

№ 31 (1404)

29 июля 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаговой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Диана ДЗАГАШТОВА,

советник директора
по воспитанию
и взаимодействию
с детскими
общественными
объединениями МКОУ
«СОШ им. З.Б. Максидова»
с.п. Хамидие

С. 13

С. 6

ПОДДЕРЖКА
ДОЛЖНА БЫТЬ
РЕАЛЬНОЙ
И ДОСТУПНОЙ



С. 14

СОХРАНЯЯ
КУЛЬТУРНОЕ
НАСЛЕДИЕ



С. 15

ЛЕТНИЕ
ЗАРИСОВКИ
О ДЕТСТВЕ



С. 16

КРАШ-ТЕСТ
КРОССОВЕРА
АЗИМУТ



В НАЛЬЧИКЕ ПРОШЕЛ МИТИНГ К ДНЮ ПАМЯТИ ДЕТЕЙ – ЖЕРТВ ВОЙНЫ В ДОНБАССЕ

В Нальчике прошел митинг, приуроченный к Дню памяти детей - жертв войны в Донбассе. Эта скорбная дата установлена в 2022 году Указом Главы Донецкой Народной Республики, чтобы увековечить память о детях и подростках, жизнь которых оборвала война. Мероприятие прошло у мемориала «Вечный огонь славы» и объединило представителей органов государственной власти, общественных и религиозных организаций, ветеранов специальной военной операции, молодежь и жителей Кабардино-Балкарии.

Руководитель регионального отделения КСВО Кабардино-Балкарии Алла АЛИМОВА выразила соболезнование тем, кто потерял близких: «Сегодня мы собрались, чтобы почтить память детей Донбасса - жертв этой трагедии. Мы помним каждого из них. Как руководитель Комитета семей воинов Отечества республики я разделяю боль всех, кто потерял своих близких. Специаль-

ная военная операция продолжается, многие семьи нашей республики тоже столкнулись с этой невосполнимой утратой. Наш долг - хранить память о погибших и добиваться справедливости».

Депутат Парламента КБР, заместитель начальника управления по воспитательной работе, директор Центра гражданско-патриотического воспитания КБГУ, ветеран специальной военной операции Герман ШЕВЧУК признался, что ему как человеку, видевшему боевые действия изнутри, тяжело говорить о трагедии мирного населения:

- Мои боевые товарищи помнят те события, и об этом тяжело говорить. Глядя на наше подрастающее поколение, на нашу смену, молюсь только об одном: чтобы наши дети никогда не испытали того, что пережили дети Донбасса. Они - настоящие герои, у которых эти шрамы останутся на-

всегда. Царствие небесное всем погибшим. Пока мы живы, эта память будет вечной.

Память погибших почтили минутой молчания под удары метронома. Затем участники акции возложили к подножию мемориала живые цветы.

27 июля 2014 года в результате обстрела Горловки из реактивных систем залпового огня «Град» вооруженными формированиями Украины погибли 22 мирных жителя, четверо из которых - дети. Событие вошло в историю как «донецкое кровавое воскресенье». Среди жертв оказалась молодая мама Кристина ЖУК с десятимесячной дочерью на руках. Посмертный снимок матери, в последний миг прижимающей к себе мертвого ребенка, облетел мировые информационные агентства. Кристину называли «Горловской Мадонной» - символом материнского горя и трагедии войны.

Мемориальный комплекс «Аллея ангелов», открытый в Донецке в 2015 году, хранит память о каждом ребенке, чью жизнь оборвала война в Донбассе. Центральный элемент комплекса - кованная арка из железных роз с вплетенными пулеметными гильзами и фигурами голубей, олицетворяющими мир. Под сводами арки - гранитная плита с высеченными именами погибших детей. В 2017 году мемориал дополнила скульптурная композиция «Детям Донбасса, детям войны». Ее прообразами стали реальные герои - 13-летний Кирилл СИДОРЮК и его девятилетняя сестра Таня. В августе 2014 года во время обстрела старший брат закрыл сестру собой и ценой собственной жизни спас ее.

По данным открытых источников, с начала военных действий в 2014 году в Донецкой и Луганской народных республиках погибли более 300 детей.

Ангела ГУМОВА

ЭЛЬБРУС ОТКРЫВАЕТ СЕЗОН ГОРНОГО БЕГА



В Приэльбрусье пройдут четыре самостоятельных старта по скайраннингу, трейлраннингу и триатлону. В числе предстоящих забегов как профессиональные: этапы Кубка России, сложнейшее кольцо вокруг Эльбруса, рекорды мирового триатлона, так и дистанции для начинающих.

- По нашим данным, ни на одном курорте страны больше нет настолько плотного календаря горных забегов до конца летнего сезона, как на Эльбрусе. Это говорит о том, что курорт и Приэльбрусье в целом уже стали одной из главных площадок России по горному бегу. С каждым годом среди партнеров Кавказ.РФ все больше организаторов забегов, благодаря сочетанию уникальных высот и развитой туристской и спортивной инфраструктуре в наших горах комфортно проводить массовые соревнования и акклиматизироваться к ним, а курорт всегда оказывает поддержку спортивным мероприятиям, - сообщил Рустам ТАПАЕВ, заместитель генерального директора Кавказ.РФ.

Сезон горного бега откроется фестивалем скайраннинга «Корона Терскола». По 2 августа спортсмены ждут этапы Кубка России в высотной гонке и вертикальном километре. Призовые места на таких стартах - дополнительные баллы, которые дают возможность отобраться в сборную страны. Высотная гонка на относительно короткой дистанции в 30 км пройдет с самым большим набором высоты среди этапов Кубка России этого года - 3500 метров. Забегов вертикального километра будет три: Чегет, Терскол и Иткол с дистанциями протяженностью от 2 300 до 3450 метров.

С 1 по 3 августа спортивную программу продолжит скайраннинг на Alpindustria Elbrus Race. Самая короткая из пяти дистанций соревнований составит 39 км, самая длинная - 131 км: знаменитое кольцо вокруг Эльбруса. Спортсмены старту-

ют и финишируют на парковке курорта, сделав круг с максимальным подъемом на отметку 3880 метров над уровнем моря и с общим набором высоты 8200 метров.

Впервые на Эльбрусе пройдут забеги серии Wild Trail, они намечены на 8 и 9 августа. Ключевое отличие гонки в том, что она создана не только для опытных трейлраннеров: два из восьми маршрутов (Baksan 11 и Observatoria 20) подойдут тем, кто только знакомится с горным бегом.

Elbrusman стартует 19 августа, это одна из самых сложных однодневных гонок по триатлону в мире. Спортсменов ждут заплывы в карстовом озере, 195 км велогонки по горным ущельям с набором высоты 3200 метров, беговая дистанция в 42 км с финишем на 3 888 метрах - самой высокой точке мирового триатлона.

Организаторы всех мероприятий особое внимание уделяют безопасности участников. В зависимости от дистанции в числе требований - подтвержденный горный и беговой опыт, спортивные разряды по альпинизму/горному туризму/циклическим видам спорта, опыт восхождений, альпинистские кошки и каски в качестве снаряжения. Решение по допуску на дистанции принимается индивидуально после изучения заявки, уровня подготовки и спортивного опыта. На всех маршрутах предусмотрены контрольные пункты питания, связи, медицинской помощи и служб спасения.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавой

Уникальная операция в Перинатальном центре

В гинекологическое отделение Перинатального центра Минздрава КБР поступила женщина на сроке беременности 16 недель с диагнозом «гигантская киста яичника». Несмотря на доброкачественный характер новообразования, его размеры создавали серьезную угрозу для пациентки и плода: опухоль сдавливала растущую матку и препятствовала нормальному развитию ребенка, при этом отмечалась тенденция к дальнейшему увеличению объема образования.

Для определения тактики ведения пациентки была сформирована мультидисциплинарная команда специалистов. После комплексной диагностики было принято решение о проведении оперативного вмешательства. Главной задачей хирургов было не только радикальное удаление патологического образования, но и максимальное сохранение репродуктивных структур пациентки, а также сохранение беременности.

В ходе высокоточной операции хирурги удалили кистому с содержимым объемом три литра, при этом удалось сохранить сам яичник. Сразу после вмешательства было выполнено контрольное ультразвуковое исследование, подтвердившее стабильное состояние плода и матки. В послеоперационном периоде состояние пациентки и ребенка оставалось стабильным. На текущий момент женщина и будущий ребенок чувствуют себя хорошо и готовятся к выписке.

Успешный исход клинического случая стал возможен благодаря высокой квалификации специалистов Перинатального центра, слаженной работе операционной бригады и современному оснащению учреждения. Данный случай демонстрирует возможности региональной системы здравоохранения по оказанию высокотехнологичной медицинской помощи беременным женщинам с тяжелой сопутствующей патологией без направления в федеральные центры.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

ЛИДЕР ОБРАЗОВАНИЯ

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова включили в Национальный реестр «Лидер образования-2026», что подтверждает его статус как одного из ведущих образовательных учреждений Российской Федерации.

Национальный реестр представляет собой авторитетную базу данных, включающую учреждения, организации, предприятия и компании, признанные ведущими в своих отраслях. Формирование реестра осуществляется на основе объективных критериев, что позволяет ему служить надежным индикатором качества образовательных услуг, инноваций и вклада учебных заведений в развитие соответствующей сферы.

Включение КБГУ в реестр свидетельствует о высоком уровне профессионализма, академической стабильности и лидерских позиций университета. Это также способствует укреплению доверия со стороны партнеров и инвесторов, что в свою очередь является важным фактором для дальнейшего развития и расширения возможностей вуза.

В реестр наряду с КБГУ вошли Казанский, Дальневосточный, Уральский, Балтийский и Северо-Кавказский федеральные университеты, а также другие вузы, демонстрирующие высокий уровень образовательного процесса.

Проект охватывает 89 регионов России. Для КБГУ это открывает новые возможности для обмена опытом с коллегами по всей стране, укрепления связи между наукой, образованием и экономикой.

Алена ТАОВА

ЭЛЕКТРОННЫЕ СЕРТИФИКАТЫ НА ТСР

Региональное Отделение Социального фонда России оформило 5 126 электронных сертификатов, с помощью которых жители региона приобрели 364,5 тыс. технических средств реабилитации (ТСР) на общую сумму более 260 млн рублей.

Электронный сертификат представляет собой современный удобный способ оплаты, позволяющий гражданам с инвалидностью самостоятельно выбирать и приобретать необходимые средства реабилитации. Его ключевое преимущество - скорость: решение о выдаче сертификата принимается всего за пять рабочих дней, а срок его действия составляет один год.

Право на оформление электронного сертификата имеют люди с инвалидностью, а также граждане, получившие производственную травму или профессиональное заболевание. Сертификат выдается на изделия, рекомендованные индивидуальной программой реабилитации или абилитации (ИПРА). Если в программе указано несколько видов ТСР, на каждый из них оформляется отдельный сертификат.

В настоящее время по электронному сертификату доступно более 300 различных наименований средств реабилитации, включая сложные изделия, изготавливаемые на заказ: кресла-коляски, протезы верхних и нижних конечностей, слуховые аппараты, ортопедическую обувь, абсорбирующее белье и многое другое. Полный перечень доступных средств и информация о торговых площадках, принимающих сертификаты, размещены на сайте ktsr.sfr.gov.ru.

- Электронный сертификат дает

людям возможность самим определять, какое средство реабилитации им подходит. За полгода мы видим устойчивый интерес к этому формату - жители республики приобрели более 364,5 тысячи изделий (с учетом изделий ежедневного пользования: специальных средств ухода, абсорбирующего белья и т.д.). Будем и дальше работать над тем, чтобы процедура оформления была максимально понятной и доступной для каждого, - пояснил управляющий Отделением СФР по Кабардино-Балкарской Республике Николай БАКОВ.

Подать заявление на активацию электронного сертификата можно через портал «Госуслуги», в МФЦ либо в клиентской службе Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике. Для оформления сертификата понадобится карта платежной системы «МИР», выпущенная любым банком Российской Федерации на имя гражданина с инвалидностью или его законного представителя.

Если у вас остались вопросы, можно обратиться к специалистам единого контакт-центра по телефону 8-800-1-00000-1. 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.

ЧЕТЫРЕ СЫНОЧКА И ЛАПОЧКА-ДОЧКА

ПОЗНАКОМИЛ ИНТЕРНЕТ

- Родом я из села Ново-Полтавского Прохладненского района, а муж из небольшого поселка Шахты Тогучинского района Новосибирской области, где прожил до пяти лет. Потом семья переехала в Ингушетию, когда там начались волнения, перебрались в Прохладный, - рассказывает Эльмира. - Познакомились мы в Одноклассниках. Сначала переписывались и узнали о существовании общих родственников и друзей, потом договорились о встрече, которая состоялась во время его отпуска по службе. На встречу я пошла с сестрой, он пригласил нас к себе. Сам испек пирог и приготовил плов (он и сейчас хорошо готовит). Наша переписка и перезвоны по телефону продолжались, а в очередной отпуск 14 февраля, в День влюбленных, он сделал мне предложение. Элину, нашу первую дочку, я рожала без него, так как его отправили в командировку в Санкт-Петербург в Академию тыла и транспорта им. Хрулева на повышение квалификации. На выпуске меня встречала его сестра, а он весело отметил рождение дочери с парнями из общежития, которые меня громко поздравляли по телефону. После учебы он продолжил службу в Буденновске, поэтому виделись с ним только по выходным, но в этом тоже была своя романтика. Когда в семье было уже двое детей, пошла учиться на права, чтобы не тратить лишнее время, которого и так не хватало, на дорогу. Сначала эксплуатировала машину мужа, потом он мне купил свою - тогда это была «семерка».

В браке мы состоим уже 14 лет. Муж сейчас на пенсии по выслуге лет. В свое время две войны прошел (чеченскую и Цхинвал, 2008 г.), ветеран боевых действий. Сейчас занимается пчеловодством, очень любит это дело, иногда подрабатывает по электрике, разбирается в ней хорошо, по физике у него всегда была твердая пятерка.

ДРУЖИМ ДО СИХ ПОР

- Первое мое образование - медицинский колледж КБГУ. У меня красный диплом медицинской сестры. В Нальчике нашла себе замечательных подруг - Анастасию ЧЕБОТАРЕВУ, сейчас она МАРЕВИЧЕВА, и Ингу ХАНАЯН. Дружим до сих пор. Настя со своим мужем Максимом - крестные наших детей.

Дмитрий и Эльмира

САВКИНЫ из села Ново-Полтавского Прохладненского района вместе уже 14 лет. Семья у них многодетная - как говорится в одном советском мультфильме, четыре сыночка и лапочка-дочка. Эльмира давно знала, что у нее будет много детей и сейчас только радуется осуществлению этой мечты. Недавно Савкины приняли участие в финальном этапе республиканского конкурса «Лучшая образцовая молодая семья-2026» на фестивале «Гедуко-аэро», где исполнили песню «Матушка-земля».



После окончания колледжа его директор - Светлана ПШИБИЕВА предложила мне остаться у них работать лаборантом учебной части. Светлана Владимировна - замечательный человек, я ей благодарна от души за опыт, за то, что приняла меня в свой дружный коллектив. Но в 2013 году я ушла в первый декретный отпуск, из которого вернуться на работу так и не получилось. Через несколько лет приняла решение поступить на очно-заочное отделение института химии и биологии КБГУ, чтобы получить высшее образование. Нужно было три раза в неделю посещать занятия, это было непросто, у меня было двое маленьких детей на руках, муж служил и приезжал домой только по выходным. Мне помогли тетя и мама, но все равно было сложно. Дипломную работу писала в период ковида. Тематически была связана с нашим детищем, то есть с нашими пчелами - «Некоторые аспекты экологии и биологии медоносной пчелы на примере частной пасеки».

ДЕТИ

- Почему я решила стать многодетной? Помню, как моя мама сожалела, что в семье было только двое детей - я и сестра. Говорила: сейчас бы уже все выросли, друг с другом дружили, приходили в гости, делились своими радостями. Муж мой из многодетной семьи, у него две сестры, он старший. Мы с ним очень рады, что у нас четыре сыночка и лапочка-дочка.

Элина родилась в октябре 2013 года.

Очень творческая девочка, любит рисовать, лепить, делать различные поделки - небольшие фигурки, сумочки из бисера. Какое-то время занималась в художественной школе, но сейчас сделала упор на школьные предметы. Также занимается легкой атлетикой в спортивной школе имени Марии Ласицкене в Прохладном. На последних соревнованиях ей был присвоен третий юношеский разряд. Элина очень помогает мне с младшими братьями. Может накормить, погулять с ними, поиграть.

Михаил - наш новогодний подарок, так как родился 1 января 2015 года. Очень ответственный. Бывает, конечно, озорным, как и все мальчишки, в общем со своим характером. Также занимается легкой атлетикой, у него уже есть призовые места. Помогает по дому и папе в электрике, а вот пчелами не заинтересовался.

По пчелам у нас больше специалист Артемий, наш третий ребенок. Родился в феврале 2020 года. Очень любознательный и добрый мальчик. Все, что связано с жучками и паучками, ему очень интересно. Может их долго рассматривать, в баночку посадить, бережно за ними ухаживает, травкой кормит. А пчелы - его особая любовь, все время с папой на пасеке. Артемий посещает отделение раннего эстетического развития ДШИ. Очень артистичный, участвует во всех концертах городского масштаба в составе младшей группы.

Демьян - еще один наш новогодний

Семья

подарок, родился 2 января в 2022 году. Активный мальчик, разговорчивый, понятливый, заботливый, очень нежный и ласковый. Всегда подойдет, обнимет, погладит, на руки попросится. Выигрывал конкурс в детском саду как один из лучших чтецов стихотворений, любит книжки полистать и почитать.

Назар - наш пятый ребенок, единственный весенний мальчик. Родился в мае 2025 года. Если честно, так мы и планировали: май - месяц окончания школы, все свободны, никаких домашних заданий, все настроены на появление на свет малыша. Назар - очень активный мальчик, растет и познает мир, уже пытается ходить.

МАТУШКА ЗЕМЛЯ

- Я занимаюсь общественной работой, и мне это нравится. В школе, учась в девятом классе, получала стипендию от партии «Единая Россия». По тем временам 200 рублей были немалой суммой. Ее мне назначили за хорошую учебу, активное участие в жизни села и района. Я пела, танцевала, читала стихи, придумывала различные номера в нашем сельском доме культуры. Когда училась в колледже, была старостой, заводилой, участвовала в «Студенческой весне».

Сейчас являюсь региональным представителем общероссийской общественной организации «Совет матерей». Также являюсь членом партии «Единая Россия», в этом году в первый раз баллотируюсь в депутаты совета местного самоуправления города Прохладного. Состою в городском совете женщин, где обсуждаем и решаем насущные вопросы, друг другу помогаем, радуемся, когда у кого-то есть новые достижения. Также являюсь главой родительского комитета в школе.

В июле мы приняли участие в фестивале «Гедуко-аэро», представляли город Прохладный в финальном этапе республиканского конкурса «Лучшая образцовая молодая семья-2026». Было очень весело и красочно. Организаторы сказали, что наша семья им очень понравилась. Мы исполнили песню «Матушка земля». Семьи из других районов показывали нам палец вверх: вы молодцы, отожгли! А Демьян дал там свое первое интервью телевидению.

Фото из личного архива семьи Савкиных

КБР представила успешные практики поддержки материнства и детства на российском форуме

Кабардино-Балкария представила успешные практики поддержки материнства и детства на форуме «Родина - это люди. Здоровая семья. Республика вошла в число регионов-лидеров по показателям охраны материнства и детства - об этом свидетельствуют итоги участия республики в форуме «Родина - это люди. Здоровая семья», прошедшем в Национальном центре «Россия».

На площадке форума, который проходил под председательством вице-премьера Правительства РФ Татьяны ГОЛИКОВОЙ, главный врач Перинатального центра КБР Алена ГАЕВА представила ключевые практики региона. В центре внимания - комплексный подход к сопровождению семьи: от планирования беременности до послеродового периода.

Ежегодно в среднем Перинатальный центр принимает порядка семи тысяч родов из десяти тысяч рождений, регистрируемых в республике. Среди значимых результатов его работы - высокий уровень выживаемости детей с экстремально низкой массой тела (80 процентов) и успешное выхаживание младенцев с весом менее 500 граммов. При этом в республике де-

лают акцент не только на спасении жизни, но и на долгосрочном качестве здоровья таких детей.

Важной социальной инновацией стал проект «Мои первые документы»: открытие филиала МФЦ на базе Перинатального центра позволяет родителям в день выписки оформить все необходимые документы на ребенка и получить консультацию по мерам господдержки.

Для повышения комфорта и снижения стресса у пациенток в Центре внедрены современные решения: немедикаментозные методы обезболивания (в том числе технологии виртуальной реальности), партнерские роды, психологическая поддержка, мультидисциплинарное сопровождение. Управление качеством обеспечивается через телемедицинские консультации и виртуальные обходы родильных отделений и женских консультаций по всему региону.

Благодаря системной работе в рамках нацпроекта «Семья» республика демонстрирует стабильно низкие показатели младенческой смертности и признана одним из передовых регионов по организации помощи роженицам и новорожденным.

Подводные вершины Кавказа исследуют краснодарские экологи

В августе на высокогорном озере Сылтранкель в Кабардино-Балкарии состоится экспедиция «Подводные вершины Кавказа», организованная краснодарской краевой экологической общественной организацией - Центром подводных исследований «Другое измерение».

На протяжении девяти лет команда проводит высокогорные подводные экспедиции на Кавказе, занимаясь исследованием высокогорных озер, выполнением научных задач и реализацией проектов в интересах государственных и коммерческих организаций. Организаторами экспедиции являются многократные рекорсмены России и мира по высокогорному дайвингу, инструкторы Национальной дайв-лиги, амбассадоры крупнейшей в России и Восточной Европе выставки Moscow Dive Show Юрий КАШИН и Константин ИЗОТОВ. Продолжительность исследований составит от пяти до семи дней.

За годы работы участниками экспедиций были установлены российские и мировые рекорды по высокогорному дайвингу, а результаты исследований получили широкое освещение в федеральных и региональных средствах массовой информации.

Экспедиция «Подводные вершины Кавказа» пройдет в статусе официальной научной экспедиции под эгидой Русского географического общества и Института океанологии имени П.П. Ширшова Российской академии наук. В ходе работы специалисты проведут комплекс научных исследований, выполнят испытания подводного оборудования российского производителя АО «ПТС» в условиях высокогорья, совершат серию погружений с целью установления новых российских и мировых рекордов.

ТЫСЯЧА И ОДНА КНИГА

Всемирно известный краевед, издатель и большой друг нашей редакции написал у себя на странице в VK «Вылетаю в Москву по изданию моей самой главной книги - «Неразгаданные тайны Кавказа: иномирье Кабардино-Балкарии».

А мы уже знаем, что ее объем - 680 страниц.

«... более 100 материалов о таинственных, не имеющих объяснения фактах, событиях, явлениях, происходивших на Кавказе - земле, отмеченной (в чем я убежден) Десницей Бога.

Уверен: книга потрясет ваше воображение, она выйдет в конце июля - начале августа. Принимаются предварительные заказы, так как тираж, к сожалению, ограничен сегодняшними финансовыми возможностями издательства. Но запросов на новое издание уже поступило более сотни.

Спасибо тем, кто откликнулся, обещаю всем, кому это будет интересно, подписать книгу.

До встречи!»

Сколько лет знакомы, но не перестаю поражаться открытиям Виктора Николаевича. Кто, если не он? Только он и его супруга - Мария Абрамовна. И нам, жителям удивительного места - Кабардино-Балкарии, повезло, что эти замечательные люди открывают для нас родные места с новых неизведанных сторон.

«Неразгаданные тайны Кавказа: иномирье Кабардино-Балкарии».

«Это продолжение вышедшего в июне гида-путеводителя «Вся Кабардино-Балкария», в него вошли десятки материалов о таинственном, необъяснимом, непостижимом, с чем я столкнулся за десятилетия изучения нашей республики, Северного Кавказа в целом, - пишет В. Котляров. - Эти факты настолько необычны и парадоксальны, что многие рассматривают рассказанное как фантастику, выдумку, плод богатого воображения автора, но это не так: все описанное «правда, только правда, одна правда», как клянутся свидетели в суде, утверждая, что не будут лгать, но это та правда, которая открывается не каждому.

Я, перечитывая книгу, порой и сам не верил, что был свидетелем увиденного,

прочувствовал и пережил описанное лично, что все это открылось мне. Да и сейчас не до конца осознаю, почему именно мне провидение предоставило возможность прикоснуться к тому, что творится за пределами нашего мира.

Книга объемная, а целлофанованная плотная обложка, шитый текстовой блок, цветные форзацы, ляссе (ленточка-закладка), упаковка в термопленку делают издание настоящим подарком для тех, кому дорога и близка наша Страна Прометей - Кабардино-Балкария.

Удивление после знакомства с ее содержанием гарантирую: такой книги еще не было и вряд ли нечто подобное появится в ближайшее время, ибо изложенное на ее страницах надо было не только описать, но и прожить.

Такое издание - полиграфически достаточно дорогое удовольствие, поэтому сейчас занят решением финансовых вопросов, которые со мной никто не разделит, впрочем и рассчитывать на чью-то помощь не приходится, но хочется, чтобы книга была доступной, ибо создана она не ради материального, а душевного удовлетворения. Это квинтэссенция моего восприятия мира, то, чем хочу поделиться, что оставить после себя...»

В книгу вошли высказывания о работе издательства М. и В. Котляровых, трудах читателей (их более 70).

Вот несколько из них.

Артур ВОЛОГИРОВ: «То количество книг, которое написали и выпустили Котляровы в свет за столь короткое время при штате всего в пять(!!!) сотрудников, можно объяснить лишь вмешательством высших сил - другого более разумного объяснения я для себя просто не нахожу, и это отнюдь не шутка».

Ирина БЖАЖНОВА: «Спасибо огромное, Виктор Николаевич, за уникальный труд и возможность сохранить в библиотеке для внуков и правнуков это удивительное явление в общей культуре и книгоиздании КБР».

Фатима ТАЗОВА: «Поздравляю с успешным завершением очередного масштабного и уникального проекта! Испытываю радость и гордость за своих соотечественников. Препоклоняюсь перед вашим талантом».



Елена ЕРМОЛАЕВА: «В начале 2000-х, когда впервые мне попали в руки ваши книги и статьи, была зачарована ими и сразу поняла, какое это счастье - читать близких по духу людей. Мне было чуть более 30, и я мечтала познакомиться с вами и вашей супругой. Прошло около 25 лет. Мы знакомы. Не устаю восхищаться вами и вашей работой. Ваши книги остаются любимыми для меня и моей семьи. Вы лучшие!»

Вадим ГАРУНИН: «Посчастливилось лично познакомиться с Виктором Николаевичем Котляровым. Удивительно интересный рассказчик и знаток Кабардино-Балкарии».

Александр ОВЧИННИКОВ: «Я просмотрел библиографический указатель работ В. Котлярова - 2 429 записей, в том числе на русском, балкарском, кабардинском и адыгейском языках. Это не считая переводов на английский. Как тебе такое, Илон Маск?».

Мадина БЕРЕЗГОВА: «Просто будьте подольше с нами и с этой землей».

Наталья ГОРНОСТАЕВА: «Виктор Николаевич! Вы как никто другой чувствуете этот мир и по-настоящему живете эту жизнь. Обожаю читать ваши тексты, самое ценное - это личные встречи. И так хочется, чтобы вас в нашем мире было больше».

Нюся ЗРУМОВА: «Живите долго и счастливо! Пусть вам всегда сопутствует вдохновение на творческом пути, а в жизни сопровождают вера, любовь и счастье! Будьте здоровы и хранимы».

В республике представлен уникальный путеводитель по более чем 200 достопримечательностям региона

В Доме молодежи Кабардино-Балкарской Республики состоялась презентация новой книги Виктора и Марии КОТЛЯРОВЫХ «Вся Кабардино-Балкария».

«Вся Кабардино-Балкария» стала итогом 25-летней исследовательской и издательской работы авторов. 432-страничное издание знакомит читателей с более чем 200 природными, историческими и культурными объектами региона. Помимо известных туристических достопримечательностей, таких как Приэльбрусье, Голубые озера и Чегемские водопады, в книге представлены десятки малоизвестных, но не менее интересных мест, многие из которых способны открыть республику с новой стороны. Издание призвано вдохновить читателей на путешествия по родному краю и познакомить их с местами, которые зачастую остаются вне традиционных туристических маршрутов.

Книга включает семь тематических разделов, посвященных достопримечательностям, историческим событиям, сакральным местам, знаковым личностям, местам отдыха, аномальным зонам и мистическим явлениям. Материал основан на многолетних исследованиях, архивных источниках, трудах путешественников, ученых и литераторов, сопровождается сотнями авторских фотографий.

Организаторами презентации выступили Кабардино-Балкарское региональное отделение «Деловая Россия» и Министерство по делам молодежи КБР. Модератором встречи стала эксперт по креативным индустриям, председатель Совета регионального отделения «Деловая Россия» Индира ГУЗЕЕВА. В мероприятии приняли участие представители профильных министерств, общественных организаций, туристической индустрии и культурного сообщества.



Любимая Кабардино-Балкария в книгах Марии и Виктора КОТЛЯРОВЫХ, написанных за четверть века (2002-2026)

Буклеты серии «Родной ландшафт»:

1. Приэльбрусье. 2. Приэльбрусье: Джилы-су. 3. Чегемское ущелье. 4. Хуламо-Безенгийское ущелье. 5. Черекское ущелье. 6. Баксанское ущелье. 7. Нальчик и его окрестности. 8. Кабардинская равнина. 9. Исторические экскурсии. 10. Обычаи и традиции. 11. Одежда и быт. (2002-2007).

Фотоальбомы серии «Кабардино-Балкария: природная жемчужина»:

12. Приэльбрусье (2004). 13. Приэльбрусье: Джилы-су (2005). 14. Чегемское ущелье (2005). 15. Хуламо-Безенгийское ущелье (2006). 16. Черекское ущелье (2006). 17. Нальчик и его окрестности (2007). 18. Кабардинская равнина (2008). 19. Баксанское ущелье (2008). 20. Живописная Кабардино-Балкария. Книга-путешествие (2006). 21. Неповторимый Нальчик. Книга-путешествие (2006). 22. Нальчик. Путе-

водитель (2006). 23. Elbrus region. Путеводитель по Приэльбрусью (2006, англ. яз.). 24. Кабардино-Балкария: жемчужина Кавказа (2007). 25. Необъяснимое. Непознанное. Невероятное. Книга. (2008). 26. Необъяснимое. Непознанное. Невероятное. Книга-альбом (2008). 27. Занимательное. Забытое. Загадочное. Книга (2009). 28. Занимательное. Забытое. Загадочное. Книга-альбом (2009). 29. Кабардино-Балкария. Заповедная страна. Фотоальбом в соавт. с Ж. А. Шогеновой. (2010, 2016, 2-е изд.). 30. Причастные к стране чудес. (2011). 31. Живописная Кабардино-Балкария (2011, 2-е изд.). 32. Ключи от мира тайн мертвых: что искали гитлеровцы в горах Кабардино-Балкарии (2011). 33. Таинственная Кабардино-Балкария (2011). 34. За тайнами и чудесами. Путеводитель по Кабардино-Балкарии (2012). Страна чудес - Кабардино-Балкария. Открытия, находки, со-

общения Марии и Виктора Котляровых (2013). 35. Незвестная Кабардино-Балкария (2013). 36. Загадочная Кабардино-Балкария. (2014). 37. Увлекательная Кабардино-Балкария (2014). 38. Приэльбрусье. Путеводитель (2015, русск. + англ.). 39. Кровавый след: войско Тимура на территории Кабардино-Балкарии (2015). 40. Кабардино-Балкария: 100 чудес, больших и маленьких (2016, 2018). 41. Кавказ мистический. В роли охотников за тайнами «Аненербе», «величайшим» из метеоритов, снежным человеком (2016). 42. Удивительная Кабардино-Балкария (2016). 43. Неповторимая Кабардино-Балкария (2017). 44. Таинство волшебства. Северное Приэльбрусье и Малкинское ущелье Кабардино-Балкарии (2017). 45. Кабардино-Балкария: еще 50 чудес, больших и маленьких. 46. Кабардино-Балкария: чудо природы. Высокогорный заповедник, Национальный парк, природные заказники, памятники природы. (Книга-перевертыш 2018). 47. Кабардино-Балкария: 50 тайн, невероятных и мистических (2018). 48. Кабардино-Балкария: чудеса и тайны (2018). 49. Таинственный мир

Подготовила Дина ЖАН

дольменов. Кяфарское городище (2018). 50. Запределье. Мистические места Кабардино-Балкарии (2018). 51. Старый Нальчик. Фотоальбом (2018). 52. Старый новый Нальчик. Фотоальбом (2018). 53-54. Новый Нальчик. Книга первая. Новый Нальчик. Книга вторая. В футляре (2019). 55. Мистическая Кабардино-Балкария (2019). 56. Кабардино-Балкария: 100 имен в истории XX-XXI веков (2021). 57. Кабардино-Балкария: чудо природы. Фотоальбом в двух томах в футляре (2021). 58. Кабардино-Балкария: страна чудес. Народы. Этикет. Достопримечательности. Путеводитель (2022). 59. «Снежный человек» (алмасты) на Кавказе. Документальные свидетельства. (2022). 60. Кабардино-Балкария: природный курорт, всероссийская здравница, туристическая Мекка. Фотоальбом в двух томах в футляре (2022). 61-65. Серия книг-фотоальбомов «Возьмем тебя с собой... По достопримечательным местам Кабардино-Балкарии». Зольская земля Северное Приэльбрусье (2023); Черекское ущелье. Суканское ущелье. Хуламо-Безенгийское ущелье (2023); Тызыльское ущелье. Баксанское ущелье. Приэльбрусье (2023); Чегемское ущелье (2023); Баксан-

ская земля и окрестности (2023). 66. Край, отмеченный десницей Бога. Кабардино-Балкария. Зольская земля (2024). 67. Занимательная Кабардино-Балкария (2024). 68. Познавательная Кабардино-Балкария (2024). 69. Захватывающая Кабардино-Балкария. Часть первая. (2024). 70. Захватывающая Кабардино-Балкария. Часть вторая. (2024). 71. Аномальные зоны и сакральные места Кабардино-Балкарии. Путеводитель. (2024). 72. Котляров В. «Аненербе»: что искали гитлеровцы на Северном Кавказе. (2025). 73-74. Поедем вместе по уникальным местам Кабардино-Балкарии. Занимательный историко-краеведческий путеводитель по республике - жемчужине Кавказа. Две книги в футляре (2025). 75. Тайны и загадки Балкарии через взгляд Мурадина Туменова и восприятие Виктора Котлярова. (2025). 76. Котляров В. «Мистический Кавказ. От экспедиции «Аненербе» до «Черного альпиниста». Москва. Издательский дом «Тион» (2026). 77. Вся Кабардино-Балкария: гид-собеседник по республике, которую называют жемчужиной Кавказа (2026). 78. Неразгаданные тайны Кавказа: иномирье Кабардино-Балкарии (2026).



ПОЭЗИЯ КАК ЛЕТОПИСЬ ДУШИ

развитию национальной культуры на посту главного редактора журнала «Ошхамахо».

ТВОРЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ

Литературный дебют Анатолия Мукожева состоялся в 1985 году с выходом книги «Жьэгу пащхьэ» («Очаг»). Это название стало символичным: поэт всегда оставался верен очагу - своим корням, традициям и родной речи. Последующие сборники - «Къалэ жыжьэ» («Далекий город»), «Адэжь щэин» («Старый мир»), «Маринэ» («Марина»), «Лъэхъэнэ» («Эпоха»), «Къэрэгъул бжыхъ» («Оплот»), «Си ллэщыгъуэр» («Мой век») закрепили за ним статус одного из самых глубоких лириков республики. Творчество А. Мукожева с самого начала привлекло внимание критиков своей самобытностью и философской глубиной. Среди них - Зубер ТХАГАЗИТОВ, Борис КАГЕРМАЗОВ, Хабас БЕШТОКОВ, Борис УТИЖЕВ, Хамид КАРМОКОВ, Хамид КАЖАРОВ, Адам ГУТОВ, Хамиша ТИМИЖЕВ и Людмила ХАВЖОКОВА. Поэтический мир автора базируется на незыблемых духовно-нравственных цен-

В жизни каждого народа есть люди, имена которых становятся синонимами духовности и верности родной культуре. Для Кабардино-Балкарии таким человеком является Анатолий МУКОЖЕВ - народный поэт республики, талантливый литератор и журналист, недавно отметивший свой юбилей.

ностям, таких как благородство, верность и справедливость. Несмотря на то, что лирический жанр по своей природе не всегда предполагает широкое эпическое полотно, исследователи подчеркивают глубокую связь поэзии А. Мукожева с национальными истоками.

В этом году вышла большая книга избранных произведений автора «Псэущ лъагъуныгъэр» («Любовь жива»), ставшая своеобразным творческим отчетом перед читателями. В этих строках - вся палитра человеческих чувств: от нежной любви к матери, сестре и дочерям до светлой печали по рано ушедшей из жизни супруге. Его поэзия - искренний разговор о природе, красоте родного края и величии России, о вечных ценностях, которые не подвластны времени. Поэтика автора сочетает в себе как спокойные лирические размышления, так и активную гражданскую позицию. А. Мукожев не ограничивается только описанием личных переживаний, активно реагирует на актуальные социальные и политические вызовы времени. В его произведениях

постоянно сталкиваются фундаментальные оппозиции: жизнь и смерть, свет и тьма, добро и зло. Через эту призму поэт осмысляет место человека в мире. Восхищаясь красотой природы, автор одновременно занимает жесткую позицию по отношению к негативным явлениям в обществе, подвергая их суровой критике.

ПРИЗНАНИЕ ДОРОЖЕ НАГРАД

За годы плодотворной работы Анатолий Мукожев стал членом Союза журналистов России (с 1987 г.) и Союза писателей России (с 1991 г.). За вклад в культуру и искусство и заслуги в развитии народного творчества в 2025 г. ему было присвоено почетное звание «Народный поэт КБР». Его заслуги отмечены Почетной грамотой Кабардино-Балкарской Республики и дипломами профессиональных сообществ. О его творчестве написаны десятки критических статей и литературоведческих исследований.

Однако сам поэт признается: главная награда не регалии, а признание читателей. Именно они вместе с неумолимым временем и судьбой являются для него самыми строгими и в то же время благодарными судьями.

Творчество Анатолия Мукожева не просто рифмованные строки, это летопись души, которая продолжает звучать, отзываясь в сердцах людей. В свой юбилей поэт остается верен себе: продолжает писать, созидать и вдохновлять, оставаясь верным хранителем духовного наследия своего народа.

Лилиана ШОРДАНОВА

Время властно над годами, но бессильно перед настоящей дружбой и школьным братством. В Нальчике прошла встреча, которую участники ждали больше полувека: выпуск 1971 года школы №1 села Каменномоостского вновь собрался вместе, чтобы обнять своего классного руководителя и вспомнить юность.

Многие не виделись 55 лет. За эти десятилетия изменилось многое: вырастили детей, дождались внуков, прошли большой жизненный путь. Но стоило переступить порог зала как седина и солидный возраст отошли на второй план. В тот день они снова стали теми самими «девочками» и «мальчиками» из 10-го «А», которые когда-то с замиранием сердца ждали звонка на урок.

Каменномоостская школа №1 была известна на всю республику благодаря директору **Мухабу Алимовичу КАМБИЕВУ**. Заслуженный учитель КБАССР, ветеран Великой Отечественной войны, Герой Социалистического Труда, кавалер ордена Ленина и золотой медали «Серп и молот», он смог в кратчайшие сроки сформировать сильный педагогический коллектив. Под его руководством школа превратилась в пространство для творчества, где каждый ученик и учитель мог раскрыть свой потенциал. Здесь активно работали многочисленные кружки, факультативы и спортивные секции, а главное - царил атмосфера доброжелательности и уважения.

Организаторы встречи - **Мухаб ПШЕУНОВ** и **Ризуан ЗЕКОРЕЕВ** подошли к событию с особой любовью: пригласительные открытки, оформленные в духе того времени, яркие букеты и множество сюрпризов создали атмосферу праздника, пропитанного ностальгией.

Главным гостем встречи стал классный руководитель **Мухамед Хамидович ШЕРИЕВ**. Его история - пример преданности профессии и родному краю. Окончив отделение физики Кабардино-Балкарского государственного университета в 1969 году после службы в армии, вернулся в родное село Каменномоостское. Именно здесь, в школе №1, началась его педагогическая деятельность. Ему, молодому специалисту, доверили 9-й

55 ЛЕТ СПУСТЯ

начинным столом, особенно трогательно было наблюдать за тем, как менялись лица бывших учеников, когда они обращались к своему наставнику. В их словах благо-



«А» класс. Два года он был для них не просто учителем физики, но и наставником, старшим товарищем и мудрым советчиком. После того как состоялся выпуск, его профессиональный путь продолжился в районном отделе образования, но связь с учениками осталась в сердце навсегда.

- Класс был особенным, и в этом полностью заслуга их прежнего классного руководителя - **Султана ЖАНДАРОВА**, - вспоминал Мухамед Хамидович. - Мало кому под силу собрать вместе таких людей: ярких, красивых, искренних. Мы были по-настоящему сплоченными - всегда поддерживали друг друга, умели вовремя пошутить, но оставались серьезными, когда было нужно. И, что важно, все учились на совесть. Я не просто уважал этих ребят, искренне любил их. Сегодня смотрю на них - и будто не было этих лет. Они не изменились - все те же прекрасные люди, какими помню их.

Встреча превратилась в бесконечный поток воспоминаний. «А помните?...» - звучало то тут, то там. Истории о школьных проказах, первых влюбленностях, строгих учителях и походах сменяли друг друга. Смех перемежался со слезами радости, а тосты в честь педагога и одноклассников звучали особенно искренне.

Среди множества историй, прозвучавших за празд-

дарности чувствовалось глубокое уважение к человеку, который в далекие семидесятые не просто учил их законам физики, он учил главному - быть честными, ответственными и верными своим принципам.

Сам педагог, глядя на своих повзрослевших воспитанников, признался, что для учителя нет большей награды, чем видеть, какими достойными людьми стали его ученики. С улыбкой вспоминал свои первые уроки, ту особую атмосферу в классе и как быстро пролетели те два года, ставшие для него бесценным опытом. Несмотря на то, что его дальнейшая деятельность

была связана с административной работой в районе, именно этот выпуск навсегда остался для него «первым и самым родным».

Завершился вечер поздно, но расходиться никто не спешил. Участники встречи обменивались контактами, обещали чаще созваниваться и уже строили планы на следующую встречу. Ведь теперь, когда лед десятилетний растоплен, они точно знают: расстояние и время - лишь цифры, а настоящая связь, зародившаяся в стенах родной школы, способна преодолеть любые преграды.

Уходя, каждый уносил с собой частичку того тепла, которое дарит только встреча с детством. И, возможно, именно такие моменты - когда спустя полвека люди находят в себе силы и желание собраться вместе, - и есть самое яркое доказательство того, что жизнь была прожита не зря, а школьные годы действительно остаются чудесной порой, которая живет в сердце каждого из нас до самого конца.

В этот день в Нальчике было по-особенному тепло. Встреча доказала: школьная дружба не имеет срока давности, а учитель, вложивший душу в своих учеников, остается в их памяти навсегда.

*Ляна БАТЫРОВА.
Фото автора*

#МЫВМЕСТЕ

ДЕЛА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ КУЕТСЯ ПОБЕДА

Волонтерская группа «Победа куется в тылу» Прохладненского отделения «Боевого братства» начала свою работу в 2023 году. За этот период активисты провели значительную работу по поддержке бойцов в зоне СВО. О деятельности группы нам рассказала Светлана ПАНФЕРОВА, председатель местного отделения Движения Первых города Прохладного, участница группы «Победа куется в тылу», обладатель премии «Гордость КБР».



- Патриотизм. Часто, говоря об этом чувстве, пытаются найти красивые слова. Для нас же это дела, с помощью которых куется Победа. Не только на передовой, но и здесь, в нашем мирном тылу.

«Победа куется в тылу» Прохладненского отделения «Боевого братства» сегодня не просто группа помощи. Это мощнейшая сеть из более чем 20 волонтерских отрядов, объединившая Кабардино-Балкарию, Ставрополье и Ростовскую область. За плечами группы - десятки гуманитарных конвоев в разные направления зоны специальной военной операции. Работаем строго по заявкам, направляя с бойцами, закрываем все запросы: от высокотехнологичной радиоэлектронной разведки и 3D-печати элементов дронов до горячих обедов и помощи госпиталям.

Начиналась деятельность группы с организации пункта плетения маскировочных сетей и сбора гуманитарной помощи на базе спорткомплекса «Олимп» в Прохладном. Идейным вдохновителем и организатором стала Елена БРЯНЦЕВА. С 5 апреля 2023 года по настоящее время изготовлено 2180 маскировочных сетей различных цветов - «Весна», «Лето», «Осень», «Грязь», «Опасная листва», «Грязный снег», «Снег», «Песок», «Камыш», «Зелень» и т.д. Общая площадь укрытий составила 38 422,1 квадратного метра, что эквивалентно более чем 380 соткам или 3,8 гектарам. В процессе работы было завязано 15 368 840 узелков. Также изготовлено и отправлено на фронт более двух тысяч антидроновых одеял - как индивидуальных, так и для минометных расчетов. Инициатива принадлежит Павлу ПЕРЕХОДОВУ, участнику СВО, который, к сожалению, погиб при выполнении боевой задачи.

Для бойцов, находящихся на передовой, было изготовлено более 300 накидок «Леший», 72 нано-накидки, более 25 мягких носилок и организовано производство вакуумированной пищи. Отправлено более тысячи пар вязаных носков, обувь (берцы, сапоги, летние кроссовки, резиновые шлепанцы), рюкзаки и аптечки. Также на фронт доставлены автомобили, самокаты, мотоциклы и другая техника. Зимой было закуплено более 20 буржеек и более 140 печей для окопных свечей. Изготовлено и отправлено на разные направления свыше 4500 окопных свечей. Обеспечено большое количество питьевой и минеральной воды. Кроме того, отправлены и другие необходимые вещи.

В числе участников группы самые обычные люди разных возрастов, специальностей, но всех их объединяет

неравнодушие. Как наставник и специалист Движения Первых нашей республики хочу подчеркнуть, насколько важно показывать молодежи пример и приобщать ее к совместной работе. Мы нашли способ объяснить младшим, почему то, чем мы занимаемся, действительно важно. Показываем, что волонтерство спасает жизнь, формирует личность и открывает путь к высоким технологиям.

Когда ребята видят, как их сверстники печатают детали для сбросов на БПЛА «Mavic-3», это вызывает уважение. Когда они узнают, что наши волонтеры напрямую работают с конструкторами, совершенствуя и адаптируя приборы радиоэлектронной борьбы, спасающие от вражеских дронов, это вызывает гордость. Когда девчонки и мальчишки видят, как шьются антидроновые одеяла, которые уже спасли не одного бойца, или как собирается уникальная «шайтан-машина» для нарезки ткани, хотя бы частью этого, применять свои физические силы, инженерные, IT и творческие навыки к общему делу.

Есть и вторая, пожалуй, самая важная сторона нашей работы. Это взаимоподдержка и связь поколений. Знаете, что бойцы хранят в нагрудных карманах бронежилетов прямо у сердца? Не только фото близких и религиозные символы. Там лежат письма, которые пишут наши дети. Эти письма развешивают на стенах блиндажей. Они дают бойцам тепло дома, ощущение значимости и ценности.

Взаимопомощь работает в обе стороны. Наши дети приходят плести маскировочные сети. А бойцы, вернувшиеся с ранениями, потом приходят к ним на спортивные соревнования или в школы с теплыми словами и становятся наставниками. Дети видят живых героев, учатся у них стойкости, а наши воины видят, ради кого они возвращаются и лечатся. Мы вместе открываем мемориальные доски, ухаживаем за могилами ветеранов, везем концерты в госпитали Моздока. Молодежь хочет участвовать в больших, взрослых делах, если мы даем ей эту возможность и наделяем ответственностью.

Нашу группу объединяют самые преданные люди. За каждым направлением стоят сильные лидеры. Но самое главное - у нас есть имя, которое нам завещал наш воин, герой с позывным «Артист», Павел Переходов. Он ушел из жизни, но именно он дал название нашей группе - «Победа куется в тылу». Мы носим его с честью. И делаем все, чтобы наши ребята на фронте чувствовали: за их спинами - надежный, умный и любящий тыл.

● Материалы Алены КАРАТЛЯШЕВОЙ



Муаед Дадов отметил: «Мы видим большой потенциал и стремление наших защитников реализовать себя через предпринимательство. Наша цель - предоставить ветеранам четкий алгоритм действий. Сегодня мы согласовали все меры, теперь важно, чтобы они были эффективными и своевременными. Поддержка должна быть реальной и доступной».

Работа над планами продолжается. Скоро будет утверждена дорожная карта с конкрет-

ПОДДЕРЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛЬНОЙ И ДОСТУПНОЙ

В администрации Баксанского района прошла официальная церемония вручения ордена Мужества (посмертно) родственникам военнослужащего Пограничного управления ФСБ России Алима Анзоревича КАЗАНОВА, погибшего при выполнении служебного долга в Брянской области.

На мероприятии присутствовали глава администрации Баксанского муниципального района Адиб АБРЕГОВ, начальник Пограничного управления УФСБ РФ по КБР генерал-майор Игорь СЕМЕРИКОВ, подполковник Пограничного управления Михаил ДЬЯКОНОВ, и.о. главы сельского поселения Куба Заур ОЗОВ, председатель Совета ветеранов войны и труда Баксанского района Руслан БЖЕКШЕВ, а также представители СМИ республики.

Алим Казанов погиб 15 января этого года, выполняя боевую задачу на государственной границе. Находясь на посту, вовремя заметил угрозу авиаудара и, проявив отвагу, скомандовал укрыться. Его решительные действия спасли жизнь сослуживцев.

Указом Президента России от 22 мая 2026 года № 350 Алим Казанов посмертно награжден орденом Мужества за мужество, отвагу и самоотверженность. Награда передана его супруге Залине Хусеновне. Пограничное управление внесло имя Алима Казанова в Книгу почета за мужество и героизм. Сертификаты о внесении вручили его родным.

Руководство Баксанского района пообещало оказать семье погибшего, у которой двое маленьких детей, в приоритетном порядке всестороннюю помощь.

В филиале Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» по КБР состоялось расширенное совещание под председательством руководителя филиала Муаеда ДАДОВА.

Главной темой обсуждения стало улучшение мер поддержки, которые помогают ветеранам боевых действий и участникам специальной военной операции начать свой бизнес. Также были рассмотрены условия для их профессиональной и социальной реабилитации через открытие собственного дела.

На встрече присутствовали специалисты из Министерства по делам молодежи, Министерства сельского хозяйства, Министерства труда и социальной защиты, а также Управления Федеральной налоговой службы России по КБР. Благодаря такому сотрудничеству удалось комплексно рассмотреть все аспекты поддержки, начиная с юридических вопросов и заканчивая практическими инструментами финансовой помощи.

Участники подчеркнули, что совещание стало важным шагом к созданию благоприятной среды для предпринимательства среди защитников Отечества. Совместные усилия министерств, фонда «Защитники Отечества» и налоговых органов помогут ветеранам СВО запускать проекты и сопровождать их на всех этапах развития бизнеса.

ными сроками и ответственными лицами по каждому направлению.

Центр военно-патриотического воспитания «Вершина» Государственного университета просвещения объявил набор на программу переподготовки для участников специальной военной операции «Деятельность руководителя клуба военно-патриотического воспитания в школе». Ее организуют Ассоциация ветеранов СВО и государственный фонд «Защитники Отечества».

Обучение пройдет дистанционно с возможностью очных стажировок. По завершении слушатели получают квалификацию «педагог дополнительного образования».

Программа стартует 1 сентября и продлится до 3 декабря. Подать документы можно до 14 августа на почту vershina@eduprosvet.ru. Подробную информацию о подаче заявки можно найти по ссылке.

Ранее в Центре завершился очный модуль программы профессиональной переподготовки «Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР): теория и методика преподавания в образовательной организации». Его участниками стали 50 ветеранов СВО из 17 регионов России.

В Нальчике состоялась премьера фильма «Один день ожидания», созданного Союзом кинематографистов Кабардино-Балкарии.

Показ прошел в кинозале торгового центра «Дея» и привлек внимание большого количества зрителей. Первыми, кто увидел картину, стали ветераны боевых действий, участники специальной военной операции и их близкие, волонтеры, общественные деятели и сотрудники филиала фонда «Защитники Отечества» в Кабардино-Балкарской Республике.

Фильм повествует о дне из жизни семьи, ожидающей возвращения солдата с войны. В отличие от многих современных военных картин здесь нет сцен боев и взрывов. Режиссер Беслан ЗАКУРАЕВ сосредоточился на жизни в тылу, показав, как люди живут, полагаясь на веру, надежду и любовь. История, рассказанная в фильме, обобщает опыт многих семей, а диалоги ведутся в основном на кабардинском языке с русскими субтитрами, что подчеркивает культурную и традиционную специфику региона.

В главных ролях - непрофессиональные актеры, что добавило фильму искренности и подлинности. После премьеры состоялась встреча с создателями фильма, которые рассказали о процессе съемок и главных идеях картины, а зрители получили возможность задать вопросы режиссеру и исполнителям.

Фильм «Один день ожидания» стал не просто премьерой, а значимым событием, напоминающим о стойкости семей защитников и о том, что подвиг совершается не только на фронте, но и в будничных заботах и поддержке близких. Создатели планируют показать его на российских кинофестивалях, а затем провести показы в школах и домах культуры по всей Кабардино-Балкарии.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

ПОНЕДЕЛЬНИК, 3 августа

1 КАНАЛ		ИТВ		МАТЧ ТВ		5 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+) 00.10 «Время героев» (16+) 01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		04.30 Д/ф «Георгий Жженов. Судьба резидента» (16+) 05.15 «10 самых...» (16+) 05.45 «Петровка, 38» (16+)		21.00 Х/ф «ПРИШЕЛЕЦ ИЗ БУДУЩЕГО» (16+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 02.20 «Тайны Чапман» (16+) 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Поэтическая тетрадь» (12+) 08.20 «Риарада». Детский вокальный ансамбль (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Большее книг» (12+) 17.25 «Время и личность». Журналист, заслуженный деятель культуры РФ Тазал Машуков (12+) 18.05 «Будущее в настоящем». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов. Передача первая (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	
РОССИЯ 1		ЗВЕЗДА		ОТР		РОССИЯ К	
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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (16+) 01.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+) 02.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)		05.25 Х/ф «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ» (16+) 07.10 Х/ф «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Х/ф «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» (16+) 09.50 Х/ф «ЦЕЛЬ ВИЖУ» (16+) 11.50, 13.25, 15.05 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.25 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 19.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным (16+) 22.05 Т/с «СОЛЬ ЗЕМЛИ» (16+) 01.00 Х/ф «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» (16+) 02.30 Х/ф «ЖАЖДА» (16+) 03.45 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+)		21.35 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Женщины. Вышка. Прямая трансляция из Франции 23.25 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани (12+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Женщины. Трансляция из Швейцарии (6+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «В ИЮНЕ 41-ГО» (16+) 08.40 «Знание - сила» (12+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)	
ТВЦ		РЕН		ОТР		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+) 08.40 Х/ф «10 СРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» (16+) 10.35 Д/ф «Георгий Жженов. Судьба резидента» (16+) 11.30 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. МОСКОВСКОЕ ВРЕМЯ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 14.30 События 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Ирина Метлицкая. Предчувствие смерти» (16+) 17.50, 22.00, 00.00 События 18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Знак качества» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «90-е. Мужья звезд и звездочек» (16+) 01.30 Прощание (16+) 02.15 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Охота на Лису» (16+)		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+)		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Модный сезон». Тележурнал (12+) 06.40 «Осторожно, клещи!» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Хроника КБР. Народный артист РФ Александр Яралов (12+)		06.30 Пешком... 07.00 Легенды мирового кино 07.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (16+) 08.35 Д/ф «Цвет Арктики» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Незвестные маршруты России 11.00 Х/ф «КОРТИК» (16+) 12.15 Д/с «Первые в мире» 12.45 «2 Верник 2» 13.50 Николай Бурлаев читает стихи Лермонтова 14.00 Д/ф «Роман в камне» 14.40 Д/с «Аксаковы. Семейные хроники» 15.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 17.15 Д/с «Первые в мире» 17.15 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 18.15 Д/с «К истокам древности» 19.00 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности» 19.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 20.10 Х/ф «ЛЕРМОНТОВ» (16+) 21.45 Николай Бурлаев читает стихи Лермонтова	
МИР 24		МИР 24		МИР 24		МИР 24	
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Путевые заметки». Царское село (12+) 06.15 «Насып» тепсейди» («Танцует «Насып»). Телевизионная версия сольного концерта народного ансамбля танца «Насып». Часть вторая (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Особенности развития регионального кино России на современном этапе». Мастер-класс (12+) 07.25 «С заботой о детях». Республиканский детский реабилитационный центр Минздрава КБР (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Усыгызм гъунз илэкъым» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+) 08.40 «Гъэмахуэ» («Такое короткое лето»). Детский оздоровительный лагерь. Лескенский район (каб.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Дерследен сора» («После уроков») (балк.яз.) (12+) 17.50 «Большее книг» (12+) 18.05 Хроника КБР. Народный артист РФ Александр Яралов (12+) 18.55 «Си гукъэкълъхэр» («Мои воспоминания») (каб.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Таула бла таулула» («Горы и горы») (балк.яз.) (12+) 20.15 «Время и личность». Журналист, заслуженный деятель культуры РФ Тазал Машуков (12+) 20.55 «Щэныгъэл» («Ученый»). Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов (каб.яз.) (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Дерследен сора» («После уроков») (балк.яз.) (12+) 06.50 «Назмүлу арбазым» («Поэтическое подворье») (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Большее книг» (12+) 07.25 «Кабардино-Балкария» (12+) 07.30 Репортаж с гала-концерта «Звезды Черкес ФМ» (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Щэныгъэл» («Ученый»). Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов (каб.яз.) (12+) 08.50 «Сабийгъэгуфлэ». Передача для детей (каб.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Билляча» («Знайка»). Познавательно-развлекательная программа для детей (балк.яз.) (12+) 17.35 «Чамхана». Юмористическая программа (балк.яз.) (12+) 18.05 «Время спорта» (12+) 18.20 «Щэнабэзм и хъугъуэфыгъуэхэр» («Культурные ценности»). «Круглый стол» печатных изданий в Москве (каб.яз.) (12+) 18.50 «Дунеишхуэм и таж» («Корона земли»). Горовосходительница Алина Пекова (каб.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Это сделано в России. Парфюмер Эрнест Бо» (12+) 19.55 «Таулуну календары» («Календарь горца») (балк.яз.) (12+) 20.25 «Щэблэ узыншэ» («Здоровое поколение»). Профилактика наркотической и алкогольной зависимости (каб.яз.) (12+) 20.45 «Уэрэдыр фэеплэ мыкълэудыжш» («Песня остается с человеком»). Заслуженный артист КБАССР Михаил Шиков (каб.яз.) (12+) 21.10 Юбилейная выставка народного художника КБР Заурбека Бгажнова (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Модный сезон». Тележурнал (12+) 06.40 «Осторожно, клещи!» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Хроника КБР. Народный артист РФ Александр Яралов (12+)		06.30 Пешком... 07.00 Легенды мирового кино 07.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (16+) 08.35 Д/ф «Цвет Арктики» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Незвестные маршруты России 11.00 Х/ф «КОРТИК» (16+) 12.15 Д/с «Первые в мире» 12.45 «2 Верник 2» 13.50 Николай Бурлаев читает стихи Лермонтова 14.00 Д/ф «Роман в камне» 14.40 Д/с «Аксаковы. Семейные хроники» 15.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 17.15 Д/с «Первые в мире» 17.15 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 18.15 Д/с «К истокам древности» 19.00 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности» 19.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 20.10 Х/ф «ЛЕРМОНТОВ» (16+) 21.45 Николай Бурлаев читает стихи Лермонтова	

ВТОРНИК, 4 августа

1 КАНАЛ		ЗВЕЗДА		ОТР		5 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+) 00.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 00.30 Д/ф «Неизвестная Россия» (16+) 01.15 Д/ф «Неизвестная Россия» (12+) 01.35 Т/с «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» (16+)		09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 09.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Женщины. Соло. Техническая программа 11.25 Смешанные единоборства. Н. Хапараст - К. Салкиллд. UFC. Трансляция из ОАЭ (16+) 12.30 Все на Матч! Прямая трансляция 13.35 Есть тема! Прямая трансляция 14.55 География спорта (12+) 15.25 Человек из футбола (12+) 16.00 Футбол. «Акрон» (Тольятти) - «Ростов» (Ростов-на-Дону). FONBET. Кубок России. Прямая трансляция 18.15 Футбол. «Динамо» (Махачкала) - «Крылья Советов» (Самара). FONBET. Кубок России 20.30 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. FONBET. Кубок России 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Смешанные единоборства. Ж. Брито - А. Томсон. UFC (16+) 01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани (12+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Мужчины. Трансляция из Швейцарии (6+)		17.50 «Будущее в настоящем». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов. Передача вторая (12+) 18.10 «Просто о науке». Передача первая (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	
РОССИЯ 1		ЗВЕЗДА		ОТР		5 КАНАЛ	
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, 18.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 21.30 Т/с «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (16+) 01.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+) 02.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)		06.00, 09.20 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.40 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» (16+) 11.50, 13.25, 15.05 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.25, 17.15 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Улика из прошлого» (16+) 22.05 Т/с «СОЛЬ ЗЕМЛИ» (16+) 01.05 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» (16+) 02.40 Х/ф «МОРСКОЙ ОХОТНИК» (16+) 04.00 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+)		11.25 Смешанные единоборства. Н. Хапараст - К. Салкиллд. UFC. Трансляция из ОАЭ (16+) 12.30 Все на Матч! Прямая трансляция 13.35 Есть тема! Прямая трансляция 14.55 География спорта (12+) 15.25 Человек из футбола (12+) 16.00 Футбол. «Акрон» (Тольятти) - «Ростов» (Ростов-на-Дону). FONBET. Кубок России. Прямая трансляция 18.15 Футбол. «Динамо» (Махачкала) - «Крылья Советов» (Самара). FONBET. Кубок России 20.30 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. FONBET. Кубок России 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Смешанные единоборства. Ж. Брито - А. Томсон. UFC (16+) 01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани (12+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Мужчины. Трансляция из Швейцарии (6+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25, 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 06.40 «Они потрясли мир. Баллада о солдатах. Актеры-фронтовики» (16+) 07.20 «Они потрясли мир. Игорь Саруханов. Позади крутой поворот» (16+) 08.05 «Они потрясли мир. Евгения Добровольская. Клетка для души» (16+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-КА-5» (16+) 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 04.35 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+)	
ТВЦ		РЕН		ОТР		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «10 СРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ» (16+) 10.35, 04.30 Д/ф «Олег Янковский. Тот самый...» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 02.55 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Барбара Брыльска. Злой ангел» (16+) 18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «Лишние дети звезд» (16+) 00.30, 05.45 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «90-е. Бухло» (16+) 01.30 Д/ф «СМЕРШ. Загадка агента PR7» (16+) 02.15 Д/ф «Суд истории. Гласность» (16+) 05.15 «10 самых...» (16+)		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, 16.00, 19.00 «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+) 17.00, 02.15 «Тайны Чапман» (16+) 18.00, 04.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «100 вопросов обо всем» (16+) 21.00 Х/ф «ЛВЫЦА» (16+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Время и личность». Журналист, заслуженный деятель культуры РФ Тазал Машуков (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 РЕТРОСПЕКТИВА. «Аргуданский маяк» (12+) 07.20 «Будущее в настоящем». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов. Передача первая (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Лучевая диагностика (12+) 08.45 «Большее книг» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 17.20 «Небо 5642». Семейный фестиваль воздушных шаров (12+)		06.30 Пешком... 07.00 Легенды мирового кино 07.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (16+) 08.35 Д/с «К истокам древности» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Незвестные маршруты России 11.00 Х/ф «КОРТИК» (16+) 12.10 Д/с «Первые в мире» 12.45, 19.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 13.15 Х/ф «КАМИЛА» (16+) 14.40 Д/с «Аксаковы. Семейные хроники» 15.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 17.15 Д/с «Первые в мире» 17.30 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 18.15 Д/с «К истокам древности» 19.00 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности» 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 «Золушка». Музыкальный спектакль театра «Геликон-опера» 23.35 Д/ф «Сюжеты вокруг сюжетов. Брат мой - враг мой» 00.25 Д/с «К истокам древности» 01.15 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 01.55 Д/с «Первые в мире»	
ИТВ		МАТЧ ТВ		МАТЧ ТВ		МАТЧ ТВ	
04.55, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+)		06.00 «Дело №» (16+) 06.30 Матч! Парад (16+) 07.00, 09.00, 13.30, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+)		06.00 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 06.30 Матч! Парад (16+) 07.00, 09.00, 13.50, 16.25 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 09.55 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Соло. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 12.40 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 13.55 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Женщины. Вышка. Прямая трансляция из Франции 15.40 Все на Матч! Прямая трансляция 16.30 Синхронное плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Команды. Произвольная программа. Прямая трансляция из Франции 18.20 Громко. Прямая трансляция 19.30 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Мужчины. Синхронные прыжки. Трамплин 3 м. Прямая трансляция из Франции 21.35 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Женщины. Вышка. Прямая трансляция из Франции 23.25 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 01.35 II Всероссийская спартакиада. Регби-7. Трансляция из Казани (12+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Велоспорт. Маунтинбайк. Чемпионат Европы. Женщины. Трансляция из Швейцарии (6+)		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Модный сезон». Тележурнал (12+) 06.40 «Осторожно, клещи!» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Хроника КБР. Народный артист РФ Александр Яралов (12+)	

1 КАНАЛ		СРЕДА, 5 августа					
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+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. БУМЕ-РАНГ» (16+) 04.35 Д/ф «Александра Пахмутова. «Ты моя мелодия...» (16+) 05.15 Д/ф «Гипноз и эстрада» (16+)					
РОССИЯ 1		НТВ					
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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (16+) 01.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+) 02.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)		04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» (16+) 00.30 Д/ф «Неизвестная Россия» (12+) 01.00 Д/ф «Неизвестная Россия» (16+) 01.30 Т/с «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» (16+)					
ТВЦ		ЗВЕЗДА					
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.30 Х/ф «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» (16+) 10.35 Д/ф «Александра Пахмутова. «Ты моя мелодия...» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. БУМЕ-РАНГ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 17.00 Д/ф «Юрий Белов. Кошмар карнавальской ночи» (16+) 18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Прощание (16+) 00.00 События 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Пластика для Кремля» (16+) 01.30 Д/ф «Настоящий детектив. Банда Колдуна» (16+) 02.15 «Знак качества» (16+)		06.15, 09.20 Т/с «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 10.00, 13.25 «Естественный отбор» 14.25, 15.05, 17.15 «Естественный отбор» 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Секретные материалы». Д/с (16+) 22.05 Т/с «СОЛЬ ЗЕМЛИ» (16+) 01.05 Х/ф «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ» (16+) 02.50 «Естественный отбор»					
		РЕН					
		05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Документальный спецпроект» (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00 «Информационная программа 112» (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 15.00 «Момент в истории» (16+) 16.00 «Информационная программа 112» (16+) 16.30 «Новости» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 19.00 «Информационная программа 112» (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+)					
		ОТР					
		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Кабардино-Балкария» (12+) 06.15 «Следуя за мечтой». Солистка ФЭАТ «Балкария» Ирэна Жанатаева (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Будущее в настоящем». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов. Передача вторая (12+)					
		07.30 «Просто о науке». Передача вторая (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Кино и режиссура» (12+) 08.40 «Дистанционное мошенничество» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Путевые заметки». Петергоф (12+) 17.20 «Как зажигаются звезды» (12+) 18.05 «Диалог о важном». Депутат Собрания Республики Абхазия Даур Чанба (12+) 18.35 «Актуальная тема» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)					
		5 КАНАЛ					
		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)					
		РОССИЯ К					
		06.30 Пешком... 07.00 Легенды мирового кино 07.30 Х/ф «МИР ВАШЕМУ ДОМУ» (16+) 08.35 Д/с «К истокам древности» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 11.00 Х/ф «КОРТИК» (16+) 12.10 Д/с «Первые в мире» 12.45, 19.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 13.15 Х/ф «КАМИЛА» (16+) 14.35 Д/с «Аксаковы. Семейные хроники» 15.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 17.15 Д/с «Первые в мире» 17.30 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 18.15 Д/с «К истокам древности» 19.00 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности» 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 «Рождественская история». Теле-					
				версия спектакля Театра кукол имени С. В. Образцова 23.35 Д/ф «Андрей Шемякин. Моя жизнь в кинозале» 00.20 Д/с «К истокам древности» 01.10 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 01.50 Д/с «Первые в мире» 02.05 Неизвестные маршруты России			
				МИР 24			
				ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Оюмла» («Мнения») (балк.яз.) (12+) 06.30 «Таулуну календары» («Календарь горца») (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Юбилейная выставка народного художника КБР Заурбека Бгажнюкова (12+) 07.40 «Зэрыбгъасэщ». Образовательная программа (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Дунеишхуэм и таж» («Корона земли»). Горовосходительница Алина Пекова (каб.яз.) (12+) 08.50 «Таурыхъищ» («В мире сказок») (каб.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Устаз бла заман» («Учитель и время»). Маржан Гаева (балк.яз.) (12+) 17.45 «Молодые и талантливые» (12+) 18.25 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+) 18.30 «Усыгъэ» («Поэзия») (каб.яз.) (12+) 18.45 «Лъагъуныгъэм и макъамэ» («Мелодии любви») (каб.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Факху бла усталыкъ» («Талант и мастерство»). Поэт Ибрагим Бабаев (балк.яз.) (12+) 20.15 «Сайламала» («Избранное») (балк.яз.) (12+) 20.35 «Небо 5642». Семейный фестиваль воздушных шаров (12+) 21.05 «Кавказ симфонии» («Симфония Кавказа. Н. Мясковский») (каб.яз.) (12+) 21.30 «Актуальная тема» (16+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)			

1 КАНАЛ		ЧЕТВЕРГ, 6 августа							
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+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		02.15 Д/ф «Русские тайны. Пропавшие сокровища» (16+) 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПАРАНОИЯ» (16+) 04.30 Д/ф «Юрий Никулин. Шутки в сторону!» (16+) 05.15 «10 самых...» (16+)		МАТЧ ТВ 06.00 Человек из футбола (12+) 06.30 Матч! Парад (16+) 07.00, 09.00, 13.30, 16.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 10.25 Профессиональный бокс. IBA. Битва тяжеловесов. Трансляция из Калининграда (16+) 11.25 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Мужчины. Вышка. Прямая трансляция из Франции 13.35 Есть тема! Прямая трансляция 15.00 «Дело №» (16+) 15.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 16.05 Все на Матч! Прямая трансляция 17.00 Футбол. FONBET. Кубок России. Обзор (6+) 18.00 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Женщины. Синхронные прыжки. Трамплин 3 м. Прямая трансляция из Франции 19.15 Прыжки в воду. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Мужчины. Вышка. Прямая трансляция из Франции 21.20 Все на Матч! Прямая трансляция 22.30 Футбол. FONBET. Кубок России. Обзор (6+) 23.30 Д/ф «Харри Кейн. Несмотря ни на что» (12+) 00.30 Смешанные единоборства. Дж. Д. Магдалена - К. Пратес. UFC. Трансляция из Австралии (16+) 01.35 Бокс. «Динамо» - «Спартак». Трансляция из Йошкар-Олы (16+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Академическая гребля. Чемпионат Европы. Трансляция из Италии (6+)		08.10 «Путевые заметки». Петергоф (12+) 08.30 «Как зажигаются звезды» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «На страже здоровья». Сосудистая хирургия (12+) 17.45 «Пройдя отмеренный мой путь». Памяти главы администрации с.п. Белокаменское Кабардино-Балкарской Республики Хасета Абидова (12+) 18.30 «Служба «02» сообщает» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)		22.00 Балет Ц. Пуни «Катарина, или Дочь разбойника» в постановке Красноярского государственного театра оперы и балета им. Д. А. Хворостовского на исторической сцене Большого театра России 00.40 Д/с «К истокам древности» 01.25 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 02.05 Неизвестные маршруты России	
РОССИЯ 1		ЗВЕЗДА		СКАПАЛ					
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 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ» (16+) 01.05 Т/с «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ» (16+) 02.55 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)		05.40, 09.20 «Естественный отбор» 09.00, 13.00 Новости дня (16+) 10.05, 13.25 Т/с «БАТЯ» (16+) 14.25, 15.05, 17.15 Т/с «БАТЯ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 17.00 Новости дня (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Код доступа» (12+) 22.05 Т/с «СОЛЬ ЗЕМЛИ» (16+) 23.40 Х/ф «ЗЕЛЕНый ФУРГОН» (16+) 02.15 Х/ф «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ» (16+) 03.35 Х/ф «ЖАЖДА» (16+) 04.50 Д/ф «Преступления в сети. МВД против кибермошенников» (16+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ЛЮТЫЙ» (16+) 08.25 «Ваше здоровье!» (12+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 03.45 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ» (16+)		06.30 «Факху бла усталыкъ» («Талант и мастерство»). Поэт Ибрагим Бабаев (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Здоровый выбор» (12+) 07.35 «Окрыленные мечтой» (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Лъагъуныгъэм и макъамэ» («Мелодии любви») (каб.яз.) (12+) 08.55 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+) * * *			
ТВЦ		РЕН		РОССИЯ К					
06.00 «Настроение» 08.05 «Доктор И...» (16+) 08.35 Х/ф «НЫРЫЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ» (16+) 10.35 Д/ф «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПАРАНОИЯ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка» (16+) 18.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «Актерские драмы. Бег за молодостью» (16+) 00.00 События 00.30, 05.45 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о двойных дверях» (16+) 01.30 Д/ф «90-е. Красавчики» (16+)		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+) 20.50 Х/ф «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ» (16+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		06.30 Пешком... 07.00 Звезда Аллы Тарасовой 07.15 Х/ф «ПО СЛЕДАМ КАРАБАИРА» (16+) 08.35 Д/с «К истокам древности» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 11.00 Х/ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА» (16+) 12.10 Д/с «Первые в мире» 12.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 13.15 Х/ф «ПЕЧНИКИ» (16+) 14.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным 15.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 17.15 Д/с «Первые в мире» 17.30 Д/с «Веселый жанр невеселого времени» 18.15 Д/с «К истокам древности» 19.00 Д/с «Вначале было дело, или История русской промышленности» 19.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 20.20 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)		17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+) 17.40 «Акъылманла айтханлай» («Как сказали мудрецы») (балк.яз.) (12+) 18.00 «Диньмрэ гъащэмрэ» («Религия и жизнь») (каб.яз.) (12+) 18.30 «Гукъыджэ филэну» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+) 19.15 «Служба «02» сообщает» (16+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Унутлмэзлыкъ тизгинле» («Незабываемые строки») (балк.яз.) (12+) 20.00 «Пройдя отмеренный мой путь». Памяти главы администрации с.п. Белокаменское Кабардино-Балкарской Республики Хасета Абидова (12+) 20.45 «Путь героя» (12+) 20.55 «Ди псалъэгъухэр» («Наши собеседники»). Поэт Анатолий Бицуев (каб.яз.) (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)			
		ОТР							
		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Актуальная тема» (16+) 06.20 «Остаться собой». Профилактика наркозависимости (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Адрес будущего» (12+) 07.30 «Диалог о важном». Депутат Собрания Республики Абхазия Даур Чанба (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». 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, 18.40 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.45 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Баста. Большой концерт в Лужниках (12+) 00.00 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 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг» (12+) 23.55 Х/ф «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ» (16+) 03.20 Х/ф «МОЙ БЕЛЫЙ И ПУШИСТЫЙ» (16+)
ТВЦ
06.00 «Настроение» 08.05 Х/ф «СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ» (16+) 11.30, 14.30, 17.50 События 11.50 Х/ф «СОРОК РОЗОВЫХ КУСТОВ» (16+) 12.15 Х/ф «КОНЫ ИЗABELЛОВОЙ МАСТИ» (16+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «КОНЫ ИЗABELЛОВОЙ МАСТИ» (16+) 17.00 Д/ф «Легенды эстрады. Замужем за продюсером» (16+) 18.10 Х/ф «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ» (16+) 20.05 Х/ф «РЕЧНАЯ СКАЗКА» (16+) 22.00 Д/ф «Русские тайны. Пророчества от Ивана Грозного до Путина» (16+) 22.55 Д/ф «Тайная комната. Угар миллионеров» (16+) 23.45 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (16+) 02.05 «Петровка, 38» (16+) 02.25 Х/ф «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ» (16+)

06.05 «Москва резиновая» (16+) 06.25 Д/ф «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу» (16+)
НТВ
04.45 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.25 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 15.00 «Жди меня» (12+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+) 02.00 «Дачный ответ» (0+) 02.50 Х/ф «СИЛЬНАЯ» (16+)
ЗВЕЗДА
05.25 Х/ф «ТЫ МНЕ, Я ТЕБЕ» (16+) 07.10 Д/ф «Они снимали за Родину» (12+) 08.20, 09.25 Х/ф «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+) 10.30, 13.25 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 14.00, 15.05, 17.15 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Д/с. «Гибель Аркадия Гайдара» (12+) 20.25 Д/сс «Война миров» 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 «Музыка+» (12+) 01.00 Х/ф «РОДНЯ» (16+) 02.30 Х/ф «ТЫ МНЕ, Я ТЕБЕ» (16+) 03.55 Х/ф «УЧЕНИК ЛЕКАРЯ» (16+) 05.05 Х/ф «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА» (16+)
РЕН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Документальный спецпроект» (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00 Информационная программа 112 (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Тайны Чапман» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+)

ПЯТНИЦА, 7 августа
16.30 «Новости» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Главные тайны мира» (16+) 19.00 Информационная программа 112 (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 20.30 Х/ф «ВРЕМЯ ПСОВ» (16+) 22.15 Х/ф «КРОВЬ ЗА КРОВЬ» (18+) 00.15 Х/ф «ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (18+) 01.50 Х/ф «АНОН» (18+) 03.20 «Главные тайны мира» (16+) 04.00 «Тайны Чапман» (16+)
МАТЧ ТВ
06.00 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 06.30 Матч! Парад (16+) 07.00, 09.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Небесная грация» (6+) 09.25 «Лучшие из лучших» (12+) 09.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Женщины. 3 км. Прямая трансляция из Франции 11.30 Все на Матч! Прямая трансляция 11.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Мужчины. 3 км. Прямая трансляция из Франции 13.30 Новости 13.35 Футбол. FONBET. Кубок России. Обзор (6+) 14.30 Смешанные единоборства. One FC. Прямая трансляция из Таиланда 19.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.55 Футбол. «Торпедо» (Москва) - «Сочи». Лига Пари. Прямая трансляция 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция 23.10 Д/ф «Артур Дмитриев. Быть Человеком» (12+) 00.35 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Красноярска (6+) 01.35 II Всероссийская спартакиада. Бокс. Трансляция из Челябинска (16+) 03.50 Новости (0+) 03.55 Д/ф «Двенадцатый игрок» (16+)
ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Служба «02» сообщает» (16+) 06.25 «Время и личность.» Галина Бочарова (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Ретроспектива. «Приэльбрусье» (12+)

07.20 «Пройдя отмеренный мой путь». Памяти главы администрации с.п. Белокаменское Кабардино-Балкарской Республики Хасета Абидова (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «На страже здоровья». Сосудистая хирургия (12+) 08.45 «Искусство в кадре» (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 Репортаж с третьего этапа чемпионата и первенства КБР по картингу, посвященного памяти Анатолия Песегова (12+) 17.35 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+) 18.05 «Ракурс». 90 лет со дня рождения политического деятеля Бориса Блаева (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)
5 КАНАЛ
05.00, 09.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.30 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ» (16+) 11.40, 13.30 Т/с «КОНТУЖЕННЫЙ-2» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 19.55 Т/с «СЛЕД» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.10 «Они потрясли мир. Тайны самого закрытого актера Голливуда» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Алена Яковлева. Жизнь против течения» (16+) 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)
РОССИЯ К
06.30 Пешком... 07.00 Звезда Янины Жеймо 07.15 Х/ф «КОЛЬЦО СТАРОГО «ШЕЙХА» (16+) 08.35 Д/с «К истокам древности» 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 11.00 Х/ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА» (16+) 12.10 Д/с «Первые в мире» 12.45 Д/с «Фрагменты Божьего искусства» 13.10 Х/ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» (16+) 14.40 Д/ф «Роман в камне» 15.10 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)

17.15 Д/ф «Леонид Утесов. Есть у песни тайна...» 18.10 Д/ф «Цвет Арктики» 18.35 Д/ф «Цирк нашего детства» 19.45 Д/с «Искатели» 20.35 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.10 Д/ф «Роман в камне» 22.40 Х/ф «ЖИЗНЬ С ОЦТОМ» (16+) 00.40 Д/ф «Цирк нашего детства» 01.35 Д/с «Искатели» 02.20 М/ф «Мультфильмы для взрослых»
МНП 24
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Акъялманла айтханлай» («Как сказали мудрецы») (балк.яз.) (12+) 06.30 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Служба «02» сообщает» (16+) 07.25 «Кухняшки». Передача для детей (6+) 07.45 «Путь героя» (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Улица Кабардинская» (12+) 08.15 «Гукъыдэж филэнэу» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Дети и дорога. Безопасное поведение на дороге (балк.яз.) (12+) 17.25 «Экран собирает друзей» (12+) 17.50 «Къуажэ». Спектакль молодежного театра «Сыринэ» (каб.яз.) (12+) 19.00 «Си лъахэ» («Мой край»). Села Верхний и Нижний Куркужин. Передача первая (каб.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 Документальный фильм «Закулисье». Профессии. День спасения (12+) 20.15 «Ойнай-ойнай...» Юмористическая программа (балк.яз.) (12+) 20.35 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 21.05 «Будущее в настоящем». Альпинистка Карина Мезова (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 «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (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 «ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖЕНЫ» (16+) 02.15 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 «Патеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясиных» (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 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. КОРЕНЬ ЗЛА» (16+) 23.05 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. ПОСЛАНИК ТЬМЫ» (16+) 01.05 Х/ф «ПЕРЕВОД С ТУРЕЦКОГО» (16+) 04.30 Х/ф «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА» (16+)
ТВЦ
07.05 «Православная энциклопедия» (6+) 07.30 Х/ф «РЕЧНАЯ СКАЗКА» (16+) 09.25 Х/ф «СЫН» (16+) 11.30, 14.30, 22.00 События 11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+) 12.20 Х/ф «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» (16+) 13.55 Х/ф «ДЕТДОМОВКА» (16+) 14.45 Х/ф «ДЕТДОМОВКА» (16+) 17.55 Х/ф «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ» (16+) 22.20 Д/ф «СМЕРШ. Ловушка для самурая» (16+)

23.05 Д/ф «90-е. Пауки в банках» (16+) 23.50 Д/ф «СС. Прислужники зла» (16+) 00.35 Д/ф «Суд истории. Письма из Хиросимы» (16+)
01.20 Д/ф «Барбара Брыльска. Злой ангел» (16+) 02.05 Д/ф «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка» (16+) 02.45 Д/ф «Юрий Белов. Кошмар карнавальной ночи» (16+) 03.30 Д/ф «Ирина Метлицкая. Предчувствие смерти» (16+) 04.10 Д/ф «Актерские драмы. Бег за молодостью» (16+) 04.55 Д/ф «Актерские драмы. Борьба за роль» (16+) 05.35 «10 самых...» (16+)
НТВ
04.25 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+) 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.20 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+) 08.25 «Поедем, поедим!» (16+) 09.25 «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. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» (16+) 23.30 «Маска» (12+) 03.20 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)
ЗВЕЗДА
06.05 Х/ф «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН» (16+) 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+) 09.15 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ» (16+) 10.50 Х/ф «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ» (16+) 12.35, 13.20 Х/ф «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ» (16+) 15.50, 19.25 Т/с «МИРАЖ» (16+) 20.50 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 23.50 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 03.20 Х/ф «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ» (16+)

СУББОТА, 8 августа

04.45 «Шедевры военных музеев». Д/с (12+)
РЕН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Минтранс» (16+) 10.00 Самая полезная программа (16+) 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 15.00 «СОВБЕЗ» (16+) 16.00 «Информационная программа 112» (16+) 16.30 «Новости» (16+) 16.55 «Документальный спецпроект» (16+) 18.10 «Засекреченные списки» (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 20.30 Х/ф «КАТАСТРОФА» (16+) 22.30 Х/ф «ВОДОПАД СМЕРТИ» (18+) 00.30 Х/ф «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ» (18+) 02.10 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
МАТЧ ТВ
06.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Трансляция из США (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.00 «Дело №» (16+) 09.30 Д/ф «Артур Дмитриев. Быть Человеком» (12+) 10.55 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Открытая вода. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Франции 12.45 Новости 12.50 Автоспорт. Чемпионат России. Игоря Драйв. SMP Formula 4. Прямая трансляция из Ленинградской области 13.50 Все на Матч! Прямая трансляция 14.25 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Хайдайвинг. Женщины. Прямая трансляция из Франции 16.00 Новости 16.05 Все на Матч! Прямая трансляция 16.55 II Всероссийская спартакиада. Церемония открытия

18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 20.15 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 22.35 Футбол. «Эштрела» - «Спортинг». Чемпионат Португалии. Прямая трансляция 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция 01.30 Смешанные единоборства. М. Гамрот - К. Салкилд. UFC. Прямая трансляция из США
ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Человек на своем месте». Доктор медицинских наук Махти Атмурзаев (12+) 06.45 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+) 07.15 «Ракурс». 90 лет со дня рождения политического деятеля Бориса Блаева (12+) 07.55 Репортаж с третьего этапа чемпионата и первенства КБР по картингу, посвященного памяти Анатолия Песегова (12+) 08.20 «Добрый доктор» (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Кабардино-Балкария» (12+) 17.05 «Диалог». Айза Мокаева (12+) 17.25 «Будущее в настоящем». Альпинистка Алина Пекова (12+) 18.05 «Кунацкая». Минеральные Воды (12+)
5 КАНАЛ
05.00, 10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 09.00 «Страна советов» (16+) 09.30 «Стройнадзор» (16+) 16.20 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 18.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.05 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)
РОССИЯ К
06.30 Библийский сюжет 07.05 М/ф «Мультфильмы» 08.10 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (16+) 09.45 Классная тема! 10.10 Д/с «Пряничный домик» 10.40 Х/ф «КАМИЛА» (16+) 12.50 М/ф «Мультфильмы» 14.05 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 15.00 Д/с «Рассекреченная история»

15.30 Д/ф «Анна на шее». Милая! Ты услышь меня!» 16.10 Х/ф «АННА НА ШЕЕ» (16+) 17.30 Большая опера 19.30 Новости культуры 19.45 Х/ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» (16+) 21.15 Д/ф «Никита» 22.30 Х/ф «СЕЗАР» (16+) 00.45 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 01.40 Д/с «Искатели» 02.25 М/ф «Мультфильмы для взрослых»
МНП 24
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Устаз» («Учитель»). Жулдз Абезехова, г. Тырынауз (балк.яз.) (12+) 06.25 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 06.55 «Амманы жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+) 07.05 «Самая волшебная сказка». Спектакль Русского госдрамтеатра им. М. Горького (12+) 07.55 «Будущее в настоящем». Альпинистка Карина Мезова (12+) 08.30 «Си лъахэ» («Мой край»). Села Верхний и Нижний Куркужин. Передача первая (каб.яз.) (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Ыйыкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+) 17.15 «Албар». Альпинист Абдул-Халим Ольмезов (балк.яз.) (12+) 17.55 «Нахмулу арбазым» («Поэтическое подворье») (балк.яз.) (12+) 18.15 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+) 19.25 «Это надо знать». Профилактика инфекционных заболеваний (12+) 20.00 «Будущее в настоящем». Альпинистка Алина Пекова (12+) 20.40 «Адгыгъ уэрэдыжьыр лъэпкъым и тхыдэщ». (Душа народа – в песне) (каб.яз.) (12+) 21.05 «Си лъахэ» («Мой край»). Села Верхний и Нижний Куркужин. Передача вторая (каб.яз.) (12+) 21.45 «Республикэм щыхыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)

1 КАНАЛ 06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10 Играй, гармонь любимая! (12+) 06.55 «Часовой» (12+) 07.25 «Здоровье» (16+) 08.30 «Золотая коллекция «Союзмультфильма» (0+) 09.10 «Непутевые заметки» (12+) 09.30 «Мечтателион». Национальная лотерея (12+) 10.15 «Жизнь своих» (12+) 11.10 «Повара на колесах» (12+) 12.15 Д/ф «Москва. Дом, в котором мы живем». Фильм Валдиса Пельша (12+) 13.20 «Видели видео?» (0+) 14.15 «Вспомнить все». К 80-летию Николая Бурляева (12+) 15.15 Х/ф «ИВАНОВО ДЕТСТВО» (16+) 17.05 Д/ф «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (12+) 18.00 Вечерние новости 19.00 Т/с «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ» (16+) 21.00 «Время» 23.00 «Большая игра» (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 06.05 Х/ф «КОГДА ЦВЕТЕТ СИРЕНЬ» (16+) 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+) 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному 11.00, 17.00, 20.00 Вести 11.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» (12+) 12.10 «В кругу друзей» 12.50 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. КОРЕНЬ ЗЛА» (16+) 15.05 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. ПОСЛАНИК ТЬМЫ» (16+) 17.50 «Песни от всей души» (12+) 22.30 Д/ф «Аэропорт» (16+) 00.05 Х/ф «ПОЗЫВНОЙ «ПАССАЖИР» (16+) 01.50 Х/ф «ТАРАС БУЛЫБА» (16+) ТВЦ 06.00 Х/ф «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ» (16+) 07.45 Х/ф «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ» (16+)		11.30, 14.30, 00.40 События 11.45 Х/ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» (16+) 14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Обратни в погонах» (16+) 15.35 Д/ф «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре» (16+) 16.25 Д/ф «Настоящий детектив. Грехи Эдема» (16+) 17.15 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» (16+) 20.55 Х/ф «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ» (16+) 00.55 «Петровка, 38» (16+) 01.05 Х/ф «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВЫЙ МАСТИ» (16+) 04.20 Д/с «Актерские судьбы» (16+) 04.50 Д/с «Большое кино» (16+) 05.15 Мифы о еде (16+) НТВ 04.20 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+) 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.20 Д/ф «Инженеры Победы. Народный ВПК» (16+) 11.00 «Чудо техники» (12+) 12.00 «Дачный ответ» (0+) 13.00 «НашПотребНадзор» (16+) 14.00 «10 лет в эфире! «Однажды...» (16+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.20 «Следствие вели...» (16+) 18.00 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 19.40 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 22.40 «Dream Fest-2026». Международный музыкальный фестиваль (12+) 01.30 «Маска» (12+) ЗВЕЗДА 05.40 Х/ф «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ» (16+) 07.05 Х/ф «ОТЕЦ СОЛДАТА» (16+) 09.00 Новости недели с Юрием Подкопавым (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Мария Октябрьская (12+) 11.30 «Война миров». Документальный сериал. «Миг-21 против «Фантомов». Вьетнамское противостояние» (16+) 12.20 «Код доступа». «Отцы украинского ЦИПСО. тайная война британских «Чиндитов» (12+) 13.30 Т/с «КОМАНДА 8» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Незримый бой». Д/с (16+)		22.35 Т/с «МИРАЖ» (16+) 02.30 Х/ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (16+) 04.05 Х/ф «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 «Самая народная программа» (16+) 10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+) 11.00 «Наука и техника» (16+) 12.00, 16.00 «Информационная программа 112» (16+) 13.00 «Неизвестная история» (16+) 14.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+) 17.55 «Документальный спецпроект» (16+) 18.55 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ» (16+) 20.45 Х/ф «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2» (16+) 23.25 «Документальный спецпроект» (16+) 00.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 08.55 II Всероссийская спартакиада. Синхронное плавание. Дуэты 10.30 Чемпионы на все времена (12+) 11.00 «Вы это видели» (12+) 12.05 Новости 12.10 Все на Матч! Прямая трансляция 13.05 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Игора Драйв. SMP GT4. Прямая трансляция из Ленинградской области 14.25 Футбол. «Локомотив» (Москва) - ЦСКА. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция 16.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Родина» (Москва). Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 19.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Краснодар». Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 22.35 «После футбола» с Георгием Черданцевым 00.05 Новости (0+)		00.10 Все на Матч! Прямая трансляция 01.30 II Всероссийская спартакиада. Бадминтон. Трансляция из Екатеринбурга (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Регби. «Динамо» (Москва) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). Чемпионат России (12+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Кабардино-Балкария» (12+) 06.05 «Диалог». Айза Мокаева (12+) 06.25 «Недетский вопрос». Музыкальный продюсер, композитор Анзор Хаупа (12+) 07.25 «Будущее в настоящем». Альпинистка Алина Пекова (12+) 08.05 «Кунацкая». Минеральные Воды (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Женский портрет». Врач высшей категории Мадина Барокова (12+) 17.40 «Время и личность». Заслуженный строитель РФ Василий Кононук (12+) 18.05 «Бойцы огненного фронта» (12+) 18.30 «Республика: картина недели» (16+) СТРАНАЛ 05.00 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+) 06.15 Х/ф «БЛЕФ» (16+) 08.05 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+) 22.35 Т/с «ПРИЗРАК» (16+) 02.35 Х/ф «БЛЕФ» (16+) 04.15 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+) РОССИЯ К 06.30 Библийский сюжет 07.05 М/ф «Мультфильмы» 07.55 Х/ф «ВОЛШЕБНАЯ ПАПАХА» (16+) 09.15 Д/ф «Исторические курорты России» 09.45 Классная тема! 10.15 Д/ф «Да, скифы - мы!» 10.55 «Бемби». Телеверсия музыкального спектакля Николая Бурляева. К 80-летию Николая Бурляева 12.10 Д/с «Страна птиц» 12.50 М/ф «Мультфильмы» 13.30 Д/ф «Троица Мухина» 14.25 Х/ф «СЕЗАР» (16+) 16.45 Международный музыкальный фестиваль «Дорога на Ялту-2022» 19.30 Новости культуры		19.45 Д/ф «Земля Санникова». Есть только миг...» 20.25 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (16+) 21.55 Опера в Царицыне. «Большая история» 23.40 Художественный фильм «АННА НАШЕЕ» (16+) 01.00 Д/с «Страна птиц» 01.45 Д/с «Искатели» 02.30 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Ыйык». Информационная программа (балк.яз.) (16+) 06.15 «Эртте биреу бар эди...» («Жили-были...») (балк.яз.) (12+) 06.25 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+) 07.35 «Будущее в настоящем». Альпинистка Алина Пекова (12+) 08.15 «Республикэм щыхъыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 08.30 «Адыгэ уэрэдыжъыр лъэпкъым и тхыдэщ.» (Душа народа – в песне) (каб.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Жомакъгъа чакъырабыз» («Приглашаем в сказку») (балк.яз.) (6+) 17.20 «Тау эл» («Горное село»), с. Жемтала (балк.яз.) (12+) (балк.яз.) (12+) 18.00 «Инсан» («Личность»). Таука Мечиев (балк.яз.) (12+) 18.35 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов. Передача вторая (12+) 19.00 «Ракурс». Член Союза художников РФ Имара Аккизова. Передача первая (12+) 19.25 «Сабийгъэгуфлэ». О мюзикле «Бзунанэ» по либретто М. Виндижевой (каб.яз.) (12+) 19.55 «Цыху къэс хуитс» («Право каждого») (каб.яз.) (12+) 20.10 «Си лъахэ» («Мой край»). Села Верхний и Нижний Куркужин. Передача третья (каб.яз.) (12+) 20.45 «Театрыр фыуэ зылъагъухэм» («Для тех, кто любит театр»). Заккрытие театрального сезона (каб.яз.) (12+) 21.30 «Республика: картина недели» (16+)	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

РАДИО КБР Понедельник, 3 августа 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 «Макъамэ» 02.30 «Жӕщыбг нӕужьым» 03.31, 20.05 «Орайда» 04.00, 23.00 «Жырхана» 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+) 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «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 Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.50 «Узыншагъэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20 «Билимни дуниясы» (6+) 08.40, 13.35 «Псалъэмакъ щхӕпӕ» (16+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» 10.05, 16.05 «Хъэщӕщ» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.25, 17.25 «Жыр саугъа» 11.48, 17.48 «Назмэ толкъунларында» (12+) 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+) 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+) 14.30 «Гушыӕлӕ» (16+) 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.40 «Акълманла сӕзлери» (12+) 22.35 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» Вторник, 4 августа 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 нӕужьым» 02.00, 20.25 «Орайда» 02.30, 22.30 «Гушыӕлӕ» (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 Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.35 «Гукъинэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20, 17.05 «Боракъ» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+)		10.05, 16.05 «Адыгӕхэр: тхыдӕр, хабзӕр» 10.50, 13.50 «Лъӕпкъ лущыгъэ» (6+) 11.05, 17.35 «Халкъ жырла» 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+) 12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+) 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+) 12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.05 «Билимни дуниясы» (6+) 22.00 «Хъэщӕщ» (16+) Среда, 5 августа 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 нӕужьым» 02.00, 20.05, 23.30 «Орайда» 02.35 «Фэр папщӕ» 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+) 04.00, 10.25, 16.20 «Гухӕлӕ 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 Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 16.05 «Сэтӕней» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.30, 14.20 «Къонгуруочукъ» (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 гъэтӕлылгыгъхэр» 14.40 «Усыгъэ» 14.50 Къызӕрыфӕ пшыналӕхэр 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.00 «Адыгӕхэр: тхыдӕр, хабзӕр» Четверг, 6 августа 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 гъэтӕлылгыгъхэр» 02.30, 20.05 «Орайда» 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00 «Усыгъэ» 04.10, 22.25 «Гухӕлӕ уӕрӕдхэр» 04.50 Къызӕрыфӕ пшыналӕхэр 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 Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.45 «Псалъэмакъ щхӕпӕ» (16+)		08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20, 17.05 «Алтын хазна» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 15.25 «Планета детства» (6+) 10.05, 16.05 «Дингъуазӕ» (16+) 10.15, 16.15 «Еджаплӕ» (16+) 10.20, 16.20 Адыгӕ уӕрӕдыжъхэр 10.45, 16.45 «Пщӕну щхӕпӕщ» (6+) 11.05 «Тейри къылыч» (6+) 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+) 12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+) 12.30, 18.30 «На музыкальной волне» 14.30 «Щалӕлгъуэ» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.25 «Къонгуруочукъ» (6+) 22.00 «Цыхумрӕ гъащӕмрӕ» (16+) Пятница, 7 августа 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 нӕужьым» 02.30, 20.05, 23.25 «Орайда» 04.00 «Дингъуазӕ» (16+) 04.10 «Еджаплӕ» (16+) 04.30, 22.00 «Щалӕлгъуэ» 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 Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.45 «Динимрӕ гъащӕмрӕ» (16+) 07.50, 13.50 «ӕщӕлгъэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20 «Кюбюрчек» (6+) 08.35 «Тау макъамла» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа» 10.05 «Гъащӕм и дамыгъэ» (16+) 10.25, 16.05 «Прозӕм и напӕкӕуӕцӕхэр» 10.45, 16.45 «Лӕгъуыкӕу» (6+) 11.05, 17.05 «Ууаз» (16+) 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+) 11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+) 12.05, 18.05 «Территория искусства» 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+) 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+) 14.30 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.35 Адыгӕ уӕрӕдыжъхэр Суббота, 8 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 нӕужьым» 02.30, 20.35 «Тау макъамла» 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 22.30 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 05.00 «Ууаз» (16+) 05.15, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда» 07.00, 13.00 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.38, 13.38 «Лъӕпкъым и фыгъуӕхэр» 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.25, 15.25 «Илхам» 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 17.25 «Радиус-99,5» (12+) 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+) 11.00, 16.00 «Бора» (6+) 11.21, 16.21 «Топалайчыкъ» (6+) 11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары» 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+) 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+) 14.00 «Утыку» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.20 «Кюбюрчек» (6+) 22.00 «Прозӕм и напӕкӕуӕцӕхэр» 23.20 «Сиз а билемисиз» (12+) Воскресенье, 9 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 «Лъӕпкъым и фыгъуӕхэр» 02.00 «Жӕщыбг нӕужьым» 03.25, 20.25 «Илхам» 04.00, 23.00 «Бора» (16+) 04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары» 05.25, 21.25 «Радиус-99,5» 05.45, 21.45 Поэтическая волна 06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+) 10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели 07.00, 13.00 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+) 07.40, 14.40 «Фэр папщӕ» 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.45, 15.40 «Акълманла сӕзлери» (12+) 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+) 10.10, 14.10 «Ди зӕлущӕлӕм» 10.40 «Еджэ - едалуэ» 11.00, 16.00 «Сахна» 12.10, 18.00 «Театр у микрофона» 13.35 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.00 «Орайда» 22.00 «Утыку»	
--	--	--	--	---	--

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР							
		Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
03.08	Пн	03.25	04.57	12.22	16.17	19.28	21.18
04.08	Вт	03.26	04.58	12.22	16.17	19.27	21.17
05.08	Ср	03.28	04.59	12.22	16.16	19.26	21.16
06.08	Чт	03.29	05.00	12.22	16.15	19.25	21.15
07.08	Пт	03.31	05.01	12.22	16.15	19.23	21.13
08.08	Сб	03.33	05.03	12.21	16.14	19.22	21.12
09.08	Вс	03.34	05.04	12.21	16.14	19.20	21.10

ФУНДАМЕНТ СЧАСТЛИВОГО БУДУЩЕГО

ГЛОБАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ И РОССИЙСКИЕ РЕАЛИИ В ПЕДИАТРИИ

Наш собеседник - Элина ТХАГАЗИТОВА, врач-педиатр паллиативной помощи Республиканского детского реабилитационного центра.

Ее общий медицинский стаж составляет одиннадцать лет, из которых последние пять лет посвятила работе в паллиативной службе. В рамках своей практики наблюдает, что проблема заболеваний печени у подопечных детей является особенно актуальной и требует пристального внимания. Долгое время заболевания печени ассоциировались преимущественно со взрослыми, но мировая статистика показывает тревожную тенденцию.

МНОГИЕ УГРОЗЫ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

- Печень - настоящий «лабораторный комплекс» нашего организма, особенно у детей. Она играет ключевую роль в пищеварении, обмене веществ, детоксикации и синтезе жизненно важных веществ. В период активного роста и развития ребенка здоровая печень является залогом крепкого иммунитета, полноценного развития и общего благополучия. Однако сегодня детская печень сталкивается с рядом серьезных угроз, многие из которых, к счастью, можно предотвратить.

Вирусные гепатиты. Несмотря на успехи в вакцинации, вирусные гепатиты остаются значимой угрозой. По данным ВОЗ, сотни миллионов людей в мире живут с хроническим гепатитом В или С. Передача вируса от матери ребенку во время родов или в раннем детстве - одна из основных причин хронической инфекции. Вакцинация против гепатита В для новорожденных достигла высокого уровня во многих странах, но борьба продолжается. Гепатит А, передающийся через зараженные пищу и воду, ежегодно поражает миллионы людей, значительная часть из которых - дети, особенно в регионах с низким уровнем санитарии.

Неалкогольная жировая болезнь печени - настоящий вызов XXI века. Связанная с ожирением и нездоровым образом жизни, НАЖБП становится самой распространенной причиной хронических заболеваний печени у детей и подростков в развитых странах. По данным различных исследований, от пяти до десяти процентов детей в мире страдают НАЖБП, а среди детей с ожирением этот показатель может достигать 30-60 процентов. При отсутствии должной профилактики и лечения НАЖБП может прогрессировать до воспаления, фиброза, цирроза и даже рака печени в зрелом возрасте.

СИТУАЦИЯ В СТРАНЕ И РЕСПУБЛИКЕ

- Россия не является исключением из мировых тенденций. В нашей стране охват вакцинацией новорожденных против гепатита В очень высок и составляет более 95 процентов, что является значительным достижением и помогает предотвратить тысячи случаев хронического гепатита. Это позволило существенно снизить заболеваемость среди детей. Вакцинация против гепатита А пока не входит в обязательный календарь, но рекомендована по эпидемиологическим показаниям. К сожалению, проблема детского ожирения в России растет. По данным Росстата и Минздрава, доля детей с избыточной массой тела и ожирением в России достигает 15-20 процентов, а в некоторых возрастных группах и регионах эти цифры еще выше. Соответственно растет и распространенность НАЖБП среди российских детей. Эксперты отмечают, что у каждого пятого ребенка с ожирением уже есть признаки жировой дистрофии печени. Бесконтрольный прием лекарств, особенно обезболивающих и жаропонижающих, содержащих парацетамол (ацетаминофен), без соблюдения дозировки является причиной острых лекарственных поражений печени у детей. Ежегодно регистрируются случаи отравлений, требующие госпитализации.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ

- Большинство заболеваний печени у детей можно предотвратить, следуя простым, но эффективным рекомендациям. Вакцинация - ваш главный союзник. Обязательно пройдите с ребенком полный курс вакцинации против гепатита В согласно Национальному календарю прививок. Обсудите с педиатром возможность вакцинации против гепатита А, особенно если ребенок посещает детский сад, часто путешествует или контактирует с большим количеством людей. Здоровое питание необходимо с самого детства. Ограничьте «пустые калории», откажитесь от сладких газированных напитков, соков в пакетах, фастфуда, чипсов и сладостей. Это главный путь к детскому ожирению и НАЖБП. Основа рациона ребенка - свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные сорта мяса и рыбы, молочные продукты. Готовьте дома, избегая жарки. Необходимо употреблять достаточное количество воды. Приучайте ребенка пить чистую воду в течение дня. Активный образ жизни - лучшая профилактика ожирения. Поощряйте его к физической ак-

• ЗДОРОВЬЕ



тивности не менее 60 минут в день. Тщательное мытье рук с мылом перед едой и после туалета - простой и эффективный способ профилактики гепатита А и других кишечных инфекций.

КОГДА ТРЕБУЕТСЯ ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

- Детская паллиативная помощь - особый подход, призванный улучшить качество жизни ребенка и его семьи, столкнувшихся с неизлечимым или угрожающим жизни заболеванием. В этом сложном, но невероятно важном процессе забота о внутренних органах, в частности о печени, играет ключевую роль. Почему здоровая печень так важна для паллиативного ребенка? Потому что нарушение функции печени может привести к ухудшению общего самочувствия. Печень метаболизирует многие препараты, а при ее дисфункции их действие может быть изменено. Все это значительно снижает качество жизни ребенка, добавляя страдания к уже имеющимся.

Команда паллиативной помощи работает в тесном контакте с семьей, чтобы минимизировать риски. Многие лекарства, необходимые паллиативным детям (например, обезболивающие и противосудорожные), могут оказывать нагрузку на печень. Врачи внимательно подбирают препараты с минимальным гепатотоксическим эффектом, регулярно пересматривают дозировки, исходя из текущего состояния ребенка и данных анализов печени. Хотя для детей этот пункт менее актуален, важно следить за чистотой воздуха, избегать вдыхания паров химических веществ, а также исключить любые случайно вредными веществами. Семья - главный партнер в паллиативной помощи. Профилактика заболеваний печени в паллиативной помощи не отдельная задача, а интегрированная часть комплексного подхода. Она направлена на то, чтобы каждый ребенок мог жить с максимальным комфортом, достоинством и минимумом страданий, насколько это возможно.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото предоставлено РДРЦ

• ОПРОС

30 июля отмечается Международный день дружбы. В год, объявленный Президентом РФ Владимиром ПУТИНЫМ Годом единства народов России, этот праздник приобретает особое значение - он объединяет всех, для кого дружба в ее широком смысле - один из основополагающих аспектов развития страны и общества.

ИСПЫТАНИЕ ДРУЖБОЙ

История этого праздника началась в 2011 году, когда Генеральная Ассамблея ООН утвердила новую важную дату - Международный день дружбы. Известные мыслители прошлого утверждали, что жизнь без дружбы бессмысленна, а исключить ее - все равно что лишить мир солнца. Дружба ценится наравне с мудростью. У каждого из нас есть воспоминания, связанные с этим чувством. Поэтому мы попросили наших респондентов ответить на вопрос, какой поступок друга вас особенно тронул.

Казим МАМИЕВ:

- Мне очень повезло, что у меня есть друг детства, с которым дружим с начальных классов. Не каждому удастся встретить человека, который останется рядом на протяжении всей жизни. Это, конечно, отчасти вопрос удачи, но в основном дружба зависит от способности строить отношения. Разрушить можно все мгновенно, даже одной неосторожной фразой.

За годы нашей дружбы случалось разное, но мы всегда находили выход из любых ситуаций и ставили нашу дружбу выше всего. Было много случаев, когда друг выручал меня из самых сложных жизненных перипетий, я тоже не раз помогал ему. Все началось с того, что в первом классе меня начали задирать старшие мальчики, которые хотели отобрать у меня карманные деньги. Одноклассник вступился за меня, и мы вместе дали отпор хулиганам. Тогда досталось нам обоим, даже пришлось идти к школьной медсестре. Но мы были счастливы, что нашли друг друга.

Карина ЛИХОВА:

- Настоящие друзья познаются не только в серьезных испытаниях, но и в повседневных, на первый взгляд, мелочах. В детстве мне не везло с подругами, но в университете нашла ту, с которой дружим уже более двух десятилетий. Не могу сказать, какая я подруга, но мне повезло с ней. Она очень внимательная и заботливая, особенно когда нужна помощь.

Однажды я заболела и рядом никого не оказалось. Несмотря на риск заразиться, подруга каждый день приносила мне лекарства и домашнюю еду. Даже предложила пожить у нее до выздоровления. Я

отказалась, но ее забота тронула меня до глубины души.

Салима ХАСАНОВА:

- Утверждение о том, что женской дружбы не существует, кажется мне спорным. Женщины, занятые семейными обязанностями, могут испытывать трудности с нахождением времени для общения. Однако у меня есть несколько верных подруг, с которыми дружим уже много лет. Мы живем в разных уголках страны, но это не мешает нам поддерживать тесную связь. Несмотря на расстояние, ежедневно общаемся, а раз в год устраиваем встречи и проводим несколько дней вместе.

Национальность, вероисповедание и расстояние не играют роли, когда люди по-настоящему близки. Однажды одна из моих подруг оказалась в сложной жизненной ситуации: ушла с ребенком от мужа в никуда. Мы объединились, чтобы помочь ей решить вопрос с жильем. Именно для таких случаев и нужны настоящие друзья - те, кто всегда готов прийти на помощь в трудную минуту. Уверена, при необходимости они и меня поддержат. Это придает мне больше уверенности в жизни. Когда чувствуешь за спиной поддержку, жить намного легче.

Владимир ДОНОВ:

- Я родом из Краснодара, но судьба привела меня в Кабардино-Балкарию благодаря другу из Нальчика. Мы познакомились, когда он работал в одной из краснодарских компаний. Настоящие друзья познаются не только в беде, но и в радости. Искренне радоваться твоим успехам может только настоящий друг. Зависть - чувство, присущее большинству людей, и оно рано или поздно проявляется. Искренне радоваться за другого могут лишь немногие. Мне повезло встретить такого человека на своем пути. Понял это, когда моя карьера стремительно пошла вверх, а затем внезапно рухнула. Вместе с этим исчезли все, кто называли себя моими друзьями. Только один человек остался со мной и помог подняться с колен. Он был рядом и в радости, и в трудные времена, помогая мне преодолеть все невзгоды. Сейчас дружим семьями.

Подготовила Алена ТАОВА.
Фото Тамары Ардавовой





ПОЛНЫЙ НОЛЬ?

Уже семь лет я учусь, оканчиваю аспирантуру, погружена в учебу и работу, но, честно говоря, меня это уже не так радует, как раньше. Вокруг столько интересного, столько событий, но в личной жизни - полный ноль.

Слежу за собой, постоянно учусь чему-то новому, хожу на концерты и выставки, встречаюсь с подругами. Но все равно чувствую себя одинокой.

Каждый раз, когда вижу, как кто-то из моих знакомых находит свою половинку, охватывает грусть. Вот, например, мой одноклассник стал известным адвокатом. Но кого он выбрал? Девушку, которая проводит дни в инстаграме. С ней, наверное, проще и спокойнее - не задает вопросов о карьере, развитии и будущем. С ней можно просто провести время, не думая об ипотеке и планах на жизнь.

А я все время жду, что кто-нибудь заметит, какая я интересная, что со мной можно поговорить о чем-то серьезном. Я не просто красивая ваза, у меня есть свои интересы и цели. Может быть, мужчинам действительно нужны девушки попроще, менее требовательные? Может, я слишком «тяжелая»?

Уже устала от постоянного чувства одиночества. Может быть, мне дей-

ствительно нужно пере-
ехать в другой город, где
люди другие? Или я просто
что-то делаю не так?

Иногда думаю, что, воз-
можно, проблема не во мне,
а в том, как себя преподно-
шу. Может быть, я слиш-
ком сосредоточена на уче-
бе и работе, что у меня не
остается времени на то,
чтобы просто быть собой
и общаться с людьми?

Чувствовать, что с
тобой что-то не так, не
самое приятное ощущение.
Хочется что-то сде-
лать, как-то исправить
положение, но не знаю,
как. И как быть в итоге,
непонятно.

Ясмина

Месси или Роналдо?

Мой муж - большой поклонник футбола. Обожает эту игру и всегда с нетерпением ждет матчей. Особенно болеет за Месси - его восхищение этим футболистом безгранично. Я тоже люблю спорт, но не всегда могу понять, почему некоторые приемы или игроки вызывают такой энтузиазм.

Наш сын во всем подражает отцу. Тоже с интересом следит за футболом и уже знает имена многих известных игроков. Недавно заявил, что хочет выбросить карточку с изображением Роналдо, потому что не любит его. Я была поражена такой решимостью и попыталась объяснить сыну, что любить или не любить человека, которого не знаешь, - неправильная позиция. Нужно оценивать только профессиональные навыки футболиста. И Месси, и Роналдо - отличные игроки.

Но сын упрямо повторяет за отцом и не хочет принимать мою точку зрения. Это

меня немного обеспокоило. Хочется, чтобы он сам анализировал информацию, а не подражал вслепую, даже если это отец. Считаю, что следует формировать у ребенка собственное мнение и учить его критически мыслить.

Мы долго разговаривали с сыном, старалась объяснить ему, что каждый футболист имеет свои сильные и слабые стороны. Важно уметь видеть и ценить эти качества. Попросила мужа, чтобы объяснил сыну принципы игры и правила, научил наслаждаться игрой, а не формировал его специфические симпатии. Уверена, что со временем сын все поймет и научится самостоятельно оценивать спортивные достижения. Хочется, чтобы он рос самостоятельным и уверенным в себе человеком, способным принимать решения на основе собственных убеждений.

Амира

ДЕТИ И ДЕНЬГИ

Когда я была ребенком, наша семья жила небогато. Мы были вынуждены экономить на всем, чтобы свести концы с концами. Вспоминаю, как вместе с родителями составляли списки покупок и выбирали самые доступные, но качественные товары. Обсуждали, что и зачем покупаем и как лучше распределить деньги.

Эти уроки не прошли даром. Даже когда ситуация улучшилась, я сохранила привычку бережно относиться к финансам. Теперь, став взрослой, стараюсь передать этот опыт своим детям. Понимаю, что умение

распоряжаться деньгами - важный навык, который может им в будущем.

Однако сталкиваюсь с трудностями. Бабушки и дедушки, папа, дяди и тети часто балуют детей, покупая им все, что они захотят. Это происходит из лучших побуждений, но я вижу в этом опасность. Я не против подарков, но считаю, что важно научить детей ценить деньги и понимать, что они не бесконечны.

Стараюсь объяснять детям, что такое бюджет и как его планировать. Даю им карманные деньги и прошу уложить в эту сумму. Но

родственники часто вмешиваются, покупая что-то дополнительное. Не хочу, чтобы дети чувствовали себя ущемленными, но и не могу позволить им думать, что деньги можно тратить без ограничений.

Иногда чувствую себя беспомощной, но не теряю надежды, что со временем мои усилия принесут плоды. Дети еще маленькие, поэтому у них достаточно времени, чтобы научиться финансовой грамотности. Стремлюсь к тому, чтобы они выросли ответственными и разумными в отношении денег.

Дина

Английский уже не тот

Мы с мужем отдали нашего ребенка на дополнительные занятия английским в одну крутую частную школу в городе. Ему нравится, но недавно узнала кое-что, что меня реально удивило.

Оказалось, в школе больше не учат транскрипцию. А ведь это основа основ. Как читать текст, если не знаешь, как звучат слово и каждая буква? Запоминать каждое слово по отдельности - не лучший вариант, особенно для начинающих.

Еще меня смутило, что прекратили учить писать прописью. Ребенку сказали, что писать полупечатными буквами - это норма. Но ведь чтение и письмо - основа любого языка, не так ли? Я всегда считала, что писать прописью важно для развития мелкой моторики и лучшего запоминания слов.

Была в шоке и не знала, что делать. Может, поискать другую школу? Или нанять репетитора, который будет заниматься транскрипцией и письмом?

Рада

Поговорила с другими родителями, которые отдают детей в эту школу. Они сказали, что методики и подходы в обучении со временем меняются и это может быть связано с новыми стандартами. Но я все равно сомневалась.

В итоге решила поговорить с учителем и администрацией школы. Объяснила свои опасения и спросила, почему убрали такие важные элементы. Они ответили, что в современном мире мы больше пишем на клавиатуре, поэтому письмо прописью и знание транскрипции сейчас не так важны. Но я с этим не согласна.

Пока думаю, что делать дальше. Понимаю, что важно найти подход, который будет соответствовать нашим принципам и поможет ребенку эффективно учить язык. Возможно, стоит учить его писать прописью и транскрипцию отдельно. Или отдельно репетитора нанять. Поменять школу. Я без понятия, что делать.

ВЕРНИТЕ СВАХУ

На днях мы с подругой долго говорили о том, как порой не просто бывает разобраться в современном мире отношений. Обсуждали, что в наше время, несмотря на технологии и возможности, сложно найти подходящего человека для общения и, возможно, для будущих отношений.

Я поделилась с ней своими мыслями о том, что нашему обществу, возможно, пора возобновить пользование услугами свах. Мне кажется, именно таких посредников не хватает нашему поколению, которое подходит по возрасту для создания семьи.

Раньше свахи играли важную роль в организации встреч, помогали людям находить общие интересы и точки соприкосновения. Сейчас же все изменилось, мы сами должны искать себе пару, изучать профили в социальных сетях и анализировать информацию. И не всегда это приводит к желаемому результату.

Я сказала подруге, что, по моему мнению, сваха могла бы стать отличным помощником в этом процессе. Просто говоришь ей о своих предпочтениях, о том, какие качества ценишь в людях, какие у тебя интересы и хобби. А она уже предлагает варианты - потенциальных кандидатов для общения. Это гораздо проще и эффективнее, чем самой гадать, какой человек скрывается за фотографиями в социальных сетях.

Подруга согласилась, что в этом есть своя логика. Она тоже считает, что такой подход мог бы помочь сэкономить время и силы, которые тратятся на поиски подходящей пары.

Мне кажется, что со стороны парней это тоже могло бы иметь смысл. Ведь когда знакомишься через сваху, можно быть уверенным, что человек серьезно настроен на общение и поиск отношений. Это не просто случайные встречи в социальных сетях или на вечеринках, где не всегда можно понять истинные намерения человека.

Вобщем, мы с подругой пришли к выводу, что идея возвращения к традициям свах может быть интересной и перспективной. Кто знает, может быть, в будущем мы увидим возрождение этого института в новом формате, адаптированном к современным реалиям.

Камилла

СЛОЖНОСТИ С ПОДАРКОМ

У моей свекрови скоро день рождения, а я не могу придумать, что ей подарить. Вроде бы все очевидно, но все равно сложно.

Косметика намекает на возраст, значит, это не лучший вариант. Вещь для дома может намекнуть на то, что у нее много дел по дому. Дарить деньги страшно - вдруг она решит, что я просто не старалась придумать что-то более оригинальное?!

Мой муж самоустранился и сказал, что я должна сама выбрать подарок. Это, конечно, облегчает задачу, но в то же время создает давление. Уже начинаю думать, что, может быть, не стоит идти на праздник. Зачем все это, если не могу ничего придумать?!

Но я знаю, что это неправильно. Свекровь - замечательный человек, и я хочу сделать ей что-то приятное. Просто все кажется таким банальным и неоригинальным. Может быть, стоит спросить ее, чего она хочет? Но тогда это уже не будет сюрпризом.

За всеми этими мыслями я стала мрачной и грустной. Сейчас лето, вокруг все так красиво, но у меня нет сил радоваться. Чувствую себя уставшей и опустошенной. Хочется, чтобы этот день поскорее закончился, но в то же время понимаю, что не могу подвести человека, который всегда был ко мне добр.

Мне просто нужно отвлечься и подумать о том, что действительно важно для моей свекрови. Может быть, это какая-то вещь, которая поможет ей в быту, но при этом не будет намеком на что-то неприятное? Или что-то, что связано с ее увлечениями? Но что именно?

В любом случае приложу все усилия, чтобы выбрать достойный подарок. Ведь это не только про вещь, но и про внимание, про то, что ты думаешь о человеке и хочешь сделать его день особенным. Надеюсь, у меня все получится и она это оценит.

Заира

КОГДА ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ...

Недавно я ехала в такси и попала в небольшое дорожное происшествие. Хотя все обошлось без серьезных травм, этот инцидент стал для меня поворотным моментом, заставившим пересмотреть свои приоритеты и отношение к времени.

Начала размышлять о том, что было бы, если...? Я могла бы никогда не достичь поставленных целей. Возможно, не успела бы реализовать свой небольшой накопленный капитал для инвестиций, которые могли бы принести мне финансовую стабильность или открыть новые возможности. Могла бы не съездить в путешествие, о котором давно мечтала, и не увидеть красивые места, не испытать новые эмоции и впечатления. В голове пронеслось все, что могла бы упустить.

Этот случай заставил меня осознать, как быстро может измениться жизнь. Мы часто откладываем важные дела, думая, что у нас еще много времени впереди. Но реальность может оказаться совсем другой.

После серьезных размышлений решила изменить свое отношение к жизни и времени. Исключила из своего распорядка дня все, что крадет мое время и отвлекает от важных дел. Перестала смотреть сериалы, которые занимали у меня много времени, и отказалась от постоянного листания ленты новостей в социальных сетях. Вместо этого сосредоточилась на том, что действительно важно и приносит мне удовольствие.

Одним из первых шагов стало составление списка задач. Начала планировать свой день и неделю, чтобы не тратить время впустую. Это помогло стать более организованной и продуктивной.

Также решила воплотить в жизнь одну свою давнюю мечту - научиться кататься на роликах. Раньше откладывала это из-за нехватки времени или страха перед падением. Но теперь просто заказала ролики. А когда, если не сейчас?!

Осознала, что жизнь непредсказуема и может измениться в один момент. Поэтому стараюсь жить здесь и сейчас, не откладывая ничего на потом. Каждый день делаю что-то, что приносит мне радость и удовлетворение. Важно ценить каждое мгновение и не бояться идти к своим целям, даже если это требует усилий и времени.

Инна

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ МИР К ЛУЧШЕМУ

Советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями МКОУ «СОШ им. З.Б. Максидова» с.п. Хамидие Диана ДЗАГаштова убеждена, что настоящий педагог обязан постоянно самосовершенствоваться.

- Я родилась, выросла и живу в живописном регионе Кабардино-Балкарии, в селе Хамидие Терского района, - говорит Диана. - Это место стало для меня источником вдохновения и основой жизненного пути. Получила два образования, которые гармонично сочетаются: педагогическое по специальности «учитель начальных классов» и по управленческому направлению. Убеждена, что настоящий педагог обязан постоянно развиваться и учиться, поэтому регулярно посещаю курсы повышения квалификации. Это необходимо, чтобы лучше понимать современных детей, их интересы и эффективно организовывать деятельность. Сейчас занимаю должность советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. Выбрала эту профессию по зову сердца. Это относительно новая, но крайне значимая и актуальная сфера в современном образовании. Эта должность не просто выполнение административных обязанностей, а настоящая миссия. Мы выступаем связующим звеном между детьми, учителями, родителями и крупными общественными движениями.

Педагогика позволяет мне тонко чувствовать внутренний мир каждого ребенка, а управление помогает эффективно организовывать масштабные школьные проекты, руководить командой и разрабатывать долгосрочные стратегии воспитания. Мотивируют меня в этом процессе горящие глаза и энтузиазм детей, а также их достижения. Когда застенчивый и сомневающийся в себе ученик, участвуя в школьном проекте или общественной инициативе, неожиданно раскрывается, становится лидером и начинает искренне верить в свои возможности, это самая ценная награда за любую работу. Видеть, как детские идеи, полные чистоты и искренности, превращаются в значительные и полезные проекты, - мой главный стимул для дальнейшего роста и самосовершенствования.

Мой профессиональный путь в сфере школьного образования начался девять лет назад. Последние три года занимаю должность советника директора по воспитанию, практически одновременно с запуском масштабного всероссийского проекта «Навигаторы детства». Для меня школа стала вторым домом, а каждый новый учебный год приносит новую главу в нашу общую с учениками историю.

«ЦИФРОВЫЕ ГРАЖДАНЕ»

- Современные дети удивительные. Они кардинально отличаются от предыдущих поколений прежде всего свободой мышления, технологической компетентностью и колоссальной скоростью восприятия информации. Это поколение «цифровых граждан», которые с раннего возраста уверенно ориентируются в глобальной сети.

Основное отличие заключается в том, что их нельзя принудить к чему-либо просто по приказу: им важно понимать смысл и видеть личный интерес. Они более открыты миру, не боятся задавать сложные вопросы, уверенно заявляют о своих правах и амбициях. При этом, несмотря на свою внешнюю независимость и гаджеты, в глубине души остаются детьми. Так же, как и их родители в детстве, остро нуждаются в искренней любви, признании, поддержке и живом общении. Наша задача как наставников - не изолировать их от технологий, а научить использовать их на благо, направляя их мощный потенциал в созидательное русло.

ОБЪЕДИНЯЯ УСИЛИЯ

- Общественная работа играет важную роль в моей жизни и дополняет мою профессиональную деятельность. В школе координирую участие ребят во всероссийских проектах, таких как «Движение



Первых» и «Орлята России». Мы вместе организовываем благотворительные акции, экологические субботники, волонтерские поездки и патриотические мероприятия.

Кроме того, горжусь тем, что являюсь членом женсовета села Хамидие. Это уникальная возможность помогать своим землякам, применять управленческие навыки на благо общества, участвовать в жизни села, поддерживать многодетные семьи и сохранять наши традиционные духовно-нравственные ценности. Общественная работа ежедневно показывает, что мы можем изменять мир к лучшему, объединяя усилия. В этом году я получила Почетную грамоту от общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России» за активную гражданскую позицию и вклад в сохранение исторической памяти, воспитание молодежи в лучших традициях патриотизма и верности Отечеству. Также имею несколько благодарственных писем и дипломов районного и регионального уровней.

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

- Моя семья - моя главная опора, тихая гавань, источник гордости и вдохновения. Каждый день наш дом наполнен жизнью: детским смехом, уроками, секциями и приятными семейными заботами. Быть мамой - круглосуточный труд без выходных, но именно семья дает мне колоссальные силы и безусловную поддержку, которые помогают добиваться успехов в работе и общественной деятельности.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Чувствую себя по-настоящему счастливым человеком. У меня замечательная семья, в которой любовь и взаимопонимание, здоровые успешные дети и надежный супруг. Работа, приносящая ощутимую пользу обществу, позволяющая полностью раскрыть свой внутренний потенциал. Жить в гармонии со своими жизненными ценностями, любить и быть любимой, приносить радость и пользу близким и родному селу - истинное счастье.

Как работающая мама троих детей редко нахожу свободное время, но каждую ценную минуту стараюсь посвятить семье. Есть у меня и несколько личных увлечений - чтение и кулинария. Нравится радовать близких вкусными домашними блюдами и традиционной выпечкой. Приготовление еды для большой и дружной семьи - моя личная медитация, которая объединяет всех за одним столом. Интерес к чтению во многом определяется моей профессией и искренним интересом к человеческой природе. Увлекаюсь литературой по психологии и современной педагогике, что помогает не только в работе с учащимися, но и в воспитании собственных детей. Что касается художественной литературы, люблю читать классику. Среди писателей, произведения которых мне особенно близки, - Антуан де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ. Его повесть «Маленький принц» - одна из любимых книг, к которой обращаюсь в разные периоды своей жизни. Несмотря на кажущуюся детскую простоту, она полна глубоких педагогических и жизненных истин.

Среди профессиональной литературы настольной книгой остаются труды Шалвы АМОНАШВИЛИ по гуманной педагогике. Люблю читать Федора ДОСТОЕВСКОГО, но самой любимой книгой остается роман «Гордость и предубеждение» Джейн ОСТИН.

Наибольшее влияние на мое формирование как личности оказали мои родители и наставники, которым очень благодарна. Родители воспитали во мне такие качества, как безусловная любовь, честность, трудолюбие, ответственность, глубокое уважение к нашим традициям и старшим. А первые школьные учителя пробудили во мне интерес к педагогике и наглядно продемонстрировали, каким должен быть настоящий учитель - мудрым, терпеливым, чутким и понимающим.

Фото
Тамары Ардавой

«ЛЕГКИЙ ЗАРАБОТОК» МОЖЕТ ОБОРНУТЬСЯ ТЮРЬМОЙ

В сети часто можно увидеть заманчивые предложения о быстром и легком заработке, не требующем опыта работы. Но за этой простотой может скрываться серьезная угроза - участие в криминальных схемах в роли так называемого «дропа».

«Дроп», или «дроппер» - это подставное лицо, которое предоставляет свой банковский счет для зачисления похищенных средств. Преступники используют таких людей для отмывания нелегальных доходов.

Чем это грозит? Участие в подобных схемах может привести к уголовной ответственности, даже если вы не осознавали преступного характера денег. Вы можете быть привлечены к ответственности по статьям 187 Уголовного кодекса Российской Федерации (неправомерный оборот средств платежей) и 159 Уголовного кодекса Российской Федерации (мошенничество).

Чтобы защитить себя от мошеннических схем, соблюдайте следующие рекомендации: никогда не раскрывайте полные данные своей банковской карты, включая код безопасности; не передавайте свою банковскую карту посторонним, в случае утери карты незамедлительно заблокируйте ее и обратитесь в банк. Также не соглашайтесь переводить деньги по реквизитам, предоставленным незнакомыми людьми; если на вашу карту поступил неожиданный перевод, обязательно сообщите об этом в банк. Не соглашайтесь снимать наличные в банкомате для кого-либо. Даже если вам кажется, что помогаете человеку, помните, что происхождение этих средств вам неизвестно и вы можете стать соучастником преступления.

Киберпреступники постоянно

совершенствуют свои методы. Чтобы обезопасить себя, необходимо быть в курсе современных угроз. Понимание того, как действуют мошенники, и соблюдение мер предосторожности помогут вам защитить свои финансы и личную свободу.

Около полутора лет назад со мной произошел такой случай. Я стояла возле банкомата и ждала своей очереди, чтобы снять деньги. Уже был вечер, темнело. Когда подошла моя очередь, ко мне обратился молодой человек с просьбой перевести деньги, пообещав отдать их наличными. Я согласилась и сказала: когда совершу свои банковские действия, помогу.

В машине меня ждал супруг, когда он увидел, что я разговариваю с «подозрительным» человеком, подошел к нам и

спросил, в чем дело. Мужчина рассказал, что забыл свою банковскую карту и срочно нуждается в переводе денег, но супруг отказал ему. Я очень удивилась, ведь он обычно откликается на просьбы, если может помочь. Однако этот человек не успокоился. Как только муж сел в машину, снова начал уговаривать меня.

Задумалась: вдруг у него действительно возникла проблема и ему нужна помощь. Но его настойчивость начала меня раздражать. Если муж не разрешил помочь, почему этот человек не уходит, ведь он должен знать, что по кавказскому менталитету обязан оставить меня в покое. Все это происходило в течение нескольких минут. Такие люди обладают хорошими психологическими навыками и ви-

дят, кто более уязвим. Он видел мои сомнения. Я извинилась за то, что не смогла помочь, и села в машину с чувством вины. Когда муж заметил мое состояние, сказал, что лучше чувствовать себя виноватой, чем стать жертвой. Супруг указал мне на несколько нюансов: этот человек подошел именно ко мне, потому что психологи видят, кто более восприимчив. К рядом стоящим парням не подошел - побоялся, что откажут. Выбрал время, когда было уже почти темно, чтобы его не запомнили, рядом стояла машина без номеров. После таких аргументов я успокоилась.

Мошенники постоянно разрабатывают новые схемы обмана, поэтому будьте внимательны и не поддавайтесь никаким уговорам. А если вам звонят с незнакомого номера, не берите трубку, а если взяли - немедленно прекратите разговор.

● Материалы Анжелы ГУМОВОЙ

СОХРАНЯЯ КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ



В Нальчике состоялся летний фестиваль ремесел и современного искусства под названием «АртЭль».

Мероприятие было организовано Гильдией мастеров современного искусства и рукоделия Кабардино-Балкарии. На площади перед Домом молодежи в выходные дни более 50 дизайнеров, художников и мастеров прикладного искусства из разных регионов СКФО представили свои уникальные работы, выполненные вручную.

Изначально задуманный как локальная выставка, проект со временем превратился в значимое культурное событие межрегионального масштаба. Мастера из Ставропольского края, Северной Осетии, Карачаево-Черкесии и Ингушетии привезли свои творения в Нальчик. На фестивале можно было увидеть авторскую керамику, дизайнерскую одежду, украшения, нишевую парфюмерию и предметы домашнего декора. Особое внимание в этом году было уделено этническим мотивам и традиционным техникам, что, по словам организаторов, отражает внутренний запрос аудитории. Участники отметили, что с развитием новых технологий люди все чаще обращаются к своим истокам и стараются окружать себя вещами «с душой», сделанными руками мастера, а не машиной. Ручная работа приобретает особую ценность. Организаторы фестиваля стремятся привлечь внимание к традиционному искусству и ремеслам в условиях современного мира.

- Мы с удовольствием посещаем такие фестивали, - поделилась жительница Нальчика Елена ХАРЗИНОВА. - Современный человек часто испытывает стресс из-за происходящих



в мире событий. Хочется отвлечься и устроить праздник для души. Радуется, что в нашей республике так много талантливых мастериц. После посещения подобных мероприятий прихожу домой с вещью в национальном стиле. Эти изделия создают особую атмосферу уюта в доме.

- Так совпало, что мы семьей в эти дни отдыхаем в Кабардино-Балкарии, - сказала гость фестиваля Кристина ПАНИХИНА из Свердловской области. - Здорово, что попали на этот фестиваль. Здесь так много интересных этнических изделий, что сложно выбрать что-то одно - хочется все.

Помимо ярмарки-продажи, посетителей ждали разнообразие бесплатные мастер-классы. Дети увлеченно учились живописи, 3D-моделированию, гончарному делу, басонному плетению, росписи пряников, значков, шоперов и текстильных игрушек.

В рамках фестиваля свою продукцию представили различные производители продуктов питания, которые можно было продегустировать и приобрести. Также здесь были развернуты точки быстрого питания. На импровизированной сцене выступали артисты - музыкальное сопровождение создавало особую атмосферу летнего праздника.

Подобные мероприятия представляют собой не только праздник для жителей и гостей республики, но и значимую платформу для продвижения локальных брендов, а также для сохранения и популяризации культурного наследия.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

В НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ КБР ПЕРЕДАНА КАПСУЛА С ПОСЛАНИЯМИ ВЕТЕРАНОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Кабардино-Балкария присоединилась к всероссийской военно-патриотической акции Министерства обороны России «Связь поколений-1945-2045». В Национальный музей КБР была передана капсула с посланиями ветеранов Великой Отечественной войны.

Внутри капсулы хранятся обращения фронтовиков, которые будут вскрыты в 2045 году, когда исполнится сто лет со дня Победы. Особое место занимает письмо, написанное четырьмя оставшимися в республике ветеранами Великой Отечественной войны. Заключительное послание для будущих поколений подготовил участник войны, почетный гражданин г. Нальчика Кузьма Кузьмич АБРОСИМОВ.

На торжественной церемонии присутствовали ветераны локальных конфликтов и боевых действий, включая участников афганской войны и специальной военной операции. Также были представители Министерства по делам молодежи КБР, активисты общественных организаций и участники движения «Юнармия».

Ахмед КОГОТЫЖЕВ, руководитель отдела патриотического воспитания Минмолодежи КБР, подчеркнул, что регион принимает акцию сразу в нескольких точках: «Инициатива исходит от Министерства обороны России, это событие - важный пример для всех. Аналогичная передача капсулы времени районному музею прошла в Эльбрусском районе, теперь ее принимает Нальчик. Мы пригласили на эту встречу молодежь, чтобы наши старшие наставники могли напрямую передать им главный смысл акции. Нужно помнить свою историю, чтобы не допустить повторения трагических событий прошлого. Сегодня наша страна снова борется за свой суверенитет. Уверен, мы одержим победу, а наши парни вернутся домой живыми и здоровыми».

Директор Национального музея КБР Феликс НАКОВ отметил важность сохранения исторической правды и преемственности поколений: «Мы видим, как тянется нить, связывающая наших предков с современниками. Это единая история, начатая нашими дедами и прадедами, которую продолжает нынешнее поколение. Символично, что передача капсулы памяти проходит в зале Великой Отечественной войны среди личных вещей героев. Прошлогодний юбилей Победы и официальное признание геноцида мирного населения Верховным судом КБР подтверждают, что зверства фашизма не забыты. Принцип «Никто не забыт, ничто не забыто» остается нерушимым. Капсула памяти позволит сохранить эту историческую нить до 2045 года. Отрадно, что молодежь активно участвует в этом событии. Уверен, что через 19 лет новое поколение вскроет капсулу в этих же залах и продолжит идти вперед, зная свою правоту».

Ветеран боевых действий, руководитель регионального отделения «Боевого братства» Барасби ГЕЛЯСТАНОВ считает, что главная задача мероприятия - передать эстафету памяти подрастающему поколению: «Мы, старшее поколение, не знаем, доживем ли до 2045 года, но вы, молодые, точно доживете. Именно вы в 2045 году откроете капсулу и будете передавать эту память дальше и любить свою Родину. В ближайшее время мы планируем провести аналогичную акцию в Майском районе и передать капсулу в филиал Национального музея. Спасибо юнармейцам и волонтерам, которые приложили руку к этому событию, за то, что помнят о подвиге предков и бережно хранят память».

Завершилась церемония передачей артефакта на постоянное хранение. Юнармейцы аккуратно внесли капсулу времени в экспозиционный зал музея и передали ее сотрудникам.

Арнелла КУДАЕВА

РИТУАЛЫ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Ритуалы - это уникальные элементы человеческой культуры, которые сопровождают нас на протяжении тысячелетий. Они не только отражают наши традиции и обычаи, но и играют важную роль в поддержании эмоционального и психологического благополучия. В современном мире, где информационные потоки и социальные изменения происходят с невероятной скоростью, ритуалы остаются важным источником стабильности и внутренней гармонии. Они помогают справляться со стрессом, сохранять баланс и чувствовать себя уверенно в условиях неопределенности.

Психология ритуалов: как они работают

Ритуалы можно рассматривать как своеобразные «когнитивные якоря», которые помогают нашему мозгу ориентироваться в сложном мире. Они структурируют нашу повседневность, создавая предсказуемые сценарии, которые помогают чувствовать себя в безопасности. Это особенно важно в условиях информационного перегруза, когда мы сталкиваемся с большим количеством данных и решений.

Ученые утверждают, что ритуалы активируют определенные участки мозга, связанные с ощущением комфорта и безопасности. Например, исследования показывают, что повторяющиеся действия, такие как молитва или медитация, вызывают выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и улучшают настроение.

Ритуалы перед сном:

путь к восстановлению и расслаблению

Один из самых популярных ритуалов - подготовка ко сну. Многие люди перед тем как лечь в постель, принимают теплую ванну. Вода помогает расслабить мышцы, снизить напряжение и успокоить сознание. Это связано с тем, что теплая вода повышает температуру тела, что сигнализирует мозгу о необходимости перехода в режим отдыха. Кроме того, теплая ванна улучшает кровообращение и помогает организму избавиться от токсинов.

Чтение книги перед сном также является распространенным ритуалом. Исследования показывают, что это не только помогает снизить уровень стресса, но и улучшает качество сна. Важно выбирать книги, которые не вызывают сильных эмоций и не заставляют мозг активно работать. Легкая, расслабляющая литература способствует переходу в состояние покоя и помогает быстрее заснуть.

Ведение дневника - еще один эффективный способ завершить день на позитивной ноте. Записывая свои мысли, переживания и достижения, мы структурируем свой опыт и осознаем, что день прошел не зря. Это помогает избавиться

от негативных эмоций и улучшить настроение. Кроме того, ведение дневника способствует развитию саморефлексии и осознанности.

Подготовка к важным событиям: ритуалы, которые работают

Ритуалы перед важными событиями помогают сосредоточиться, снизить уровень тревожности и подготовиться к встрече с неизвестностью. Например, перед экзаменом студенты часто повторяют конспекты, проводят медитацию или даже слушают успокаивающую музыку. Эти действия создают ощущение контроля и уверенности. Исследования показывают, что ритуалы помогают улучшить когнитивные функции, такие как память и концентрация.

Собеседование - еще один пример ситуации, когда ритуалы могут быть полезны. Некоторые люди предпочитают заранее подготовить одежду, проверить документы и даже продумать ответы на типичные вопросы. Это помогает чувствовать себя более уверенно и собранно. Исследования показывают, что подготовка к собеседованию снижает уровень тревожности и улучшает коммуникативные навыки.

Влияние ритуалов на здоровье

Ритуалы оказывают комплексное воздействие на наше здоровье, влияя на эмоциональное, психологическое и даже физиологическое состояние.

Эмоциональное влияние. Ритуалы помогают выразить свои чувства и улучшить настроение. Например, ритуал благодарности перед сном позволяет вспомнить о хороших событиях дня и почувствовать себя счастливыми. Это способствует улучшению эмоционального состояния и повышению уровня удовлетворенности жизнью. Исследования показывают, что благодарность снижает уровень тревожности и улучшает качество сна.

Психологическое влияние. Ритуалы создают ощущение стабильности и предсказуемости, что особенно важно в условиях стресса. Регулярные утренние пробежки, занятия йогой или медитация помогают структурировать время, снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию. Мы чувствуем себя более уверенно и контролируем ситуацию. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения и медитация снижают уровень стресса и улучшают общее самочувствие.

Физиологическое влияние. Некоторые ритуалы, такие как дыхательные упражнения, массаж или ароматерапия, напрямую влияют на наше физическое состояние. Глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса, улучшить кровообращение, насытить организм кислородом и улучшить



работу сердечно-сосудистой системы. Медитация снижает напряжение, улучшает работу иммунной системы и способствует общему оздоровлению. Массаж помогает расслабить мышцы, улучшить кровообращение и снять болевые ощущения. Ароматерапия улучшает настроение, снижает уровень стресса и улучшает качество сна.

Как ритуалы помогают сохранять дисциплину

Ритуалы играют важную роль в поддержании дисциплины и достижении поставленных целей. Например, регулярная утренняя зарядка или занятия спортом помогают структурировать время и улучшить физическую форму. Изучение иностранного языка по расписанию помогает развивать когнитивные способности и расширять кругозор. Ритуалы помогают нам оставаться мотивированными и достигать поставленных целей быстрее. Исследования показывают, что регулярные ритуалы повышают уровень самодисциплины и улучшают продуктивность.

Заключение: ритуалы как источник внутренней гармонии

Ритуалы - неотъемлемая часть нашей жизни, которая помогает сохранять баланс, справляться со стрессом и достигать поставленных целей. Они структурируют наше время, создают ощущение стабильности и позволяют выразить свои чувства. Ритуалы могут быть как простыми, так и сложными, но их значение для нашего благополучия трудно переоценить. Поэтому важно находить время для создания и поддержания своих ритуалов, которые будут соответствовать нашим потребностям и ценностям.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фото Тамары Ардавовай



Заведующая отделом периодики Жанна МУСАЕВА ни дня не представляет без чтения. Подруги шутят, что человек, постоянно находящийся среди большого количества книг, должен был ими пресытиться, но она продолжает интересоваться новинками литературы. Зная, что лучший подарок для нее – книга, близкие заранее узнают о текущих предпочтениях, чтобы порадовать по случаю. Поскольку домашняя библиотека переполнена, иногда устраивает с подругами обмен книгами.

- Пожалуй, отправилась бы на необитаемый остров с книгой «Лето, бабушка и я» Тинатин МЖАВАНАДЗЕ, – говорит Жанна. - Это самое настоящее путешествие во времени, где детство предстает через яркие, сочные краски советского быта и безграничную, всепоглощающую любовь к главному человеку в жизни – бабушке.

Книга написана с теплотой, которую может подарить только взрослый человек, сохранивший в душе искру непосредственности. История Тины - летопись жизни в шумном ярком Батуми, где воспитание девочки было доверено строгой, но бесконечно любящей бабушке Дидэ. Автор виртуозно выстраивает повествование: читатель то смеется над забавными проделками и наивными экспериментами героини, то замирает, проникаясь светлой печалью о времени, которое невозможно вернуть. Это не просто рассказ о взрослении, а тонкое исследование памяти, потерь и тех невидимых нитей, которые связывают нас с прошлым.

Образ бабушки здесь многогранный и на редкость живой. Кому-то ее воспитательные приемы покажутся пережитком прошлого: излишняя опека, навязчивые советы и строгие правила. Но за этим фасадом

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ЛЕТНИЕ ЗАРИСОВКИ О ДЕТСТВЕ

скрывается судьба женщины, закаленной историческими потрясениями XX века. Потеряв мужа в лагерях и пережив все ужасы того времени, она привыкла выживать и защищать своих любой ценой. Ее вера не ритуалы, а искренний, почти деловой разговор с Богом, где она утром сообщает ему планы на день и торгуется за благополучие родных. Читатель постепенно понимает, что за «ежовыми рукавицами», в которых она держит внуку, скрывается глубокая нежность, проступающая в каждом жесте и тревоге за нее. Книга цепляет именно этим столкновением: безмятежное детство героини на фоне тяжелых теней прошлого, которые несет в себе бабушка. Автор блестяще передает атмосферу быта тех времен, где соседи становятся семьей, а жизнь протекает на виду у всех. Это честный, пронизанный мягким юмором и светлой грустью рассказ о мире, который навсегда остался в прошлом, но продолжает жить в памяти автора.

Советы бабушки просто бесподобны, как и многие наблюдения внуки: «Нельзя Бога гневить. Каждое утро встаешь - первое слово скажи благодарности», «Одно я знаю точно: кто ребенка щадит, тот губит его. Древние говорили: возьми ребенка в кулак, все, что торчит по сторонам, отсеки, а что у тебя в руке осталось, то и воспитывай», «Нельзя засыпать с обидой, а то кошмары приснятся», «Взрослые всегда найдут червя в яблоке и пятна на Солнце!», «Счастье наступило необратимо, как рассвет».

Автор мастерски использует приемы взрослой прозы о детстве, где сквозь строки проступают светлая грусть и житейская мудрость. Текст написан настолько живо и воздушно, что читатель почти физически ощущает колорит речи. В основе сюжета - глубокая философская идея: как меняется наше восприятие мира и близких людей по мере взросления. На примере общения Тины с двоюродными братьями и сестрами и племянницей мы видим, как трансформируется взгляд на одни и те же семейные события. После прочтения остается сложное послевкусие: смесь радости от погружения в детство и щемящей тоски по тем, кого уже нет рядом. Это произведение - идеальный подарок для тех, кто ищет душевного тепла. Книга напоминает нам о главном: любовь способна преодолеть любые преграды, даже если выражается через самые причудливые и консервативные методы воспитания.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВКУС И ПОЛЬЗА

- Чтобы летние блюда были по-настоящему вкусными, необходимо сохранить естественный вкус свежих ингредиентов, - считает жительница Майского Эльвира СМОРОДИНА. - Заправки должны быть легкими и ненавязчивыми - оливковое масло, свежевыжатый лимонный сок или натуральный йогурт способны подчеркнуть аромат молодых овощей, не доминируя над ним. Я забочусь о своей фигуре, поэтому люблю лето, когда на рынке появляется много свежих сезонных овощей и фруктов. К тому же можно не думать каждый день над тем, как разнообразить свое меню.

САЛАТ «ИЮЛЬСКИЙ»

Ингредиенты: ¼ кочана свежей капусты, 8-10 шт. редиса, зеленый лук и укроп по вкусу, 5-6 листьев салата, 1 головка молодого чеснока, 1 огурец, 150 г сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нашинковать капусту, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и перемешать. Редис и зеленый лук нарезать кольцами. Огурец очистить и нарезать кружочками. Смешать все овощи. Для заправки смешать сметану с пропущенным через пресс чесноком, мелко нарезанным укропом и солью. Выстелить листьями салата дно салатницы, горкой выложить овощи и полить их сметанной смесью непосредственно перед подачей на стол.

ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАСПАЧО

Ингредиенты: 250 мл томатного сока, 5-6 спелых помидоров, 1 красный сладкий перец, 1 луковица, 1 огурец, 2 зубчика чеснока, 2 веточки базилика, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления. Томатный сок посолить, приправить перцем, разлить в формочки для льда и заморозить. Разрезать сладкий перец вдоль, удалить семена и перегородки. Произвольно нарезать половинки перца, помидоры, лук и чеснок. Соединить овощи и измельчить блендером до однородности. Влить винный уксус, посолить, приправить перцем, сахаром и перемешать. При необходимости разбавить холодной кипяченой водой до желаемой густоты и убрать в холодильник.

Порубить листья базилика. Огурец нарезать мелкими кубиками. Разлить гаспачо в стаканы или небольшие миски, добавить кубики томатного льда и огурец, посыпать зеленью и черным перцем. Добавить к овощам при взбивании оливковое масло, так суп станет немного светлее, но зато приобретет нежность, гладкость эмульсии и дополнительный оттенок в аромате.

МУСС ИЗ СМОРОДИНЫ С АВОКАДО

Ингредиенты: 300 г смородины, 1 спелый авокадо, 2 ст. ложки жидкого меда, 1 ст. ложка сока лимона, несколько листиков мяты для украшения.

Способ приготовления. Смородину промыть, отделить от веточек и измельчить блендером до пюре. Авокадо очистить, удалить косточку и добавить к ягодному пюре вместе с медом и лимонным соком. Взбить все до однородной кремовой массы, разложить по стаканам и убрать в холодильник на 30 минут. Перед подачей на стол украсить мятой.

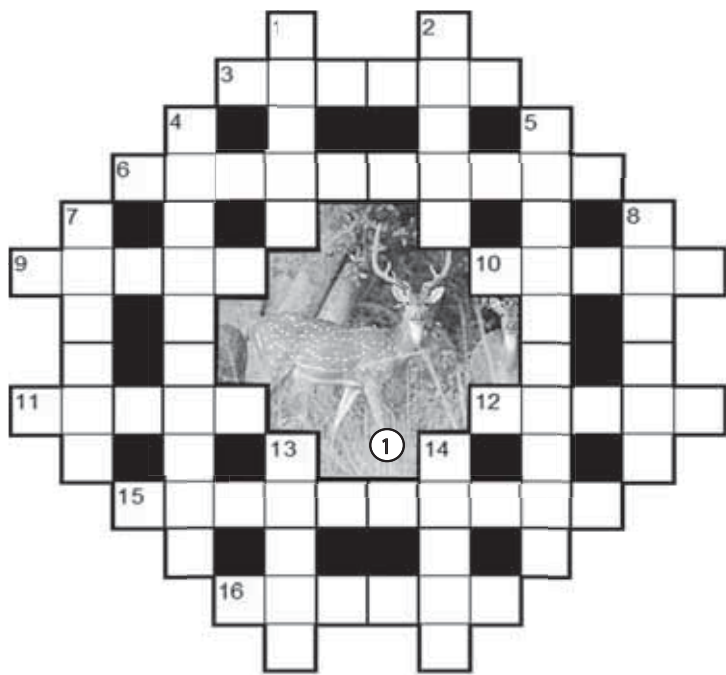
ШАУРМА

Ингредиенты: 1 лист лаваша, 1 куриное филе, 1 огурец, 1 помидор, 1 болгарский перец, 100 г капусты, 100 г моркови, 1/2 фиолетовой луковицы, 30 мл натурального йогурта, специи и зелень.

Способ приготовления. Нарезать куриное филе полосками и обжарить до готовности на сковороде с небольшим количеством масла. Овощи промыть и нарезать брусочками. В отдельной миске смешать йогурт, специи и зелень. Смазать половину лаваша с одной стороны получившимся соусом. На эту же сторону выложить в длину курицу и овощи. Аккуратно завернуть шаурму. По желанию при подаче на стол можно обжарить со всех сторон на сковороде, смазанной растительным маслом.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Сказка. 6. Дигитайзер. 9. Станс. 10. Шнитт. 11. Юката. 12. Уклад. 15. Окружность. 16. Листва.
По вертикали: 1. Аксис. 2. Скейч. 4. Гимнастика. 7. Стяжка. 8. Отстав. 13. Аудит. 14. Ботва.

По горизонтали: 3. Жанр фольклора или художественной литературы, эпическое, преимущественно прозаическое произведение с волшебным, героическим или бытовым сюжетом. 6. Устройство для оцифровывания изображения. 9. Вид стихотворной строфы. 10. Многолетний лук. 11. Традиционная японская одежда, представляющая собой летнее повседневное хлопчатобумажное, льняное или пеньковое кимоно без подкладки. 12. Установившийся порядок жизни. 15. Замкнутая плоская кривая, все точки которой одинаково удалены от ее центра. 16. Шелестящий наряд дерева.

По вертикали: 1. Животное семейства оленевых. 2. Разновидность шарфа, выполняющего одновременно функции классического шарфа и воротника-стойки. 4. Система специально подобранных спортивных упражнений и приемов. 5. Фигура бесконечности. 7. Прочное цементное покрытие, укрепляющее пол. 8. Часть корешка переплета. 13. Финансовая проверка. 14. Стебель и листья корнеплодов.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

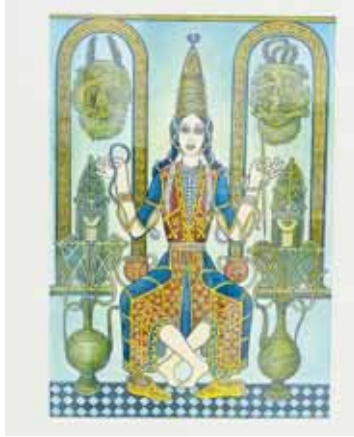
Масштабная ретроспективная выставка народного художника Кабардино-Балкарской Республики Заурбека БГАЖНОКОВА открылась в Нальчике сразу на двух площадках - в Музее изобразительных искусств имени А. Л. Ткаченко и Национальном музее КБР. Вернисажи приурочены к 80-летию мастера и охватывают несколько десятилетий его творческого пути.

Экспозиция в Музее изобразительных искусств под названием «Древо жизни» посвящена преимущественно адыгским народным песням и сказаниям. В нее вошли около 70 графических работ: от пейзажей и портретов до книжных иллюстраций. Особой, трогательной, частью выставки стали рисунки детей и внуков художника. Вторая площадка - Национальный музей КБР представляет выставку «Свирель Ашамазы», посвященную героям нартского эпоса. Здесь экспонируется около 60 произведений, среди которых центральное место занимают иллюстрации к фольклорным сюжетам.

Заурбек Бгажников - график, академик Европейской академии искусств, член Союза художников СССР с 1976 года. Выпускник Краснодарского педагогического и Московского полиграфического институтов, он много лет работал художественным редактором в издательстве «Эльбрус». Оформил порядка 700 книг, неоднократно отмеченных дипломами всероссийских конкурсов.

Работы Заурбека Бгажникова отличаются безупречной выверенностью композиций, где каждый элемент создает сплав естественности, символизма и сюрреализма. С помощью туши и пера мастер трансформирует бумагу в другое измерение, где земные образы соседствуют с фантастическими существами под пристальным взглядом вселенского пространства. Художник словно поддается магии линий и штрихов: они рождаются из пустоты, переплетаясь в причудливые узоры и формируя сложную, почти осязаемую вселенную, наполненную сказочной эстетикой. Сквозь призму сюрреализма автор транслирует философию, пронизанную духом родной культуры, превращая каждое свое произведение в подобие причудливого сна или таинственного пророчества. В его эстетике

ИСКУССТВО И НАСЛЕДИЕ • ВЫСТАВКИ



романтического символизма особое место занимают графические циклы «Метаморфозы», «Плач дерева», «Нарты», «Музыка», а также серии, вдохновленные адыгским фольклором и народными напевами. Виртуозное владение широким спектром графических техник - от офорта и литографии до работы тушью и пером позволяет художнику добиваться безупречного технического исполнения и гармоничной целостности пластического языка. В его портретах чувствуется особый психологизм. Художник мастерски подмечает детали, за которыми угадывается не просто внешность, но и вся история жизни человека. Обращаясь к уже знакомым мотивам и героям, наделяет их глубиной, придавая образам дополнительную энергию и динамику.

На официальной церемонии открытия председатель Кабардино-Балкарского отделения Союза художников Жанна КАНУКОВА вручила юбиляру особый подарок - награду от Союза художников России. Также она зачитала поздравительные адреса от руководства Санкт-Петербургской академии художеств им. Репина и Московского дома национальностей. Председатель МЧА, член Совета при Президенте РФ по межнациональным отношениям Хаути СОХРОКОВ и заместитель министра культуры Рита ТАОВА подчеркнули масштабный вклад юбиляра в развитие национального искусства и сохранение культурного наследия Кабардино-Балкарии. С открытием вернисажей мастера поздравили коллеги по цеху.

Общественный деятель, доктор философских наук, профессор Феликс ХАРА-

ЕВ, творчество которого на протяжении двух десятков книг неразрывно связано с графикой Заурбека Бгажникова, убежден: истинное искусство рождается в глубинах подсознания, где границы сознания стираются. «Заурбек пребывает в состоянии сверхсвободы, паря над обыденностью», - отметил Ф. Хараев. - Он творит иную реальность, пронизанную счастьем, напоминая нам, что творческая радость - высшая из доступных человеку эмоций».

Народный артист КБР, заслуженный деятель искусств РФ Джабраил ХАУПА назвал художника мыслителем космического масштаба:

- Заур живет душой. Он научил меня слышать музыку в образах. Через него я пришел к пониманию духовной красоты. Рад, что эта духовность останется в наследство нашему народу.

Заурбек Бгажников признался, что нет большего счастья для человека, чем создать свой мир и открыть его человечеству.

- ГЕТЕ говорил: когда Бог творил землю, Он слушал музыку БАХА. Невозможно без музыки, искусства и красоты делать в этой жизни что-то гениальное. Я помню, как рисовал рядом с Мухамедом КИПО-ВЫМ, Джабраилом Хаупой, Мухадином КИШЕВЫМ и многими художниками. Не могу не сказать, что я проявился благодаря моим родителям и получил этот дар. А благодаря моей семье вдохновляюсь каждый день, - отметил художник.

Обе выставки можно посетить до конца августа.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавой

КРАШ-ТЕСТ КРОССОВЕРА АЗИМУТ • ЗА РУЛЕМ

За первые шесть месяцев текущего года смертность на федеральных трассах, находящихся в ведении Росавтодора, уменьшилась на 10,4 процента. По данным Pravda.Ru, модернизация дорожной инфраструктуры значительно снизила уровень аварийности. По результатам первого полугодия число дорожно-транспортных происшествий сократилось на 6,4 процента, а количество пострадавших - на 6,3 процента по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Заместитель Председателя Правительства Марат ХУСНУЛЛИН связывает эту положительную динамику с реализацией национального проекта «Инфраструктура для жизни». Эффект обусловлен целым комплексом дорожных работ: установкой современных барьерных ограждений и нового освещения, ремонтом тротуаров, а также обустройством пешеходных переходов. Отдельно стоит выделить изменение самой геометрии трасс. Там, где идет реконструкция, проезжую часть расширяют до четырех полос и больше. Такая мера практически исключает риск лобовых столкновений при обгоне и серьезно повышает пропускную способность дороги. В итоге трасса становится безопаснее сразу с нескольких сторон. Автоэксперт Игорь МОЖАРЕТТО из медиахолдинга Правда.Ру отметил, что расширение дороги и установка барьерных ограждений - пассивные, но крайне эффективные меры. Они не могут исправить ошибку водителя, зато критически снижают тяжесть последствий столкновения и почти полностью исключают вероятность вылета машины за пределы дороги. Именно такие решения, по мнению эксперта, дают наибольший эффект в борьбе за жизнь людей на трассах.

Мы неоднократно сообщали о первом кроссовере АвтоВАЗа собственной разработки - Азимуте. После успешного завершения сертификационных краш-тестов он столкнулся с новым важным испытанием. Недавно Lada Azimut прошла одно из самых сложных испытаний по пассивной безопасности - боковой удар о столб. Испытания проводились по методике Правил ООН № 135 - одного из наиболее требовательных международных стандартов, применяемых для оценки защиты водителя при тяжелых боковых столкновениях. По итогам теста Азимут продемонстрировал высокий уровень защиты водителя. Методика этого теста такая: стоящий на платформе автомобиль разгоняется до 32 километров в час, после чего врезается под углом в неподвижный стальной столб. Вектор удара - точно в центр головы манекена.

На заводе считают, что хороший результат обусловлен модернизированной силовой схемой кузова (изначально платформа Азимута - это Веста), использованием в каркасе стальной повышенной прочности, примененными датчиками бокового удара и датчиками давления, которые позволили подушкам безопасности раскрыться вовремя и в полной мере. Напомним, старт серийного производства кроссовера Lada Azimut ожидается в сентябре, а продажи запланированы на конец года.

С июля в России заработал закон, запрещающий наказывать водителя дважды за одно и то же нарушение правил дорожного движения. Об этом сообщила директор юридической группы «Яковлев и партнеры» Мария ЯКОВЛЕВА. На деле принцип «нельзя карать дважды» существовал и ранее, однако в системе была лазейка, позволявшая его обойти. Допустим, если водитель сбил пешехода, его могли сначала оштрафовать за то, что не уступил дорогу, а затем лишить прав или выписать еще один штраф - уже за причинение вреда здоровью. Теперь ситуацию регулирует Федеральный закон № 197-ФЗ. Все материалы по делу будет рассматривать один судья. Если выяснится, что нарушение было более серьезным, первое наказание попросту отменяют. Если нет, оставляют в силе первоначальное постановление. Яковлева уточнила: если человек совершил несколько разных проступков, за каждый из них по-прежнему назначат отдельное взыскание. А вот новый закон призван устранить правовую неопределенность, хотя практика его применения, по сути, еще только формируется.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ



- Я всегда мечтала о белом шпице, - рассказывает Кира из Пятигорска. - Мы с женихом решили, что после свадьбы заведем его. Однако судьба распорядилась по-своему: увидев на «Авито» маленького щенка с голубыми глазами и необычным окрасом (мерль), мы сразу внесли залог, а через неделю уже забрали его.

Люцифер (Люца) быстро освоился на новом месте. Когда мы начали выходить с ним на прогулки, многие удивлялись его внешнему сходству с енотом, некоторые даже спрашивали: «Что это за животное?»

Его любимая игрушка - пищащий пончик, поэтому еще называем его Бублик. По характеру он очень дружелюбный, обожает общаться с другими животными и людьми. Также любит спать и смотреть фильмы, особенно те, где есть собаки.

После замужества я неоднократно намекала мужу на то, что неплохо было бы завести еще одного питомца, но это были только разговоры. Но однажды супруг позвонил мне и сообщил, что попросил у заводчика, у которого мы брали Люца, фотографии щенков, которые у него есть сейчас. Ни один из них не запал мне в душу, поэтому продолжили искать по объявлениям. Некоторые из них действительно привлекали внимание, но мы не чувствовали, что это именно

наш щенок, как это было с Люцифером.

Когда уже почти потеряли надежду и перестали искать, случайно наткнулись на объявление о продаже маленьких пушистых щенков. Мне сразу понравилась кремовая девочка, но мы всегда хотели попробовать свести Люцика с белой собакой. Поэтому выбор пал на девочку с белым окрасом.

Когда приехали за щенком, их было трое: наша выбранная, кремовая, которая мне очень понравилась, и еще одна, которая по характеру была очень похожа на Люцифера. Мы долго стояли и думали, кого же все-таки забрать.

В итоге забрали ту, которую выбрали еще по фото. Она была очень маленькой, ей было всего два месяца. Люцика мы забрали в три месяца. Кличку для нее выбирали по дороге домой, перебирали все варианты и, наконец, нашли подходящую. Назвали ее Эмили.

Первые прогулки были на руках, она просто засыпала во время них. Позже ей стало интересно изучать окружающий мир. Она быстро подружилась с Люциком и нашим котом. Начала учить их и организовывать все так, как ей было нужно. Люцифера научила все время лаять, а их постоянные игры и борьба за одну игрушку, даже когда вокруг есть еще десять других, превращаются в ежедневный увлекательный сериал, который хочется смотреть и смотреть. Они очень мило спят вместе обнявшись. Наблюдать за ними - одно удовольствие. Жизнь стала вдвойне веселее.

Арнелла КУДАЕВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.
Тираж **677**. Заказ **1574**
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **28 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.