50 Х/ф «ВРЕМЯ» (16+)		23.25 Т/с «КРАЙНИЕ МЕРЫ» (18+) 01.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 02.15 «Тайны Чапман» (16+) 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.20, 19.10 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 Лица страны (12+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 10.30 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.20 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 14.50 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 15.25 Громко. Прямая трансляция 16.20 Спорт.Док (12+) 17.25 Х/ф «ВОИН» (12+) 19.15 Все на Матч! Прямая трансляция 19.55 Футбол. «КАМАЗ» (Набережные Челны) - «Ротор» (Волгоград). Лига Пари. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Футбол. Альфа-Банк Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 01.40 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Трансляция из Екатеринбурга (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Велоспорт. Альфа-Банк Чемпионат России. BMX. Трансляция из Казани (6+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже рубежей Родины» (12+) 06.35 «Будущее в настоящем». Лалина Саральп (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 РЕТРОСПЕКТИВА. У вершин Европы. «Экспедиция. Пещера» (12+) 07.30 «По тропам истории». Писатель-историк, журналист, заслуженный работник культуры КБР Олег Опришко (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 Борис Чипчиков. «Старик. Ночь. Детство». Литературные чтения (12+) 08.25 «Диалог». В здоровом теле - здоровый дух (12+)		* * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Больше книг» (12+) 17.25 «Герой нашего времени». Алан Хавпачев (12+) 17.35 «Золотые звезды КБР». Герой Советского Союза Сергей Стеблинский (12+) 17.45 «Лабиринты лжи» (16+) 18.25 «След в науке». Доктор медицинских наук, профессор Алексей Шомахов (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 5 КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «СВОИ-3» (16+) 06.45, 09.30, 11.20, 00.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 09.40, 01.15 Т/с «СВОИ-4» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 02.05 Т/с «СЛЕД» (16+) РОССИЯ К 06.30 Пешком... 07.00 Легенды мирового кино 07.30 Х/ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ» (16+) 12.00 Д/с «Отцы и дети» 12.45 Д/с «Твердыни земли русской» 13.35 Х/ф «ДЖЕЙН ЭЙР» (16+) 15.35 Д/ф «Я не знаю себя как мозг» 16.30 Д/с «Передвижники» 17.15 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 18.00 Д/ф «Марис Лиена... Я хочу танцевать сто лет» 18.40 Academia 19.45 Д/с «Фильмография» 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 «Братья Карамазовы». Телеверсия спектакля Малого драматического театра - Театра Европы. Постановка Льва Додина 00.35 Д/ф «Наука Шерлока Холмса» 01.05 Д/ф «Леонид Гайдай... И немного о «бриллиантах»		01.45 Д/с «Почерк эпохи» с К. Кяро» 02.15 Неизвестные маршруты России МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Диалог о важном». Депутат собрания Республики Абхазия Даур Чанба (12+) 06.35 «Си гукъэкыжжхэр» («Мои воспоминания»). Сараби Гетажоков (каб.яз.) (12+) 06.50 «Золотые звезды КБР». Герой Советского Союза Сергей Стеблинский (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Шцэнхабээм и хьугъуэфыгъуэхэр» («Культурные ценности»). «Круглый стол» печатных изданий в Москве (каб.яз.) (12+) 07.40 «Гъэмахуэ» («Такое короткое лето»). Детский оздоровительный лагерь. Лескенский район (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Сахна» («Сцена») (балк.яз.) (12+) 08.50 «Эртте биреу бар эди...» («Жили-были...») (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «На страже закона» (16+) 17.25 «Больше книг» (12+) 17.40 «Лэгъулыкъу» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+) 18.00 «Классикэ макъамэхэр» («Концерт классической музыки») (каб.яз.) (12+) 18.30 «Билляча» («Знайка»). Программа для детей (балк.яз.) (12+) 18.55 «Суаплыкъ» («Творить добро») (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Твое время». Молодежная программа (12+) 20.10 «Усэным къыхуигъэщла» («Рожденный быть поэтом»). Народный поэт КБР А. Мукоев (каб.яз.) (12+) 20.55 «Акъылманла айтханлай» («Так сказали мудрецы»). Эльдар Гуртуев. «Акъ телефон» (балк.яз.) (12+) 21.20 «След в науке». Доктор медицинских наук, профессор Алексей Шомахов (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)	
---	--	---	--	--	--	--	--	---	--

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.00 Новости 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ» (16+) 00.40 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 02.40 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ЛИБЕРЕЯ» (16+) 10.35 Д/ф «Аристарх Ливанов. Счастье любит тишину» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Здесь вам не эстрада!» (16+) 18.10 Х/ф «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «90-е. Красавчики» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Русские тайны. Сбежавшие вожди Третьего рейха» (16+)		01.30 Д/ф «Дорогие товарищи. Последняя любовь Брежнева» (16+) 02.15 Прощание (16+) 03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+) 04.40 Д/ф «Аристарх Ливанов. Счастье любит тишину» (16+) 05.20 Д/с «Назад в СССР» (16+) НТВ 04.45 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 08.25 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 00.40 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+) 01.50 Х/ф «СУДЬЯ-2» (16+) ЗВЕЗДА 05.40, 09.15 Т/с «ЦЕПЬ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 10.00, 13.25 Т/с «ОТРЯД КОЧУБЕЯ» (16+) 14.25, 15.05, 17.15 Т/с «ОТРЯД КОЧУБЕЯ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Улика из прошлого» (16+) 22.05 Т/с «СТРОГОВЫ» (16+) 01.00 Х/ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ» (16+) 03.45 Х/ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 10.00 «СОВБЕЗ» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00 «Информационная программа 112» (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 16.00 «Информационная программа 112» (16+) 17.00, 02.15 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 19.00 «Информационная программа 112» (16+) 20.00 «100 вопросов обо всем» (16+) 21.00 Х/ф «ПРИНЦЕССА ЯКУДЗА» (16+)		23.25 Т/с «КРАЙНИЕ МЕРЫ» (18+) 01.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 04.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.20, 19.10 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 10.30 Смешанные единоборства. А.-А. Абдулвахабов - А. Багов. АСА. Трансляция из Грозного (16+) 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.20 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 14.50 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 15.25 Все на Матч! Прямая трансляция 16.20 Спорт.Док (12+) 17.25 Смешанные единоборства. Shlemenko FC. Трансляция из Омска (16+) 19.15 Все на Матч! Прямая трансляция 19.55 Футбол. «2Drots» (Москва) - «Орел». Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Профессиональный бокс. М. Пахьяо - Э. Моралес. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Трансляция из США (16+) 01.40 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Трансляция из Екатеринбурга (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Бадминтон. Мировой тур. Трансляция из Китая (6+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Золотые звезды КБР». Герой Советского Союза Сергей Стеблинский (12+) 06.20 «Лабиринты лжи» (16+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Спектр». Заслуженный артист КБР и РА Артур Дышеков (12+) 07.40 «След в науке». Доктор медицинских наук, профессор Алексей Шомахов (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)		08.10 «Позиция» (12+) 08.45 «Больше книг» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Добрый доктор» (12+) 18.00 «Искусство в кадре» (12+) 18.15 «Всегда на страже» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 5 КАНАЛ 05.00, 09.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «СВОИ-3» (16+) 06.40 «Они потрясли мир. Евгений Евстигнеев. Израненное сердце» (16+) 07.20 «Они потрясли мир. Венсан Кассель. Красивый, плохой, злой» (16+) 08.10 «Они потрясли мир. Михаил Жванецкий. Дежурный по сатире» (16+) 09.30, 01.20 Т/с «СВОИ-4» (16+) 11.15, 00.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 «Известия» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 02.05 Т/с «СЛЕД» (16+) РОССИЯ К 06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Х/ф «ПЕТР ПЕРВЫЙ» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ» (16+) 12.00 Д/с «Отцы и дети» 12.45 «Острова» 13.30 Д/ф «Наука Шерлока Холмса» 14.00 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 15.30 Д/с «Репортажи из будущего» 16.10 Д/с «Проповедники» 17.15 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 18.00 Д/ф «Покровские ворота». Мой отец запрещал, чтоб я польку танцевал! 18.40 Academia 19.45 Д/с «Фильмография» 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.35 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 Дж. Верди. «Стиффелио». Москов-		ский театр «Новая опера» имени Е. В. Колобова 23.50 Энигма. 85 лет Риккардо Мути 00.35 Д/ф «Наука Шерлока Холмса» 01.05 Д/ф «Покровские ворота». Мой отец запрещал, чтоб я польку танцевал!» 01.45 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро» 02.15 Неизвестные маршруты России МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.20 «Нанэ и псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+) 06.45 «Больше книг» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Лэгъулыкъу» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+) 07.30 «Бзыльхугъэ щыпкъэ» («Современница»). Кандидат филологических наук Марина Битокова (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Суаплыкъ» («Творить добро») (балк.яз.) (12+) 08.45 «Къонгурочукъ» («Колокольчик»). Программа для детей (балк.яз.) (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 М. Пляцковский. «Кролик, который никого не боялся». Сказка для детей (6+) 17.15 «Сыринэ». Адыгский молодежный театр (каб.яз.) (12+) 17.55 «Жаншэрхъ». Спортивная программа (каб.яз.) (12+) 18.15 «Албар» (балк.яз.) (12+) 18.55 «Устаз» («Учитель») (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «На приеме у главного врача. Гепатит» (12+) 20.25 «Всегда на страже» (12+) 20.55 «Гъуазэ» («Ориентир»). Мастер спорта по боксу И. Занилов (каб.яз.) (12+) 21.15 «Фым телжэжэн» («Сеять разумное, доброе») (каб.яз.) (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

ЧЕТВЕРГ, 30 июля

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»

09.00, 12.00, 15.00 Новости

09.25 «Модный приговор» (0+)

10.15 «Жить здорово!» (16+)

11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+)

14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+)

15.15 Давай пожимимся! (16+)

16.05 «Мужское/Женское» (16+)

18.00 Вечерние новости

19.50 «Пусть говорят» (16+)

21.00 «Время»

22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+)

00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

03.00 Новости

03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России

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

09.00, 11.00, 14.00, 16.30 Вести

09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)

09.55 О самом главном (12+)

11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)

12.00 «60 минут» (12+)

14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)

17.00 «Малахов» (16+)

20.00 Вести

21.10 Вести. Местное время

21.30 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ» (16+)

00.40 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+)

02.40 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»

08.15 «Доктор И...» (16+)

08.40 Х/ф «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНО» (16+)

10.35 Д/ф «Юлиан Семенов. Жизнь как детектив» (16+)

11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События

11.50 Х/ф «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2» (16+)

13.45 «Мой герой» (12+)

14.50 Город новостей

15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)

16.55 Д/ф «Актёрские драмы. Не люблю себя» (16+)

18.10 Х/ф «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ» (16+)

22.35 «10 самых...» (16+)

23.05 Д/ф «Легенды эстрады. Невезучие» (16+)

00.30 «Петровка, 38» (16+)

00.45 Прощание (16+)

2 КАНАЛ

01.30 Д/ф «Настоящий детектив. Почтальон звонит дважды» (16+)

02.15 Д/ф «Суд истории. Операция «Немыслимое» (16+)

03.00 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+)

04.40 Д/ф «Юлиан Семенов. Жизнь как детектив» (16+)

05.20 Д/с «Назад в СССР» (16+)

НТВ

04.45 Т/с «ЛЕСНИК» (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.25 «Сегодня»

08.25 Т/с «ЛЕСНИК» (16+)

10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+)

13.25 «Чрезвычайное происшествие»

14.00 «ДНК» (16+)

16.45 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+)

20.00 Т/с «НЕВСКИЙ» (16+)

00.45 Т/с «ТОЧКА НОЛЬ» (16+)

ЗВЕЗДА

04.45 Х/ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» (16+)

06.15 Х/ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА» (16+)

08.40, 09.15, 13.25 Т/с «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ» (16+)

09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

13.55, 15.05, 17.15 Т/с «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ» (16+)

15.00 Военные новости (16+)

19.00 Новости дня (16+)

19.40 «Код доступа» (12+)

22.05 Т/с «СТРОГОВЫ» (16+)

01.10 Х/ф «ДОБРОВОЛЬЦЫ» (16+)

02.40 Х/ф «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

06.00 «С бодрым утром!» (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)

10.00 «Засекреченные списки» (16+)

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

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

13.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

17.00, 02.15 «Тайны Чапман» (16+)

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

20.00 «100 вопросов обо всем» (16+)

20.45 Х/ф «СКАЛОЛАЗ» (16+)

23.25 Т/с «КРАЙНИЕ МЕРЫ» (18+)

01.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

3 КАНАЛ

04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Д/с «Век нашего спорта» (12+)

06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+)

07.00, 09.00, 12.55, 15.20 Новости

07.05 Все на Матч! Прямая трансляция

09.05 «Специальный репортаж» (12+)

09.25 «Лучшие из лучших» (12+)

10.30 Профессиональный бокс. Т. Цзю – Э. Спенс. Трансляция из Австралии (16+)

11.35 Все на Матч! Прямая трансляция

12.35 «Специальный репортаж» (12+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция

14.20 Д/с «Век нашего спорта» (12+)

14.50 Д/с «Век нашего спорта» (12+)

15.25 Все на Матч! Прямая трансляция

16.20 Спорт.Док (12+)

17.25 Пляжный футбол. Сборная России – ЦОР (Белоруссия). Московский международный кубок. Прямая трансляция

18.40 Пляжный футбол. «Локомотив» (Россия) – «БетВам» (Болгария). Московский международный кубок. Прямая трансляция

19.55 Футбол. «ФК 10» (Москва) – «Космос» (Химки). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция

22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

23.35 Все на Матч! Прямая трансляция

00.35 Смешанные единоборства. А. Шлеменко – Н. Дипчиков. АСА. Трансляция из Омска (16+)

01.40 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России (6+)

03.55 Новости (0+)

04.00 Триатлон. Мировая серия. Мужчины. Трансляция из Великобритании (6+)

05.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР

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

06.10 «Актуальная тема» (16+)

06.20 «Право на права». Юридическая программа (12+)

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

07.10 «Жизнь дана на добрые дела» (12+)

07.40 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)

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

4 КАНАЛ

08.10 «Дети и родители». Советы психолога (12+)

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

ПРОГРАММА 1 КБР

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

17.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Лучевая диагностика (12+)

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

18.00 «Путь героя». Ветеран боевых действий Арсен Карданов (12+)

18.30 «На страже закона» (16+)

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

СТРАНАЛ

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

05.25 Т/с «СВОИ-3» (16+)

06.00, 09.30, 11.15, 00.30 Т/с «СВОИ-7» (16+)

09.35, 01.20 Т/с «СВОИ-4» (16+)

13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+)

14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

17.30 Т/с «СЛЕД» (16+)

00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

02.05 Т/с «СЛЕД» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Пешком...

07.05 Легенды мирового кино

07.35 Х/ф «АДМИРАЛ УШАКОВ» (16+)

09.15 Диалоги о животных

10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры

10.15 Известные маршруты России

10.55 Х/ф «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЕНИСА КОРАБЛЕВА» (16+)

12.00 Д/с «Отцы и дети»

12.45 Д/ф «Герой советского народа. Павел Кадочников»

13.30 Д/ф «Наука Шерлока Холмса»

14.00 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)

15.30 Д/с «Репортажи из будущего»

16.10 Д/с «Забытое ремесло»

16.30 Д/с «Передвижники»

17.15 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро

18.00 Д/ф «Синдром Мюнхгаузена»

18.40 Academia. К 90-летию со дня рождения Эрика Галимова

19.45 Д/с «Фильмография»

20.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)

5 КАНАЛ

22.00 Балет А. Адана «Корсар» в постановке Татарского академического государственного театра оперы и балета имени Мусы Джалиля

23.40 Д/ф «Укroшение стихии. Петербург»

00.30 Д/ф «Наука Шерлока Холмса»

01.00 Д/ф «Синдром Мюнхгаузена»

01.45 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро

02.15 Известные маршруты России

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР

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

06.10 «Актуальная тема» (16+)

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

06.30 Репортаж с гала-концерта «Звезды Черкес FM» (12+)

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

07.10 «Ллыгъэм и дамыгъэ» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)

07.55 «Улицы Кабардинская» (12+)

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

08.10 «Артисти жашауу» («Жизнь артиста»). Спектакль Балкарского государственного драмтеатра им. Кулиева по пьесе А. Чехова «Лебединая песня». Часть вторая (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

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

17.10 «Время спорта» (12+)

17.25 «Ууаз». Религиозно-просветительская программа (балк.яз.) (12+)

17.55 «Нанэ и псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)

18.10 Эдуардо Де Филиппо. «Филумена Мартурано». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)

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

19.45 «Фысакъ» («Осторожно! Клещи») (каб.яз.) (12+)

20.00 ТВ-ны алтын хазнасы («Золотой фонд ТВ»). «Емюрлюк жарыгы» («Свет негасимый»). Драматург, поэт, заслуженный артист КБАССР Ибрагим Маммеев (балк.яз.) (12+)

20.55 «Персона». Советский политический деятель Б. Блаев (12+)

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

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.40 «Время покажет» (16+) 12.00 Новости 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+) 15.00 Новости 15.15 Давай пожемнимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.45 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Концерт Григория Лепса (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
РОССИЯ 1
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг» (12+) 23.55 Х/ф «ВАЛЬКИНЫ НЕСЧАСТЬЯ» (16+) 03.20 Х/ф «ПОЛЫНЬ - ТРАВА ОКАЯННАЯ» (16+)
ТВЦ
06.00 «Настроение» 08.10 Х/ф «МАЧЕХА» (16+) 11.30, 14.30, 17.50 События 11.50 Х/ф «МАЧЕХА» (16+) 12.15 Х/ф «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ» (16+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ» (16+) 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Бремя славы» (16+) 18.10 Х/ф «СЕКРЕТ УПАВШЕЙ ЗВЕЗДЫ» (16+) 22.00 Д/ф «90-е. Мужья звезд и звездочек» (16+) 22.50 Д/ф «Русские тайны. Пропавшие сокровища» (16+) 23.40 Х/ф «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ» (16+) 02.00 «Петровка, 38» (16+) 02.15 Т/с «ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 06.00 «10 самых...» (16+) 06.30 «10 самых...» (16+)

НТВ
04.50 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.25 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 15.00 «Жди меня» (12+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 02.05 «Квартирный вопрос» (0+) 02.55 Х/ф «КТО Я?» (18+)
ЗВЕЗДА
04.25, 09.20 Т/с «ВХОД В ЛАБИРИНТ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+) 12.10, 13.25 Х/ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» (16+) 14.20, 15.05, 17.15 Т/с «ВИКИНГ-2» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Д/с. «Маршал Блюхер. Придуманная биография» (12+) 20.25 «Война миров». Д/с (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 «Музыка+». «Безбрежная «Синева» ансамбля ВДВ Министерства обороны РФ «Голубые береты». 40 лет в строю» (12+) 00.40 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» (16+) 02.10 Х/ф «ДОРОГОЙ МАЛЬЧИК» (16+) 03.25 Х/ф «ЧУЖАЯ РОДНЯ» (16+) 05.10 «Шедевры военных музеев». Д/с (12+)
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 «Документальный спецпроект» (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженковым» (16+) 12.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00, 17.00, 04.00 «Тайны Чапман» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 18.00 «Главные тайны мира» (16+) 19.00 Информационная программа 112 (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+)

ПЯТНИЦА, 31 июля

20.40 Х/ф «КТО ВЫ, МИСТЕР БРУКС?» (16+) 23.00 Х/ф «ИСЧЕЗНУВШАЯ» (18+) 01.50 Х/ф «РОКОВАЯ СВЯЗЬ» (18+) 03.25 «Главные тайны мира» (16+)
МАТЧ ТВ
06.00 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 14.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Небесная грация» (6+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 09.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Дуэты. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 12.10 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «По домам. Тимур Магомедов» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 Д/с «Век нашего спорта» (12+) 15.00 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Смешанные команды. Прямая трансляция из Франции 16.55 Пляжный футбол. «Локомотив» (Россия) - «Аланьяспор» (Турция). Московский международный кубок. Прямая трансляция 18.15 Все на Матч! Прямая трансляция 18.45 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Дуэты. Техническая программа. Прямая трансляция из Франции 20.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Соло. Техническая программа. Прямая трансляция из Франции 22.00 Бильярд. VetBoom. Лига чемпионов 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Таиланда (16+) 01.40 Д/ф «Тони Кроос» (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Хайдайвинг. Международный фестиваль «Две реки». Трансляция из Москвы (6+)
ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.25 «Это надо знать». Медицинский вестник. Лучевая диагностика (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 РЕТРОСПЕКТИВА. «Кабарда» (12+)

07.30 «Путь героя». Ветеран боевых действий Арсен Карданов (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Следуя за мечтой». Лилия Шаулухова (12+) 08.45 «Поэтическая тетрадь». Передача вторая (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Отряд «Пятнашка». Ахра Авидзба (12+) 17.40 «Будьте осторожны с огнем» (12+) 18.05 «Горвосходители». Становление альпинизма в КБР (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
5 КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.40 Т/с «СВОИ-3» (16+) 06.15, 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.40 Т/с «СВОИ-4» (16+) 11.15 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.10 «Они потрясли мир. Алена Яковлева. Жизнь против течения» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Слава. В поисках счастья» (16+) 01.45 «Они потрясли мир. Райан Гослинг. Дневник памяти» (16+) 02.30 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» (16+) 04.30 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)
РОССИЯ К
06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Х/ф «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЕНИСА КОРАБЛЕВА» (16+) 12.00 Д/с «Отцы и дети» 12.45 Д/ф «Кастинг в прошлом веке» 13.25 Д/ф «Наука Шерлока Холмса» 13.55 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 15.45 Д/ф «Морфология депрессии» 16.30 Д/с «Передвижники» 17.15 Д/с «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 18.00 Д/ф «12 стульев». Держите гротеск-мейстера!

18.45 Музыкальный фестиваль «Звезды белых ночей» 19.45 Д/с «Искатели» 20.30 Х/ф «ТЕГЕРАН-43» (16+) 22.55 «2 Верник 2» 23.45 Х/ф «ДАВИД И ГОЛИАФ» (16+) 01.20 Д/с «Искатели» 02.05 Д/ф «Роман в камне» 02.35 М/ф «Мультфильмы для взрослых»
МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Зэрыбгъасщ». Образовательная программа (каб.яз.) (12+) 06.45 «Фы щэи - псым хэдзэ» («Делай добро») (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Кабардино-Балкария» (12+) 07.15 «Персона». Советский политический деятель Б. Блаев (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 ТВ-ны алтын хазнасы («Золотой фонд ТВ»). «Ёмюрлюк жарыгы» («Свет негасимый»). Драматург, поэт, заслуженный артист КБАССР Ибрагим Маммев (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+) 17.35 «Зы уэрэдым и хъыбар» («История одной песни») (каб.яз.) (12+) 17.55 «Ди псалъэгухэр» («Наши собеседники») (каб.яз.) (12+) 18.20 «Уи пщэр уи лухууцафэрщ» («Дело чести»). Доктор филологических наук Рашад Кимов (каб.яз.) (12+) 18.50 «Саулукъ» («Здоровье») (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 Документальный фильм «Закулисье». Сочи. День спасения (12+) 20.15 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов (12+) 20.50 «Будущее в настоящем». Директор по науке итальянского института ядерных исследований Султан Дабагов (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.45 «Слово пастыря» (0+) 10.00, 12.00 Новости 10.15 Д/ф «Князь Владимир. Крещение Руси» (12+) 11.10 «Вспомнить все» (12+) 12.15 Поехали! (12+) 13.05 Т/с «ОДИН ШАНС НА ТРОИХ» (16+) 17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 «Сегодня вечером» (16+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером» (16+) 23.30 Х/ф «ПОСРЕДНИКИ». Приз за лучшую мужскую роль Каннского кинофестиваля (18+) 01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 08.35 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+) 13.00 Большие перемены 14.30-14.50, 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+) 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 21.00 Х/ф «ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ» (16+) 23.10 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» (16+) 01.15 Х/ф «МАМА МАША» (16+) 04.25 Х/ф «ПРОВЕРКА НА ЛЮБОВЬ» (16+)
ТВЦ
07.00 «Православная энциклопедия» (6+) 07.25 Х/ф «СВОДНЫЕ СЕСТРЫ» (16+) 09.35 Х/ф «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ» (16+) 11.30, 14.30, 22.00 События 11.50 «Смешите меня семеро» (16+) 12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+) 13.15 Х/ф «КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ» (16+) 14.50 Х/ф «КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ» (16+)

17.55 Х/ф «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ» (16+) 22.20 Д/ф «СМЕРШ. Загадка агента PR7» (16+) 23.05 Д/ф «90-е. Бухло» (16+) 23.50 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Охота на Лиса» (16+) 00.35 Д/ф «Суд истории. Гласность» (16+) 01.15 Д/ф «Актерские драмы. Власть денег» (16+) 02.00 Д/ф «Актерские драмы. Бремя славы» (16+) 02.45 Д/ф «Актерские драмы. Яблоко от яблони» (16+) 03.30 Д/ф «Актерские драмы. Не люблю себя» (16+) 04.20 Д/ф «Актерские драмы. Здесь вам не эстрада!» (16+) 05.05, 05.35 «10 самых...» (16+)
НТВ
04.30 Т/с «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ» (16+) 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (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 Основано на реальных событиях (16+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.20 «Следствие вели...» (16+) 19.40 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 23.50 «Импровизаторы» (16+) 00.55 Х/ф «ДЕНЬГИ» (18+) 02.25 «Дачный ответ» (0+) 03.15 Х/ф «ТАНЕЦ ЖИВОТА» (18+)
ЗВЕЗДА
06.00, 09.20 Т/с «ЕРМАК» (16+) 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+) 11.30, 13.20 Х/ф «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ» (16+) 13.35 Х/ф «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН» (16+) 15.20 Х/ф «ФЕЙЕРВЕРК» (16+) 17.20, 19.25 Х/ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» (16+) 19.55 Х/ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД» (16+) 21.50 Х/ф «ЦЕЛЬ ВИЖУ» (16+) 23.50 Х/ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» (16+) 01.20 Х/ф «СТАРШИНА» (16+) 02.45 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ» (16+) 04.15 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (16+)

СУББОТА, 1 августа

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+) 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+) 18.10 «Засекреченные списки» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 20.30 Т/с «СПЕЦНАЗ» (16+) 23.35 Х/ф «ШУГАЛЕЙ» (18+) 01.45 Х/ф «ШУГАЛЕЙ-2» (18+) 03.45 Х/ф «ШУГАЛЕЙ-3» (18+)
МАТЧ ТВ
06.00 Смешанные единоборства. Я. Блахович - Б. Гуськов. UFC. Трансляция из США (16+) 07.00, 09.10 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 Чемпионы на все времена (12+) 09.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Соло. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 11.55 Пляжный футбол. Сборная России - «Коринтианс» (Бразилия). Московский международный кубок 13.15 Все на Матч! Прямая трансляция 13.55 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Краснодар». Суперлига. Женщины. Прямая трансляция 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.30 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Смешанные дуэты. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 18.15 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Дуэты. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 20.00 Смешанные единоборства. У. Медич - Д. Родригес. UFC. Прямая трансляция из Сербии

23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 01.00 II Всероссийская спартакиада. Дзюдо. Трансляция из Магнитогорска (12+) 02.30 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Мужчины. Трамплин 1 м. Трансляция из Франции (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Спорт.Док (12+) 05.00 Спорт.Док (12+)
ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «На страже здоровья». Паллиативная служба КБР (12+) 06.30 «Город мастеров». Светлана Жабоева (12+) 07.00 «Молодежная сфера» (12+) 07.30 «Горвосходители». Становление альпинизма в КБР (12+) 08.10 «Будьте осторожны с огнем» (12+) 08.30 «Отряд «Пятнашка». Ахра Авидзба (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Окрыленные мечтой» (12+) 17.30 «Наставники». Кандидат биологических наук Диана Хашхожева (12+) 18.10 «Адрес будущего» (12+) 18.35 «Времена и судьбы». День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне (12+)
5 КАНАЛ
05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 09.30 «Стройнадзор» (16+) 10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 10.15 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 12.05 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+) 22.55 Х/ф «БЛЕФ» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.00 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+)
РОССИЯ К
06.30 Д/с «Страна птиц» 07.25 М/ф «Остров сокровищ. Карта капитана Флинта» 08.15 Х/ф «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА» (16+) 09.55 Классная тема! 10.25 Х/ф «ТЕГЕРАН-43» (16+) 12.50 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 13.45 М/ф «Мультфильмы» 14.45 Д/с «Рассекреченная история» 15.15 Линия жизни

16.05 Х/ф «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» (16+) 17.30 Большая опера 19.30 Новости культуры 19.45 Х/ф «Я ТЕБЯ НЕ НАВИЖУ» (16+) 21.05 Д/ф «Биохакинг» 21.55 Х/ф «ФАННИ» (16+) 00.00 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 00.50 Д/с «Искатели» 01.40 Д/ф «Роман в камне» 02.10 Д/с «Рассекреченная история» 02.35 М/ф «Пиф-паф, ой-ой-ой!»
МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Зы уэрэдым и хъыбар» («История одной песни») (каб.яз.) (12+) 06.20 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+) 06.45 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов (12+) 07.20 «Будущее в настоящем». Директор по науке Итальянского института ядерных исследований Султан Дабагов (12+) 08.10 «Саулукъ» («Здоровье») (балк.яз.) (12+) 08.50 «Амманы жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 Репортаж с третьего этапа чемпионата и первенства КБР по картингу, посвященный памяти Анатолия Песегова (12+) 17.25 «Времена и судьбы». День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне (12+) 17.50 «Кавказ симфоние». Композитор А. Авраамов (каб.яз.) (12+) 18.20 «Гъуазджэм и бзэкIэ» («На языке искусства») (каб.яз.) (12+) 18.45 «ХэикIу гъэфIэну сIэз зэкIуэ!» («Репатрианты») (каб.яз.) (12+) 19.25 «Республикэм щыгъыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 19.40 «Ойнай-ойнай...» Юмористическая программа (балк.яз.) (12+) 19.50 «Насып» тепсейди» («Танцует «Насып»). Телевизионная версия сольного концерта народного ансамбля танца «Насып». Часть первая (балк.яз.) (12+) 20.35 «Ыйыкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+) 20.50 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+)



РАДИО КБР

99.5-FM

РАДИО КБР

Понедельник, 27 июля

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 папщӕ»
02.00, 22.00
«Ди зӕлӕуӕдзӕлӕм»
02.30
«Жӕщыбг нӕужым»
03.31, 20.05
«Орайда»
04.00, 23.00
«Жангылыкъла»
06.35, 21.35
«Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45
«Спорт-лайн» (12+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Хъыбарыщӕхэр»
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 Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.50
«Узыншагъэ» (12+)
08.00, 14.05
«Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20
«Билимни дунясы» (6+)
08.40
«Псалъамакъ щӕхӕлӕ» (16+)
09.00, 15.05
«Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25
«Голоса Кавказа»
10.05, 16.05
«Хъӕщӕлӕ» (16+)
11.05, 17.05
«Чамхана» (16+)
11.25, 17.25
«Жыр саугъа»
11.48, 17.48
«Назмӕ толкӕунларында» (12+)
12.05, 18.05
«Откровенный разговор» (16+)
12.35, 18.35
«Образ жизни» (16+)
13.35
«Литературӕм и лъахӕ» (16+)
14.30
«Гушылӕплӕ» (16+)
19.45
«Таурхъан» (6+)
20.40
«Акылманла сӕзлери» (12+)
22.35
«Ди гъусӕу зывгӕпсӕху»

Вторник, 28 июля

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
«Жӕщыбг нӕужым»
02.00, 20.25
«Орайда»
02.30, 22.30
«Гушылӕплӕ» (16+)
03.25, 21.25
«Голоса Кавказа»
04.00, 14.30
«Фэр папщӕ»
05.00, 23.00
«Чамхана» (16+)
05.25, 23.25
«Жыр саугъа»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Хъыбарыщӕхэр»
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 Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.35
«Гукъинӕ» (12+)
08.00, 14.05
«Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05
«Боракъ»
09.00, 15.05
«Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25
«Хорошее настроение» (12+)

Среда, 29 июля

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
«Жӕщыбг нӕужым»
02.00, 20.05, 23.30
«Орайда»
02.35
«Фэр папщӕ»
03.20, 21.25
«Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20
«Гӕхӕлӕ уӕрӕдхэр»
05.00, 23.00
«Халкъ жырла»
05.30, 20.25
«Боракъ»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Хъыбарыщӕхэр»
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 Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.45, 16.05
«Сӕтӕней» (12+)
08.00, 14.05
«Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.30, 14.20
«Къонгуроучукъ» (6+)
09.00, 15.05
«Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25
«Голоса Кавказа»
10.05
«Цыхумрӕ гъащӕмрӕ» (16+)
11.05, 17.05
«Чамхана» (16+)
11.30, 17.25
«Салам алейкум»
12.05, 18.05
«Территория искусства»
12.35, 18.35
«Симфония Кавказа»
13.35
«Ди гъӕтылтыгъӕхэр»
14.40
«Усыгъэ»
14.50
Къыззырфӕ пыиналӕхэр
19.45
«Таурхъан» (6+)
22.00
«Адыгӕхэр: тхыдӕр, хабзӕр»

Четверг, 30 июля

00.00, 03.00, 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 гъӕтылтыгъӕхэр»
02.30, 20.05
«Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25
«Голоса Кавказа»
04.00
«Усыгъэ»
04.10, 22.25
«Гӕхӕлӕ уӕрӕдхэр»
04.50
Къыззырфӕ пыиналӕхэр
05.00, 23.00
«Чамхана» (16+)
05.30, 23.30
«Салам алейкум»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Хъыбарыщӕхэр»
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 Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.45
«Литературӕм и лъахӕ» (16+)

Пятница, 31 июля

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
«Жӕщыбг нӕужым»
02.30, 20.05, 23.25
«Орайда»
04.00
«Дингъуазӕ» (16+)
04.10
«Еджаплӕ» (16+)
04.30, 22.00
«Щӕлӕлӕгуӕ»
05.00, 20.25
«Алтын хазна»
05.30, 23.00
«Ауаз» (16+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
«Хъыбарыщӕхэр»
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 Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.45, 13.45
«Диньмрӕ гъащӕмрӕ» (16+)
07.50, 13.50
«ӕащӕлӕ» (12+)
08.00, 14.05
«Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)

Суббота, 1 августа

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
«Жӕщыбг нӕужым»
02.30, 20.35
«Тау макъамла»
03.25, 21.25
«Голоса Кавказа»
04.00, 22.30
«Ди гъусӕу зывгӕпсӕху»
05.00
«Ууаз» (16+)
05.15, 23.00
«Чамхана» (16+)
05.30, 20.00, 23.30
«Орайда»
07.00, 13.00
«Си Къзбӕрдей-Балькъэр» (16+)
07.38, 13.38
«Лӕзпкъым и фыгуӕхэр»
08.00, 15.00
«Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25
«Эрирей»
09.00, 17.00
«Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25
«Радиус-99,5»
09.45, 17.45
Поэтическая волна
10.00
«Гъащӕм и дамыгъэ» (16+)
10.20
«Уӕрӕдымрӕ абы и тхыдӕмрӕ» (16+)
10.50, 14.50
«Жаншӕрхъ» (12+)

Воскресенье, 2 августа

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
«Лӕзпкъым и фыгуӕхэр»
02.00
«Жӕщыбг нӕужым»
03.25, 20.25
«Эрирей»
04.00, 23.00
«Бора» (16+)

КАК ДАЧА СТАЛА НАЦИОНАЛЬНЫМ РОССИЙСКИМ ЯВЛЕНИЕМ

• ДАТА

День дачника отмечается в России 23 июля. Известность этого неофициального праздника не слишком широка, а вот потенциал к популярности огромен. Для миллионов россиян слово «дача» стало уже неотъемлемой частью жизни. По крайней мере, с ним связан ежегодный период жизни для миллионов людей с апреля - мая по октябрь.

Понятие «дача», появившееся в России еще в XVIII веке, с течением времени трансформировалось. Изначально так называли загородное имение, позже, на рубеже XIX - XX веков, - загородный дом и участок для отдыха в живописном месте, куда отправлялись семьи состоятельных граждан. В советский период первоначально дача сохранила свое назначение - это был участок с домом для отдыха.

Однако в послевоенный период значение слова «дача» серьезно изменилось. Дача стала местом отдыха для широких слоев населения страны и рассматривать ее начали не иначе как возможность вырастить что-то из плодово-ягодных или овощных культур собственными руками, так как с продуктами было сложно.

Когда же продовольственный кризис ушел в прошлое, люди не оставили привычку выращивания овощей, ягод и фруктов на своем дачном участке, это занятие превратилось в хобби. Для большинства работающих на даче труд уже не воспринимается как обременение, а рассматривается как часть отдыха. Дача - также место, где можно провести выходные с друзьями и родственниками с неизменным шашлыком. В любом случае дача остается важной частью жизни для миллионов россиян и уже стала российским национальным явлением.

Какие же особенности дачной жизни можно наблюдать в Кабардино-Балкарии?

ХИЖИНЫ И ДВОРЦЫ

Ничто так не демонстрирует расслоение общества, как постройки на дачных участках. На части из них сохранились домики, сооруженные еще в советские времена. Когда-то молодые семьи, строившие их, радовались и были в них счастливы. Есть и дома средней вместимости и среднего качества. В них можно жить даже с небольшим комфортом. Однако обе эти категории вытесняют грандиозные многоуровневые сооружения, иногда по планировке больше напоминающие супермаркет, чем жилой дом. Как правило, они занимают всю площадь участка, то есть места для посадок вообще не остается.

КОНТИНГЕНТ

Как и десятилетия назад, свои садовые участки горожане посещают в основном от случая к случаю. Но есть на территории дачных товариществ и постоянные жители. У многих из них трудное прошлое, дачную жизнь они выбирают, потому что она просто дешевле. Среди них есть и семьи с детьми, и число детей с каждым годом растет. Летом дети живут здесь первобытной жизнью, в которой тоже есть своя радость, но когда наступает время идти в школу, проблем у таких семей становится намного больше, чем у городских жителей. Младшего школьника надо отвезти в школу на машине, а потом забрать домой, потому что до школы путь неблизкий. Дети постарше ходят пешком, но если идет дождь или снег, добраться до учебного заведения способны только очень ответственные.

ВЛАСТЬ

Периодически в садовых товариществах случаются революции по смене председателя, которому все их проблемы изрядно надоели. Проходит немного времени, и председатель понимает, что единственной пользой от новой должности является небескорыстное посредничество при купле-продаже участков. Он начинает обходить свою территорию и намекать встретившимся садоводам, что лучше им продать свои шесть соток, что силы у них уже не те, а покупатели, готовые предложить хорошую цену, есть. В общем, искушает.

Надо также сказать, что федеральным законом установлен трехлетний срок для освоения земельных участков (для земель населенных пунктов, садовых и огородных участков). Признаки неиспользования регламентируются специальными критериями, утвержденными Правительством РФ: если уча-



сток зарос сорняками, на нем разрушены или отсутствуют постройки. При наличии разрешения государственные земельные инспекторы (например, из Росреестра) выявляют эти нарушения, а собственнику выписываются предписание об устранении нарушений и штраф. Для граждан штраф составляет от 1 до 1,5 процента кадастровой стоимости (но не менее 20 тысяч рублей). Если после штрафа и предписания вла-

делец не начинает использовать участок по назначению, запускается процедура принудительного изъятия через суд.

И здесь возникает несколько вопросов. Например, чтобы изъять участок через суд, нужно выявить его собственника, а это не всегда просто сделать. И самый сложный вопрос: станет ли участок после изъятия менее заросшим? Ведь для него надо найти нового собственника, вполне возможно, что не обустроенность имеет объективные причины: удаленность, отсутствие коммуникаций и многое другое, что и вынудило прежнего хозяина забросить его.

ЖИВОТНЫЕ

Полудомашние коты и кошки всех возрастов и расцветок - самые привычные обитатели садовых участков. Редко у кого из них есть постоянное жилье. Но это для них даже плюс. Обходя по кругу территорию нескольких участков, они где-то, да и встретят людей, которые уверены, что кошки пришли лично к ним засвидетельствовать свое почтение. У них всегда есть угощение для этих ласковых и непривередливых животных. В ответ на особое внимание кошки могут оставить человеку на видном месте пойманную на его территории мышку.

Вторая категория дачной живности - домашняя птица. Как правило, это куры (которые иногда становятся жертвой тех самых милых котиков из первой категории), гуси, утки и индюки. Иногда с особо охраняемых участков доносятся крики павлинов.

ЭХ, ДОРОГИ!

Когда дачная эра только наступала, садоводов подвозил до участков рейсовый автобус. Он ходил по расписанию, а стояла поездка копеей. Потом, когда большинство садоводов пересели на собственные автомобили, необходимость в этом автобусе отпала. Но постепенно возникла новая проблема. Дороги становились все хуже и хуже. Последнюю каплю по их уничтожению вносят огромные грузовые КамАЗы и бетономешалки, доставляющие стройматериалы к тем самым крутым особнякам.

МАМА, ОТДЫХАЙ!

-Дачный участок нам выделило предприятие еще в советское время, - рассказывает нянчанка Софья Ивановна. - Дети были маленькими, поэтому с удовольствием ездили с нами на дачу. Но потом у них появились другие интересы, и всегда ходила веская причина, чтобы увильнуть от работы на даче. Мы с мужем их не принуждали, не хотая и не надо. Прошли годы, сын стал взрослым и начал уговаривать меня бросить все садовые работы, а на дачу приезжать только для отдыха и свежего воздуха. Сначала я спорила: а как же мои огурцы и помидоры? Но он перешел от уговоров к делу. Купил мешок газонной травы и засеял ей все мои грядки. В общем, раньше сорняки бесплатно вырастали на них, а теперь элитный дорогой газон начал развиваться. Я по привычке приезжала на дачу, как сын мне велел, дышала воздухом, любовалась цветами, но почему-то прежней радости не было в душе. А тут еще соседка по участку масла в огонь подлила, сказала, что у нее есть коллекционные семена помидоров из Германии, которыми может поделиться со мной. Подумала я и начала газон опять превращать в землю. Было непросто, но в итоге две грядки отвоёвала.

Когда сын в очередной раз приехал домой, поставила на стол свои огурцы и помидоры. Он попробовал их и сказал: «Ну вот видишь, и не надо тебе горбиться на участке. Такие же вкусные, как у тебя были на даче, можно купить. Где ты их покупала?». «Да на ярмарке, у какого-то фермера», - ответила я. «Вот и молодец!», - сказал сын. А я только улыбнулась в ответ, он же искренне обо мне заботился.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавой

ДИАЛОГ КУЛЬТУР

В Тереке состоялся первый муниципальный форум в рамках этнокультурного проекта «Этнокод КБР», приуроченный к Году единства народов России. Это значимое событие в сфере межкультурного диалога и культурного обмена привлекло внимание широкой аудитории, интересующейся этнографией, традиционными ремеслами и культурным наследием.

В ходе форума участники активно обсуждали инновационные подходы к организации деятельности домов культуры, а также углубили свои знания и навыки в области древнего ремесла - плетения адыгской тесьмы.

Торжественная часть программы форума была ознаменована открытием выставки «Культура и традиции народов Кабардино-Балкарии», которая представила уникальные экспонаты, отражающие богатство и разнообразие этнокультурного наследия региона. В экспозиции были представлены предметы традиционного адыгского костюма, элементы утвари и быта, выполненные мастерами Терского района, что позволило гостям не только ознакомиться с артефактами, но и оценить мастерство местных умельцев.

В рамках форума состоялся мастер-класс по плетению адыгской тесьмы, который провела Мадина ХАМОКОВА, педагог Центра детского творчества Терского района. Являясь признанным экспертом в данной области, подчеркнула уникальность этой техники, не имеющей аналогов в мировой практике. «Это память, искусство, пронесенное через века. Каждый узор говорит нам на понятном языке подсознания», - отметила Мадина Хамокова.

Далее участники собрались на панельной дискуссии под названием «От традиции к будущему: как культура, медиа и туризм создают пространство гражданского единства». Заместитель руководителя Администрации Главы КБР Аслан БАЙЧЕКУЕВ обсудил роль медиа в укреплении национальной идентичности, подчеркнул, что от представителей СМИ зависит, смогут ли люди получить достоверную информацию, что их основная задача - оперативно донести ее.

В ходе дискуссии также рассматривалось понятие «этнографический код», обсуждалось влияние культуры на общество в многонациональной республике, еще раз было отмечено, как важны такие масштабные мероприятия, объединяющие людей.

После панельной дискуссии участники разделились по интерактивным площадкам. На одной из них работали представители корпоративного университета «Эльбрус», проводившие занятия для сотрудников районных домов культуры. Директор университета Тамара АЙБАЗОВА объяснила, что главная цель встречи - не оценка, а генерация идей. «Мы будем искать новые решения вместе, рассматривать и предлагать новые форматы, которые вдохнут новую жизнь в наши дома культуры и привлекут новых постоянных посетителей», - сказала она и отметила, что в ходе групповой работы руководители и сотрудники учреждений культуры смогут обменяться успешными практиками, чтобы масштабировать их на район и республику. Одна из задач - помочь профессионалам сдвинуть фокус внимания и посмотреть на привычную деятельность под новым углом.

На двух других площадках для учащихся действовала мастерская «Семейный герб». Советники директоров по воспитательной работе и студенты участвовали в «Виртуальном путешествии: Россия, которую вы еще не видели». Провел мероприятие член Русского географического общества Станислав КУЩЕВ.

Завершился форум показом художественных фильмов под открытым небом. Организаторы отметили, что подобные встречи способствуют укреплению межнационального единства, помогают найти гармонию между сохранением культурной идентичности и современными вызовами. В будущем планируется проводить такие форумы во всех муниципалитетах республики.

Форум стал важным этапом в развитии этнокультурного диалога в Кабардино-Балкарской Республике, способствуя сохранению и популяризации традиционных ремесел, укреплению межкультурного согласия и взаимопонимания.

Алена ТАОВА

Сообщение секретаря Общественной палаты Российской Федерации о составе общественной наблюдательной комиссии и об изменениях в нем, произошедших в период с 01.01.2026 по 30.06.2026

В соответствии с Федеральным законом от 10.06.2008 № 76-ФЗ «Об общественном контроле за обеспечением прав человека в местах принудительного содержания и о содействии лицам, находящимся в местах принудительного содержания» общественная наблюдательная комиссия Кабардино-Балкарской Республики образована в правомочном составе (решение совета Общественной палаты Российской Федерации от 23.01.2026 № 276-С, состав в количестве девяти человек (Владимир Кадзукович АБАНОКОВ, Артем Александрович АЛЯБЬЕВ, Темболат Мухамедович БАМБАСИРОВ, Валентин Николаевич БОБЫЛЕВ, Магомед Тауканович МИЗИЕВ, Хызыр Мурадинович МИСИРОВ, Руслан Мухарбиевич ТОКОВ, Азрет Мухамедович ШАПЦИГОВ и Мартин Бачирович ШОГЕНОВ), местонахождение: 360022, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, пр. Ленина, 57.



ДЕНЬГИ – (НЕ) ГЛАВНОЕ

Моя жизнь, в общем-то, неплохая, довольна всем. Мы с мужем зарабатываем не очень много, но нам хватает на все необходимое. У нас уютный дом, добрые друзья и любящая семья. Я не жалуюсь, но в один из дней что-то пошло не так.

Впервые за много лет встретила с родственницей, мы с ней ровесницы. Мы обнялись, и я почувствовала, как от нее безумно вкусно пахнет. Сделала компли-

мент, она поблагодарила и назвала название духов. В тот момент я подумала, что хочу такие же. Решила, что куплю их, даже если они дорогие. Но когда узнала, сколько они стоят, мне стало горько. Оказалось, что эти духи стоят 60 тысяч рублей за 30 миллилитров. Я такую сумму даже в мыслях не могу себе представить, не то что потратить.

Конечно, у каждого свои приоритеты и возможно-

сти. Но в тот момент почувствовала себя нищедом. Это было неожиданно и неприятно. Впервые за много лет задумалась о том, что, возможно, мы с мужем никогда не выйдем на тот уровень жизни, на котором я очень хотела бы жить.

Однозначно не стоит завидовать чужому выбору или сравнивать себя с другими, проблемы есть у каждого. И, может, дело даже не в духах, а в том, чтобы суметь позволить себе потратить такую сумму с легкостью, чтобы от тебя вкусно пахло. Моя жизнь - это то, что я делаю и создаю вместе с мужем, и я благодарна за каждый ее момент. Но всегда хочется большего...

Аида

МАМА МАМЕ РОЗНЬ

Зашла ко мне недавно соседка на чай. Разговор сначала был ни о чем, но постепенно перешел на воспитание детей.

Соседка стала намекать, что у нас дома беспорядок: занавески не висят, стены испачканы. Я объяснила, что у нас дети маленькие - им три и пять лет. В процессе игры срывают занавески и пачкают стены. Что тут поделаешь?

Она начала говорить, что своим детям такого не позволяет, лишает их сладкого на неделю, если они ослушаются. А если не исправятся, то и на месяц наказание может быть. Рассказывала, как держит детей в ежовых рукавицах.

Я слушала и думала: почему она считает, что я должна поступать так же? Конечно, я объясняю своим малышам, что можно делать, а что нельзя, учу их убирать за собой. Но неделями и месяцами наказывать их за малейший проступок не стану. Считаю, что это слишком жестко для таких маленьких детей.

Каждый родитель выбирает свой путь воспитания, убеждена, что нет единого правильного способа. Главное, чтобы дети чувствовали любовь и заботу, а не только строгость. Важно не только научить правилам, но и помочь своим детям стать добрыми и понимающими людьми.

Ира

Семья болельщиков

Здравствуйте, «Горянка» и все ее читатели! Хочу поделиться с вами забавной историей, которая чуть не привела к разладу в нашей семье. Все началось из-за чемпионата мира по футболу.

Мой муж без ума от сборной Аргентины, а я - страстная поклонница Испании. Эти различия в предпочтениях стали источником постоянных шуток и мемов. Каждый гол вызывал бурю эмоций, и мы часто спорили о том, какая команда лучше. Наши дискуссии стали настолько частыми, что мы начали забывать, зачем вообще смотрим матчи, просто наслаждались процессом.

Недавно решили устроить семейный просмотр матча. Приготовили попкорн, чипсы и газировку, включили трансляцию и начали бо-

леть за свои команды. Дети были в восторге, а мы с мужем неожиданно почувствовали, что все разногласия исчезли.

Мы смеялись и озорничали, спорили из-за фолов как настоящие болельщики. Дети кричали «гол!», и мы подхватывали их восторг. Это был настоящий праздник футбола.

Вечер прошел в эмоциональной атмосфере, дети боролись со сном как могли, а в конце мы мечтали, чтобы хоть кто-то уже забил гол. Следующий раз снова устроим семейную зону болельщиков и будем болеть вместе. Кажется, просмотр футбола всей семьей станет нашей доброй традицией. Ведь спорт не только о соперничестве, но и о радости, веселье и возможности провести время за близкими.

Жанета

КРАСОТА УЙДЕТ

Мой дом стоит в тихом уютном районе, где каждый уголок наполнен зеленью и цветами. Особенно радует глаз то, как старательно старожилы ухаживают за клумбами перед домом и за участком за домом. С любовью сажают цветы и деревья, ухаживают за растениями, поливают их - все это создает неповторимую атмосферу уюта и гармонии.

Когда смотрю на них, на их заботливые руки, на то, как они вкладывают душу в свой труд, охватывает грусть. Думаю о том, что после них, возможно, никто не будет продолжать это дело. Может быть, кто-то наймет челове-

ка, чтобы тот просто косил траву, и на этом все закончится.

Мое поколение, в том числе и я, часто зафиксировано на своей жизни и своем пространстве. Мы заняты работой, учебой, личными делами и не всегда находим время для того, чтобы заботиться о чем-то большем, чем просто наш дом. Не всегда понимаем, насколько важно сохранять и поддерживать то, что уже создано.

Грустно от мысли, что вся эта красота может уйти. Чувствую, как будто часть души уходит вместе с уходом старожил и их традиций. Но в то же время понимаю,

что это часть жизни, поэтому важно ценить то, что мы имеем, даже если не всегда находим время для этого.

Иногда появляется мысль: а как можно изменить ситуацию? Может быть, организовать какие-то мероприятия, чтобы привлечь внимание молодежи к уходу за растениями? Или просто начать с малого - посадить несколько цветов у себя на участке? Но это только мысли, которые пока не воплотились в действия. А я продолжаю грустить, глядя на увядающую красоту, которую некому поддержать.

Марина

Скромность или настойчивость?

С детства меня воспитывали в духе скромности, ненавязчивости и доброжелательности. Я всегда старалась быть милой и вежливой, не навязывать свое мнение и уважать личное пространство других людей. Это правило особенно касалось отношений с противоположным полом. Была убеждена, что девушка должна проявлять уважение и не пытаться завоевать внимание юноши, если он не проявляет к ней интереса.

Это воспитание сформировало мой характер и повлияло на многие аспекты моей жизни. Не жалею о полученных уроках, так как они научили меня быть терпеливой, чуткой и деликатной. Однако иногда задумываюсь о том, как бы могла сложиться моя судьба, если бы я была более решительной и открытой.

Недавно на встрече одноклассников столкнулась с неожиданной ситуацией, которая заставила меня переосмыслить некоторые свои убеждения. Я была поражена судьбой одной из своих бывших школьных подруг. В школе она была известна своей настойчивостью и упорством в отношениях с одним мальчиком. Он не проявлял к ней особого интереса, но она не сдавалась и продолжала добиваться его внимания. Я часто ругала ее за такое поведение, говоря, что она должна уважать личное

пространство других людей и не навязываться.

Сейчас, спустя годы, вижу, что жизнь преподнесла ей неожиданный сюрприз. Этот мальчик, который когда-то не обращал на нее внимания, теперь стал ее мужем. Они выглядят счастливыми и гармонично дополняют друг друга. Это заставило меня задуматься о том, как часто мы недооцениваем силу настойчивости и уверенности в себе. Возможно, если бы я была более открытой и настойчивой в своих желаниях, моя жизнь тоже сложилась бы иначе.

Однако я не жалею о своем выборе. Скромность и ненавязчивость всегда были частью моей натуры, не хочу меняться ради чьего-то одобрения. Благодарна за то, что имею, и уверена, что мой путь ведет меня к счастью.

Жизнь полна неожиданностей, и мы не всегда можем предсказать, что нас ждет впереди. Иногда самые неожиданные повороты судьбы приводят к самым счастливым и гармоничным отношениям. Я не осуждаю свою подругу за ее настойчивость и не жалею о том, как сложилась моя жизнь. Просто принимаю это как факт и продолжаю свой путь, следуя собственным принципам и убеждениям.

Элиана

ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

В последнее время заметила, что в нашем городе стало почти невозможно найти красивую и в то же время практичную и удобную одежду. Все чаще чувствую разочарование, выходя на прогулку по торговым центрам и улицам города.

Магазины закрываются один за другим, а те, что остаются, предлагают вещи, которые не соответствуют моим представлениям о качестве и стиле. На маркетплейсах продается много откровенного ширпотреба, и порой сложно понять, что именно хочешь купить, пока не увидишь товар вживую.

Мне кажется, что с каждым днем выбор становится все более ограниченным. Уже не уверена, что смогу найти подходящую вещь в одном из этих магазинов. Может, я просто стала более требовательной к себе и к одежде, которую ношу, но факт остается фактом: найти то, что действительно понравится и подойдет, становится все сложнее.

Все чаще думаю о том, чтобы начать шить одежду на заказ. Это кажется мне более удобным и правильным решением, чем бегать по магазинам в поисках идеальной вещи. Уверена, что смогу создать для себя уникальный и неповторимый гардероб, который будет соответствовать моим вкусам и потребностям.

Конечно, это потребует времени и усилий, но я готова к этому. Хочу иметь возможность выбирать ткани, фасоны и детали, чтобы каждая вещь была именно такой, какой хочу видеть ее. Уверена, что результат будет стоить затраченных усилий.

Думаю, это и есть путь к настоящему стилю и самовыражению через одежду. Кто знает, может, найду свое истинное вдохновение в создании одежды на заказ. В любом случае я готова попробовать и посмотреть, к чему это приведет.

Света

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ - ГЛАВНЫЙ КОМАНДНЫЙ ПУНКТ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Минздрав РФ с 20 по 26 июля объявил неделю сохранения здоровья головного мозга в честь Всемирного дня мозга, который отмечается 22 июля. Его учредила Всемирная федерация неврологии в 2014 году. Дата приурочена к дню основания федерации в 1957 году, которая в настоящее время объединяет 125 профессиональных ассоциаций неврологов со всего мира.

Не секрет, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Несмотря на прогресс медицины и научные открытия в этой сфере, в том числе в области исследования головного мозга, нервная система человека остается той областью, исследование которой продолжается до сих пор. Головной мозг и множественные аспекты, связанные с его работой, продолжают оставаться загадкой.

Мозг человека может хранить около 2,5 млн гигабайтов информации. Но простой доступ к информации делает ее более сложной для запоминания, поэтому чем больше труда требуется для получения информации, тем лучше мы ее запоминаем.

Консультант рубрики - врач кабинета медицинской профилактики нальчикской городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.

- Головной мозг - главный «командный пункт» нашего организма. Он управляет дыханием и движением, отвечает за память, эмоции, речь и даже за то, как мы чувствуем вкус любимого блюда. Но, как и любой сложный механизм, мозг нуждается в бережном отношении и профилактике. Именно поэтому мы посвящаем целую неделю его здоровью. Как врач расскажу простыми словами о том, на что обращать внимание, какие симптомы не стоит игнорировать и что можно сделать уже сегодня, чтобы сохранить ясность ума и бодрость на долгие годы.

Мозг потребляет около 20 процентов всей энергии, которую получает организм, хотя весит всего около двух процентов от массы тела. При этом он очень чувствителен к нехватке кислорода, скачкам сахара в крови и перепадам давления. Клетки мозга (нейроны) плохо восстанавливаются, поэтому профилактика здесь важнее, чем лечение.

Неделя здоровья головного мозга - повод остановиться, прислушаться к себе и проверить, все ли в порядке.

На какие симптомы стоит обратить внимание. Иногда мозг «подает сигналы», что ему нужна помощь. Не всегда это что-то пугающее - порой тревожные признаки выглядят как обычная усталость. Но если они повторяются или усиливаются, обязательно приходите на консультацию к врачу.

Стоит насторожиться при сильных или необычных головных болях, особенно если они появились внезапно, стали сильнее обычного либо сопровождаются сла-



бостью в руке или ноге. Тревожным знаком служит и головокружение, а также нарушения координации: например, если вы стали чаще спотыкаться, терять равновесие или ощущать, будто все «плывет» перед глазами.

Проблемы с памятью и вниманием тоже нельзя оставлять без внимания. Если вы забываете недавние события, теряете нить разговора или не можете сосредоточиться на простой задаче, это повод обсудить ситуацию со специалистом. Насторожить должны и резкие перепады настроения, тревожность или апатия: эмоции - тоже работа мозга, их внезапные изменения могут указывать на необходимость обследования.

Опасными признаками считаются нарушения речи и зрения: когда трудно подобрать слова, речь становится невнятной, в глазах двоится, появляются «мушки» или темные пятна. Слабость или онемение в конечностях, особенно с одной стороны тела, также требуют срочной оценки врача. Наконец стоит обратить внимание на внезапную сильную сонливость или, напротив, стойкую бессонницу - нарушения сна тесно связаны с работой мозга.

Если вы заметили у себя хотя бы один из этих признаков, особенно если они возникли внезапно, не откладывайте визит к врачу. В некоторых случаях счет идет на минуты.

Деменция. Именно так называется синдром, включающий снижение мыслительных способностей, ухудшение памяти, спутанное сознание и дезориентацию в пространстве и времени. Таких изменений личности боятся те, кто не хочет стать обузой родным и представлять опасность как для них, так и для самих себя. В группе 60+ этот недуг лидирует среди причин инвалидности, потому страхи не напрасны. Вместо того, чтобы отравлять свои дни ожиданием старческого слабоумия, можно узнать о болезни больше и начать профилактику задолго до появления симптомов.

Снижение умственных возможностей с возрастом не является нормой. К нарушениям работы мозга приводят сбои в работе нейронов, вплоть до их гибели, разрушение связей между ними; нарушение кро-

воснабжения мозга, причиной которого может быть как инсульт, так и патологии сердца и сосудов; дефицит гормонов, производимых щитовидной железой; поражение тканей мозга токсинами.

Описанные патологии свойственны ряду хронических заболеваний, риск развития которых высок, если от подобных недугов страдал кто-то из родственников. Патология может развиваться и без генетической предрасположенности - стать последствием черепно-мозговой травмы, инфекционного заболевания и алкоголизма.

При отсутствии лечения заболевание будет прогрессировать. Человек постепенно утратит навыки самообслуживания, забудет о гигиене, перестанет узнавать членов своей семьи. Помимо нарушений мыслительной деятельности, у больного могут наблюдаться снижение слуха и зрения, нарушения координации движений.

Чтобы поставить диагноз, врач предлагает пациенту выполнить различные задания. Не стоит проводить тестирование в домашних условиях - объективно оценить состояние здоровья родственника сложно, а назначить правильную терапию невозможно.

Чтобы выяснить причину патологии, пациенту с деменцией следует посетить кабинеты терапевта, невропатолога, эндокринолога, сосудистого хирурга, геронтолога. Только после ряда анализов и обследований назначается медикаментозная терапия. Ограничиться только ею не удастся. Ближким придется учиться ненавязчиво контролировать повседневную жизнь больного, не устраняя его от привычных хлопот, и проводить с ним реабилитационные занятия.

Основные угрозы для мозга. Есть факторы, которые незаметно «подтачивают» здоровье мозга. Один из главных врагов - высокое артериальное давление: при гипертонии сосуды испытывают постоянную нагрузку, поэтому риск инсульта заметно возрастает. Существенную угрозу несет и высокий уровень сахара в крови: сахарный диабет повреждает мелкие сосуды, в том числе и в головном мозге.

Повышенный холестерин тоже опасен: из-за него на стенках сосудов образуются бляшки, способные сужать просвет и ухудшать кровоток. Вредят мозгу курение и чрезмерное употребление алкоголя: никотин сужает сосуды, а алкоголь в больших дозах токсичен для нервных клеток. Кроме того, негативно сказываются хронический стресс и недосып - из-за них мозг не успевает восстанавливаться, поэтому страдают память и внимание.

Хорошая новость в том, что большинство этих факторов можно контролировать. Пройдите диспансеризацию и выявите заболевания на ранних стадиях.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

• ЗДОРОВЬЕ В стоматологической поликлинике открыт кабинет ортодонтической помощи

В структуре стоматологической поликлиники № 1 начал функционировать кабинет врача-стоматолога-ортодонта. Открытие подразделения расширяет спектр доступной стоматологической помощи и повышает ее доступность для населения города Нальчика.

Ортодонтическая помощь в кабинете оказывается бесплатно в рамках программы обязательного медицинского страхования. Прием ведут квалифицированные специалисты - Алина АРХАНГОВА и Шамиль СИЖАЖЕВ, имеющие опыт диагностики и лечения аномалий зубочелюстной системы. Основные направления работы кабинета - диагностика и коррекция неправильного прикуса; устранение скученности зубов; подготовка пациентов к протезированию.

Открытие кабинета отвечает задачам развития амбулаторно-поликлинической помощи и повышения качества стоматологических услуг в регионе.

Для записи на прием можно обратиться в регистратуру учреждения или позвонить по телефону **8 (8662) 96-11-30**.

Установлен современный аппарат для электротерапии

В рамках реализации федерального проекта «Оптимальная для восстановления здоровья медицинская реабилитация» в нальчикской городской поликлинике №1 установлен современный аппарат для электротерапии.

Поставка оборудования осуществлена в рамках государственного контракта, государственным заказчиком выступает ГКУЗ «Фармедтех» Минздрава КБР.

Аппарат для электротерапии предназначен для воздействия на организм с помощью лечебных электрических импульсов. Процедуры способствуют уменьшению болевого синдрома; снятию мышечного напряжения и спазмов; улучшению кровообращения; ускорению восстановления после травм и операций; уменьшению воспалительных процессов; стимуляции работы мышц и нервной системы. Электротерапия широко применяется при заболеваниях позвоночника и суставов, неврологических нарушениях, спортивных травмах, а также в программах реабилитации.

Современное оборудование обеспечивает точную настройку параметров лечения, комфорт во время процедуры и высокую эффективность при соблюдении рекомендаций специалиста.

Подготовила Наталья АЛЕКСЕЕВА

С начала действия новой меры социальной поддержки Отделением СФР по Кабардино-Балкарской Республике назначено 15 540 выплат родителям на общую сумму свыше 468 млн рублей.

Новая мера поддержки, введенная с 1 июня, представляет собой возврат части уплаченного налога на доходы физических лиц (НДФЛ). Право на нее имеют работающие родители, усыновители, опекуны и попечители, воспитывающие двоих и более детей в возрасте до 18 лет (или до 23 лет при условии их очного обучения в общеобразовательной организации). При этом заявитель и все дети должны являться гражданами РФ и постоянно проживать в России.

Для расчета выплаты учитываются доходы семьи за предыдущий календарный год. При этом среднедушевой

СЕМЕЙНАЯ ВЫПЛАТА

доход семьи не должен превышать 1,5-кратную величину прожиточного минимума в Кабардино-Балкарии. В 2025 году этот порог составлял 28 461 рубль в месяц на каждого члена семьи. Кроме того, родитель должен быть официально трудоустроен и уплачивать НДФЛ в году, предшествующем обращению, и не иметь задолженности по алиментам. При назначении выплаты также учитывается имущественное положение семьи. Размер выплаты рассчитывается индивидуально как разница между НДФЛ, уплаченным по ставке 13 процентов, и налогом, рассчитанным по ставке шесть процентов с того же дохода.

Обращаем внимание, что подать заявление можно до

1 октября (последний день приема - 30 сентября) через портал «Госуслуги», МФЦ или клиентскую службу Отделения СФР по КБР. Решение принимается в течение десяти рабочих дней. Большую часть сведений специалисты запрашивают самостоятельно через систему межведомственного взаимодействия.

Если у вас остались вопросы по семейной выплате, можно обратиться к специалистам единого контакт-центра по телефону **8-800-1000-001**. Режим работы **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 КБР Вконтакте, Одноклассниках, Телеграме и Макс.

Наш корр.

ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ

Во Дворце культуры им. В.М. Кокова в Дыгулыбгее (г.о. Баксан) прошло значимое культурное событие - презентация книги «Род Кануковых». Издание вышло в свет в Нальчике тиражом 300 экземпляров и стало настоящим подарком для всех представителей фамилии, объединив историю, традиции и живую связь времен.



Автором фундаментального труда выступила журналист газеты «Адыгэ псалъэ», писатель Анфиса КАНУКОВА, соавтором - Гонжа Акьол ШЕНЕР (КАНУКОВА). Книга, изданная на двух языках - русском и турецком, представляет собой результат кропотливой работы по поиску, изучению и систематизации архивных данных и семейных преданий.

ИСТОРИЯ, ЗАПЕЧАТЛЕННАЯ В СТРАНИЦАХ

Книга «Род Кануковых» не просто генеалогическое древо, а глубокое исследование исторического пути фамилии. Автор проделала колоссальную работу, собрав воедино сведения о князьях Бесленея и Кабарды, а также о представителях рода, проживающих в Северной Осетии и за рубежом. Особое внимание в издании уделено трагическим и героическим страницам истории - переселению части рода в Турцию в годы Кавказской войны. В книге также нашли отражение упоминания о Кануковых в народном фольклоре, что придает повествованию особую этнографическую ценность. В главе «Первое упоминание собственного имени «Кануко» говорится: «В кабардинском фольклоре сохранилась легенда о бра-



тнях Дауовых и о готско-адыгской войне, которая, по преданию, произошла в IV веке. Согласно легенде в результате нападения готов на адыгов погибли восемь сыновей князя Дауова. В память о них был воз-

двигнут памятник - Этокский монумент, датируемый IV веком н.э. и обнаруженный в 1773 году у селения Этоко.

Этот памятник, выполненный из гранита, изображает фигуру человека и содержит руническую надпись, которая свидетельствует о древних связях Кавказа с греческой и славянской письменностью. В 1823 году Николай РУМЯНЦЕВ, основатель Румянцевской библиотеки, описал этот памятник, отметив его уникальные особенности и надпись на неизвестном языке, частично греческом и славянском.

В 1946 году лингвист Григорий ТУРЧАНИНОВ описал эту надпись как выполненную в V-VI веках греческим алфавитом и читающуюся на кабардинском языке, что свидетельствовало о формировании кабардинской письменной традиции под влиянием Византии. Перевод надписи указывал на имена Пакъ и Къаныкъуэ, что связывается с легендарным героем Паком, сыном Дауова, погибшим в сражении с готами. Кроме того, слово «Къаныкъуэ» было переведено как «сын-воспитанник».

И, действительно, согласно легенде Пак был воспитанником Дауовых и остался при наставнике, женившись на его дочер-

ПРАЗДНИК ЕДИНСТВА

Презентация книги превратилась в настоящий праздник единства. Сцена Дворца культуры была украшена портретами старейшин, бережно хранимыми в семьях. В зале собрались члены рода разных возрастов: от акакалов до молодежи и юных представителей, делающих первые шаги в жизни.

Атмосфера встречи была наполнена теплотой и искренностью. Звучали национальные мелодии и песни, а воспоминания о тех, кого уже нет рядом, сменялись мудрыми напутствиями старших и свежим взглядом молодых. Для собравшихся это был не просто повод встретиться, но и возможность прикоснуться к истокам своего происхождения - бесценный дар для будущих поколений.

ТРУД, ОБЪЕДИНИВШИЙ МНОГИХ

Род Кануковых по праву гордится своими выдающимися представителями, которые внесли весомый вклад в науку, образование и культуру Кабардино-Балкарии. Сегодняшнее поколение продолжает следовать добрым традициям предков, сохраняя преемственность и уважение к своей фамилии.

Выступая перед гостями, Анфиса Канукова выразила глубокую признательность всем, кто помогал ей в создании книги. Особо отметила тех энтузиастов, которые буквально ходили по домам, собирая по крупицам информацию и старинные фотографии, чтобы восстановить историческую справедливость и сохранить память для потомков.

- Работа над книгой началась в 2024 году, но предыстория этого пути уходит корнями в одну важную встречу, - отметила А. Канукова. - Я привезла экземпляры сво-

его романа «Хьэтхэр» («Хатты») в родную школу № 10 города Баксана, где познакомилась с директором - Маритой Мугадовой КАНУКОВОЙ. За чашкой кофе она поделилась мечтой: чтобы кто-то взялся за создание летописи нашего рода. Предложила мне стать автором, пообещав всестороннюю поддержку. Я решилась. Создала чат, объединив всех знакомых Кануковых, и, к моей радости, сразу нашла единомышленников. Валерий КАНУКОВ, который более 15 лет собирал архивные материалы и выстраивал ветви древа, передал мне свои наработки. Зарина КАНУКОВА поделилась хранившимися с давних времен в семье документами. Опираясь на этот фундамент, я начала работу в архивах, где обнаружила еще больше ценных свидетельств. Большая работа была проделана за короткое время: собрали воспоминания о предках, начиная с 1766 года, и сформировали обширный фотоархив. В исследование вошли не только Кануковы из Кабардино-Балкарии, но и наши родственники из Северной Осетии. Отдельного внимания заслуживает вопрос фамилии Каноковых. Арсен Баширович КАНУКОВ в свое время объяснил, что, несмотря на разницу в написании, на адыгском языке смысл фамилии един. Его брат - Руслан КАНУКОВ предоставил семейное древо, ведущее начало с XVII века. Наш род оказался большим и многоликим: мы охватили родственников не только в России, но и в Казахстане, Израиле, Турции и Европе.

Первая глава книги стала синтезом всей собранной истории. Важный вклад внесла и наша диаспора в Турции: Гонжа Акьол Шенер (Кануко) провела колоссальную работу в османских архивах, собрав данные с 1861 года, и перевела книгу на турецкий язык. Для наших сородичей, живущих в Турции, эта летопись так же важна, как и для нас.

К сожалению, Марита Мугадовна не дождалась выхода книги - из-за болезни ушла из жизни в 2025 году. Но именно она стала тем человеком, который вдохновил меня на этот путь. Пусть эта книга будет посвящена ее памяти.

Атмосферу вечера создали выступления солистов студии «Созвездие», гармониста Залима КОДЗЕВА, народного ансамбля «Ридада» и Руслана ТЕУВАЖУКОВА.

Презентация книги «Род Кануковых» стала ярким примером того, как бережное отношение к своей истории укрепляет связь между людьми и помогает строить будущее, опираясь на прочный фундамент родовых традиций.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавой

БУДУЩИЕ ПРОСВЕТИТЕЛИ

В Доме молодежи стартовал республиканский проект «Лига лекторов СВО». Его цель - создать команду спикеров для патриотических встреч, лекций и уроков мужества в школах, колледжах, вузах и общественных местах.

Организацией проекта занимается Министерство по делам молодежи КБР. Первый этап продлился два дня - 18 и 19 июля. Участники работали с региональными психологами и экспертами по ораторскому мастерству. Помогли освоить новые интерактивные форматы подачи информации и уверенно выступать перед аудиторией.

На открытии проекта к будущим просветителям обратились ветераны боевых действий и общественные деятели, обозначив ключевые ориентиры для их работы.

Председатель правления КБРОО «Союз ветеранов Афганистана, локальных войн и военных конфликтов», депутат Парламента КБР Тимур ТХАГАЛЕГОВ сказал:

«Сегодня мы передаем эстафету памяти. Наш опыт и опыт ребят, вернувшихся со специальной военной операции, должны служить на благо республики. Главная задача лектора - связать историю нашей страны с современностью, доступно объяснить каждому молодому человеку, почему защита Родины не абстрактное понятие, а личный долг».

Руководитель Кабардино-Балкарского отделения организации «Боевое братство» Барасби ГЕЛЯСТАНОВ отметил: «В нынешних условиях просветительская работа стала стратегически важной, обострив информационную борьбу. Работа с подрастающим поколением - это наша передовая. За его умы и ценности ведется серьезная информационная и идеологическая борьба. Лектор нового времени должен быть не просто рассказчиком, но и обладать железной выдержкой, глубокими знаниями, умением уверенно отстаивать свою позицию в любой дискуссии».

Заместитель руководителя регионального филиала фонда «Защитники Отечества» в КБР, ветеран специальной военной операции Ахмед ПШИХАЧЕВ подчеркнул важность эмоциональной связи и доверия при общении с молодежью. Отметил, что молодые люди быстро распознают неискренность и не поддаются заученным фразам или шаблонам из интернета. А. Пшихачев рекомендовал выступать перед ними только с личными историями, через которые сами прошли, и делиться подлинными событиями без прикрас. Подчеркнул, что честность и личный пример играют ключевую роль в установлении контакта с молодежью. Только будучи открытыми и искренними, можно завоевать ее внимание и уважение.

После завершения обучающих интенсивов подготовленные ораторы начали практическую деятельность на площадках республики.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Строительство детских садов в рамках национального проекта

В рамках национального проекта «Семья» в разных населенных пунктах республики активно строятся современные детские сады.

В селе Кенделен завершено возведение основного здания будущего детского сада. Сейчас ведутся кровельные работы для защиты внутренних помещений от осадков, затем начнется внутренняя отделка.

В Старом Черееке завершается перекрытие первого этажа нового детского сада. Все строительные работы проводятся в строгом соответствии с современными стандартами, что гарантирует надежность двухэтажных зданий общей площадью около 1500 квадратных метров. Новые учреждения смогут принять до ста детей.

В Баксане возводится самый крупный из трех объектов - детский сад площадью около двух тысяч квадратных метров, рассчитанный на 140 воспитанников. Специалисты уже возводят стены второго этажа и готовятся к установке инженерных систем.

Все объекты планируется ввести в эксплуатацию к концу 2027 года.

Анжела ГУМОВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ЧЕСТНАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ЯРКИХ КРАСОК

мастерски выписал образ главного героя: Уильям Стоунер не герой и не злодей, это живой человек, судьба которого соткана из несбывшихся надежд, личных драм и тихой любви. В кажущейся монотонности его существования заключены особая эстетика и пронзительная печаль. Уильямс совершил невозможное - превратил описание самой заурадной биографии в захватывающее исследование человеческой природы. Это история о жизни, лишенной громких триумфов, но наполненной сдержанным достоинством и неизбежностью, от которой щемит сердце.

Язык произведения прост и сдержан, но вместе с тем поэтичен. Благодаря этому история воспринимается ровно и убедительно. Роман заставляет задуматься о многом - о смысле жизни, о выборе, который мы делаем, о любви, которая может быть разной - страстной, нежной и разрушительной. Стоунер не добился всеобщего признания, не стал знаменитым писателем, но прожил жизнь честно, следуя своим убеждениям. В этом, наверное, и есть главный урок романа: важно не то, чего ты достиг, а каким человеком был. Касаясь тем брака, семьи, образования и личных амбиций, автор рисует картину, которая отзывается в каждом из нас. Удивительно, как история человека, жизнь которого, на первый взгляд, лишена ярких красок, цепляет за живое. Тихая внутренняя борьба, знакомая каждому. Борьба с самим собой, с обстоятельствами, с ожиданиями других людей. Это как старая фотография в семейном альбоме. Вроде бы ничего особенного, но смотришь на нее и чувствуешь связь с прошлым, с людьми, которых никогда не знал, но понимаешь их как родных.

Писатель погружает нас в эпоху, в атмосферу университета, в мир литературы, но главное - в душу человека. После прочтения остается ощущение легкой грусти и тихой надежды. Грусти оттого, что жизнь проходит, и надежды на то, что даже в самой обычной жизни можно найти смысл и красоту. Что даже если мир не оценит твои достижения, важно, что ты остался верен себе. Роман заставляет переосмыслить свои ценности и посмотреть на мир другими глазами. Задуматься о том, что действительно важно, а что лишь мишура. И, возможно, стать немного лучше и честнее с самим собой.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ТЕСТО ТРЕБУЕТ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- Жаркая пора не повод отказывать себе и близким в уютном чаепитии с ароматной выпечкой, - считает Вероника КУПОВА из Терека. - Пироги, пирожки, оладьи - то, что я люблю готовить хоть каждый день. Готовить меня научили бабушка и мама, которые тоже вкусно пекли. С удовольствием возжусь с тестом и радую своих родных вкусной выпечкой. Бабушка всегда говорила, что тесто требует хорошего настроения, только в таком состоянии можно приготовить что-то по-настоящему удачное.

ПИРОГ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 3 яйца, зеленый лук, петрушка или укроп по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла, соль и специи по вкусу, 350 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 8 г разрыхлителя теста.

Способ приготовления. В глубокую миску просеять муку и добавить разрыхлитель. Сливочное масло (достать из холодильника непосредственно перед приготовлением) порезать на небольшие кубики и добавить к муке. Превратить муку и масло в крошку и можно сделать руками или с помощью ножа. Добавить сметану и замесить мягкое тесто, которое не будет прилипать к рукам. Положить тесто в пакет или завернуть в пленку и убрать в холодильник на один час.

Приготовление начинки. Капусту тонко нашинковать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить и крупно порезать, зелень мелко порезать. Включить духовку разогреваться до 180 градусов. Разогреть сковороду, смазанную столовой ложкой растительного масла, и выложить капусту. Приправить любимыми специями, посолить и поперчить. Перемешать и накрыть крышкой. Готовить на среднем огне пять-семь минут. Затем добавить в сковороду с капустой зелень и яйца. Перемешать и выключить.

Дно и стенки формы для выпечки смазать небольшим кусочком сливочного масла. Тесто тонко раскатать в пласт размером чуть больше диаметра дна формы. Аккуратно перенести тесто в форму и сформировать бортики. Выложить начинку, разровнять и завернуть на начинку свободные края теста. Выпекать в духовке 35-40 минут до золотистого цвета. Дать пирогу немного остыть в форме, потом аккуратно переложить на тарелку или решетку. Резать пирог полностью остывшим, чтобы начинка как следует стабилизировалась.

ОЛАДЬИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты: 450 г индюшиного фарша (можно заменить на куриный), 150 г брокколи, 2 яйца, 1 болгарский перец, 1 красный лук, свежий укроп, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Фарш для оладий можно взять готовый или приготовить самостоятельно. Оладьи получатся сочнее, если фарш будет не только из грудки, но еще и из мяса бедра. Зелень можно взять любую по вкусу. Данное количество ингредиентов рассчитано на 12 оладий.

У брокколи удалить толстый жесткий стебель и мелко порезать. Так же порезать сладкий болгарский перец и красный репчатый лук, зелень порубить. Брокколи лучше брать свежую, замороженная даст излишнюю жидкость. Если нет брокколи, ее можно заменить чем-то другим по вкусу. В фарш из индейки добавить подготовленные овощи и укроп. Добавить яйца и все тщательно перемешать. Посолить и поперчить получившуюся смесь и еще раз перемешать. Если в итоге тесто получилось недостаточно густым, можно добавить одну-две чайные ложки крахмала (кукурузного или картофельного).

На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выкладывать фарш (ложку лучше предварительно окунуть в теплую воду, а потом аккуратно выкладывать оладьи на сковороду). Жарить оладьи из индейки с овощами на среднем огне под крышкой с двух сторон до готовности (по 4-5 минут с каждой стороны).

ТВОРОЖНЫЕ КОНВЕРТИКИ С ЯГОДАМИ

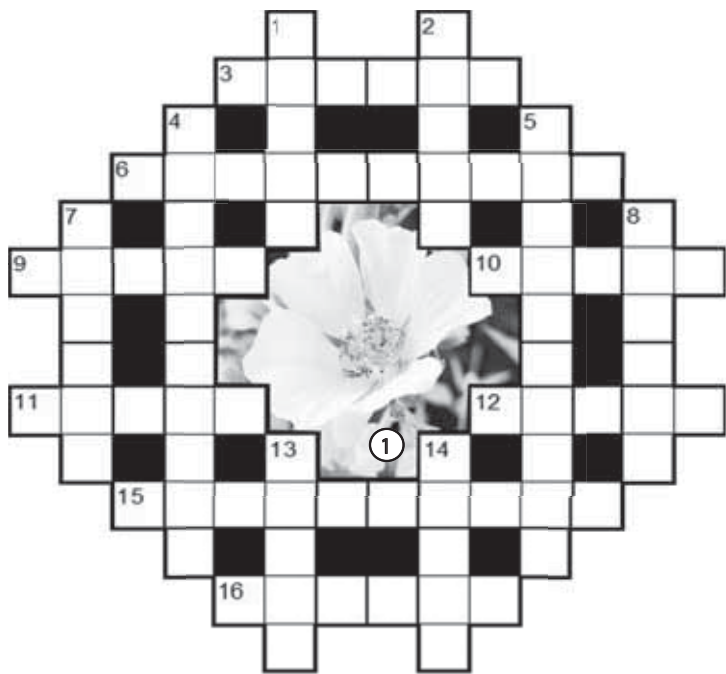
Ингредиенты: 200 г творога, 1 яйцо, 80 г сахара, 80 г растопленного (но не горячего) сливочного масла, около 250 г муки, 1 ч. ложка соды, ягоды (малина, клубника - по вкусу).

Способ приготовления. Смешать яйцо, сахар и ваниль. Добавить творог и размять вилкой. Влить растопленное масло. Частями ввести муку и соду. Замесить мягкое тесто. Раскатать тесто в прямоугольный пласт толщиной 3-4 мм. Распределить ягоды, посыпать сахаром и корицей. Свернуть плотный рулет, зацепить шов и нарезать на части. Выложить на противень с пергаментом и слегка посыпать сахаром. Выпекать при 180° С около 20-25 минут до золотистой корочки.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Модель земного шара. 6. Организация, ведающая какой-нибудь отраслью работы или деятельностью. 9. Дикая африканская лошадь, имеющая полосатую окраску. 10. Сырье для гончарных изделий. 11. Глава факультета в образовательном учреждении высшего профессионального образования. 12. Небольшое литературное произведение. 15. Складка слоев горных пород. 16. Художественный стиль, использующий народные мотивы, элементы (в дизайне, украшениях, предметах одежды и т. п.).

По вертикали: 1. Лекарственное растение. 2. Шкаф для хранения посуды, столового белья, закусок и напитков. 4. Завораживающая красота. 5. Смычковый музыкальный инструмент. 7. Созвездие Северного полушария. 8. Столица с Музеем анатolianских цивилизаций. 13. Короткая эстрадная пьеса шутивого содержания. 14. Самая длинная река Антарктиды.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

ЮБИЛЕЙНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «АЛТЫН КЪОЛ» ПРОВЕДЕН НА ЛЕГЕНДАРНОМ ОЗЕРЕ ЧИРИК-КЁЛЬ

В минувшую субботу на территории Нижнего Голубого озера Черекского района состоялся X юбилейный международный фестиваль декоративно-прикладного искусства карачаевцев и балкарцев «Алтын къол» («Золотые руки»).

Целями этого мероприятия были сохранение и развитие традиционной культуры, а также укрепление межнациональных связей и дружбы между народами. Легендарное озеро Чирик-кель (Голубые озера) стало местом встречи более ста мастеров из различных регионов России.

С приветственным словом к участникам и гостям фестиваля обратился глава администрации Черекского муниципального района Алан КУЛЬБАЕВ.

Сегодня яркий и торжественный день у нас здесь, в Черекском районе. Уже стало традицией ежегодно в июле собираться всем вместе. Это отличная возможность представить наших мастеров, работы которых известны далеко за пределами нашей республики. Также можно познакомиться с творчеством молодых талантов. Радует, что с каждым годом число участников увеличивается. Хочу выразить благодарность участникам, организаторам, всем, кто приложил усилия, чтобы этот праздник состоялся, – сказал А. Кульбаев.

Делегации из Дагестана, Карачаево-Черкесии, Казахстана и всех районов нашей республики продемонстрировали свои работы. В фестивале также участвовали этнографы, краеведы, искусствоведы, музейные работники, художники, преподаватели школ искусств, журналисты, блогеры и фотографы.



Мастерицы Хасавюртовского района Дагестана из села Аксай представили изысканные шелковые платки – тастары. Производством этих изделий занимаются более 30 семей. Из Эльбрусского района на выставку привезли экспонаты районный краеведческий музей имени О.М. Отарова и его филиал в Кенделене. Директор музея Фатимат ЭТЕЗОВА отметила, что каждый год выставка имеет свою тематику. В этом году, в юбилейную дату, экспозиция была посвящена алгъыш аякъ (здравной чаше). Для выставки были привезены более 20 разнообразных чаш. Из Зольского района, с которым у них тесная связь – межмуниципальное сотрудничество (подписали соглашение о взаимодействии в 2017 году), школа из Хабаза представила предметы домашней утвари балкарцев. Также на выставке был организован антуражный лагерь, где были воссозданы условия Средневековья, охватывающие период с IX до начала XII века. Посетители могли увидеть представителей народов Скандинавии и игры, популярные в Средней полосе России. На фестивале также состоялось дефиле традиционных кара-

чаево-балкарских костюмов. Дизайнеры и творческие коллективы продемонстрировали реконструкции исторических нарядов, раскрыли символику узоров, показали, как этнические мотивы находят отражение в современной моде.

В рамках программы «Музыка и слово» были исполнены традиционные карачаево-балкарские песни, а также произведения авторов из разных регионов России и ближнего зарубежья. Одновременно работала книжная ярмарка, где на стендах были представлены издания по фольклору, истории и литературе народов Кавказа. Также в рамках фестиваля прошел литературный конкурс на лучшее произведение в традициях народов России на тему «Здравная чаша и благословения». Конкурс проводился в номинациях «Проза», «Поэзия», «Публицистика» (эссе, очерк, новелла), а также в категории «Фотографии с кратким рассказом о семейных заздравных чашах» из разных регионов России.

Международный юбилейный фестиваль «Алтын къол» стал ярким событием, где переплелись история народов и современное творчество мастеров. Гостям были предложены национальные блюда, среди которых особенно выделялись аппетитные горячие лакумы. В конце дня участники фестиваля ощущали легкую грусть от завершения праздника, но большинство прощались с новыми и старыми друзьями до следующего года, вызвав намерение вновь встретиться на ежегодном международном фестивале.

Фотоколлаж
Тамары Ардавовой

БАСЯ ПОКОРИЛА МОЕ СЕРДЦЕ

– Эта звездочка появилась в моей жизни совершенно случайно, – говорит Марина из Москвы. – Как-то зашла в зоомагазин и увидела там крысу, которая сидела в гамаке в полном одиночестве. Мне стало жалко ее, крысы – социальные животные, от одиночества и тоски могут впасть в депрессию. У меня уже был опыт общения с этим видом животных. Как мне объяснили в магазине, ее сестру уже забрали, а она уже несколько дней одна.

Когда я подошла к клетке, она спрыгнула с гамака, чтобы исследовать территорию и познакомиться со мной. Я это восприняла так, что она «просит» меня забрать ее к себе. Она с первого взгляда покорила мое сердце. Принесла нового члена семьи домой в маленькой коробке, укутанной в пуховик.

Пока готовила для нее жилище, посадила ее на кровать и дала ей время привыкнуть к запахам. Измотавшись переездом и успокоившись, крыса спокойно уснула между подушками. Проснувшись, я показала ей новый дом. С первых дней пребывания в новом месте она принципиально не хотела сидеть в клетке. Я соорудила в ней гамак, как в магазине, чтобы она почувствовала себя как дома. Крыса быстро привыкла и теперь любит там спать, а также уходит туда, когда не хочет внимания.

Сначала я решила назвать питомца Буся, потому что он был маленький, а глаза огромными, как бусинки. Но потом он стал Басей, а когда начал проявлять характер, называли Басилевск, иногда Басилий или Басиллашвили.

В первые дни крыса много спала, так как ей было всего около месяца. Стремилась быть на руках, поэтому не отходила далеко. Со временем научилась прыгивать с кровати и сбегать с диванов, куда ее выпускала. Исследовала каждый уголок комнаты, провода не трогала и территорию не метила. Вскоре стала полноценным членом нашей семьи. Ее нежность настолько трогательна, что даже когда пытается грызть обои, мне совесть не позволяет ругать ее. В ответ на замечания кидается на руки и нервно дергается.

Любит облизывать руки, нос, лоб и всегда норовит поцеловать. Когда подходишь к ней, чтобы погладить, сразу начинает проявлять внимание в ответ, выражая свою благодарность за нежность. Когда кто-то приходит домой, сразу реагирует и прыгает по клетке, чтобы выпустили и уделили внимание. Не любит оставаться одна и всегда находится рядом с кем-то из нас, если мы дома. Через полгода, когда немного подросла, чтобы ей было легче переносить наше отсутствие, обустроили для нее уютный уголок с пледом на спинке дивана. Бася забирался туда и устраивался там

спать. В этом месте чувствует себя спокойно и безопасно.

В этом маленьком и, казалось бы, простом существе есть что-то удивительно живое и умное. Может прийти к тебе, когда ты грустная, и принести корм в зубах, который затем прячет в щели дивана, где располагается механизм подъема. Бася устраивает там ночные и дневные «забегии», все, что насыпалось в его кормушку, исчезает в темных углах. Это связано с его природой и инстинктом устраивать гнезда. Вскоре и наполнитель начал исчезать туда же, через несколько дней большая клетка становится пустой.

Со временем Бася стал таскать в свое укромное место все, что плохо лежит. Извлекали из его убежища чеки, несколько белых чайных свечей, шнурки и пластины от таблеток. Все, что находится на столе и что он может унести, исчезает в его укрытии. Иногда даже спит там.

Бася знает некоторые команды, например, крутиться на одном месте, таким образом выпрашивает лакомства. Прыгает на ручки дверей, занавески и другие доступные ему предметы. Однажды съел кнопки от открытого ноутбука, за что был наказан и провел весь день в клетке. Но долго обижаться на него не могу. Как собака, всюду ходит за нами по дому и сует везде свой длинный нос.

Однажды Бася заболел, хотя регулярно посещали с ним клинику, чтобы отслеживать его состояние и проводить необходимые процедуры. В зоомагазинах редко уделяют внимание генетике и здоровью маленьких грызунов. Даже возила его в клинику в Калужской области.

Этот маленький зверек дарит много эмоций не только мне, но и окружающим. Всегда цепляется за меня, прижимается, обнимает, эту любовь невозможно не почувствовать. Мы не задумываемся о таких вещах, пока не сталкиваемся с ними лично.

Этот опыт хочу передать всем, кто планирует завести крысу. Они очень ласковые и дружелюбные, не хуже кошек или собак. Бася встречает меня с неподдельной радостью, выражая свои чувства, как может. Иногда защищается, когда хочет, чтобы его оставили в покое. Даже может укусить, но не с агрессией, просто давая понять, что у него тоже должно быть свое пространство. Стремится часто быть рядом, чтобы выразить свою любовь.



• НАШИ ПИТОМЦЫ

Материалы Анжели ГУМОВОЙ

• ЗА РУЛЕМ



РИСКОВАТЬ ВСЕ ЖЕ НЕ СТОИТ

Как вы думаете: какой тип управления безопаснее – сенсорный или кнопочный?

Эксперты шведского журнала «Vi Bilagare» провели тест 11 авто с разными системами управления мультимедиа. Сравнили 11 машин с разными мультимедийными системами, чтобы понять, какая из них меньше отвлекает водителя от дороги.

Задача была не из простых. Участники теста двигались по прямой на скорости 110 километров в час и выполняли ряд действий: поднимали температуру климат-контроля на два градуса, включали подогрев сидений и стекла, запускали радио и переключали станции, обнуляли одометр, приглушали подсветку приборов до минимума и выключали центральный экран. За каждым маневром следили с секундомером.

Результаты оказались довольно показательными. Полностью сенсорное управление в Tesla Model Y заставило водителя проехать 608 метров, прежде чем все задачи были выполнены. Для сравнения, традиционные клавиши в Volvo XC60 потребовали всего 485 метров, а у Skoda Kodiaq этот показатель составил 542 метра. Правда, аутсайдерами стали Mazda CX-60 с результатом 1137 метров и Mercedes-Benz CLA – 1116 метров.

Эксперты пришли к выводу, что сам по себе тип управления (сенсорный или кнопочный) не так уж важен. Гораздо большее значение имеет то, как именно эта система реализована. К тому же разбираться в сенсорных меню с каждым годом становится все сложнее.

Кефир, айран и квас – эти продукты многие пьют для утоления жажды, особенно летом. Однако, как предупредила врач-эндокринолог из «СМ-Клиники» Оксана МИХАЛЕВА, перед тем как садиться за руль, от них лучше отказаться.

Эти напитки – результат естественного брожения. В процессе в них образуется этиловый спирт. В магазинном квасе, например, его доля обычно колеблется от 1 до 1,2 процента, а в домашнем варианте может быть выше. После такого напитка алкотестер способен зафиксировать этанол, объяснила врач.

Однако паниковать раньше времени не стоит. Специалист уточняет: это не состояние опьянения. Во рту после кваса остаются только пары спирта, которые выветриваются за 15-20 минут. Но если вы выпили много домашнего кваса, содержание спирта там увеличивается. Причем не только эти напитки могут создать ложное впечатление у инспектора. Как подчеркнула О. Михалева, аналогичный эффект дают безалкогольное пиво, некоторые десерты с алкогольной пропиткой, лекарства и даже ополаскиватели для полости рта на спиртовой основе. Если прибор покажет следы алкоголя, человека не признают пьяным, обычно назначают дополнительную проверку. Но рисковать все же не стоит.

Курьеров на самокатах и мопедах хотят обязать иметь страховку. Она должна работать по принципу ОСАГО и страховать гражданскую ответственность. Идея в том, чтобы лучше защитить всех участников движения, включая пешеходов, особенно если курьер случайно кого-то задел или причинил ущерб.

Как настроить зеркала заднего вида так, чтобы в салонном зеркале был полностью виден проем заднего стекла, а в боковых – только край кузова (примерно пять-десять процентов). При этом добываясь минимального перекрытия зон обзора. Для этого нужно проводить регулировку сидя в привычной позе с пристегнутым ремнем, желательно до начала движения, а в дороге периодически проверять настройки. Это снизит количество слепых зон и повысит безопасность маневров.

Удачи на дорогах!

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.
Тираж **677**. Заказ **1523**
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **21 июля 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

Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели. Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редколлегии.