

№ 32 (1405)

5 августа 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардавовой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Кристина
ИСАЕВА,**
режиссер, автор
документального фильма
«Влюбиться
за один день: Нальчик»

С. 5

С. 3 ДАНЬ
УВАЖЕНИЯ



С. 6 ЧТО ИЗМЕНИТСЯ
В ЖИЗНИ РОССИЯН
С АВГУСТА



С. 14 О РИСКАХ
ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ
В ЖАРУ



С. 15 ВСЕ ВВЕРХ ДНОМ



6,5 ТЫСЯЧИ ДЕТЕЙ ЭТИМ ЛЕТОМ ОТДОХНУЛИ В ЛАГЕРЯХ И САНАТОРИЯХ КБР

Глава КБР Казбек КОКОВ сообщил подробности о летнем отдыхе детей:

- Летняя оздоровительная кампания в Кабардино-Балкарии продолжается. В детских лагерях и санаториях уже отдохнули более 6,5 тысячи детей.

Кроме того, на базе центра «Радуга» реабилитацию прошли 1507 детей, в том числе в сопровождении родителей.

Чуть позже ждем в гости более 1600 школьников из Донецкой и Луганской народных республик, они отдохнут и поправят здоровье в Приэльбрусье.

Путевки в приоритетном порядке предоставлены детям участников специальной военной операции и из семей льготных категорий.

Также две профильные интегрированные смены в лагере «Атажукино» организованы для ребят, находящихся на профилактическом учете.

Эта важная и полезная работа ведется при взаимодействии Министерства труда и социальной защиты, МВД по КБР и Движения Первых.

В этом году особое внимание уделяется вопросам воспитания.

Как это всегда было принято в нашей стране, в каждом лагере начало новой смены начинается с торжественной линейки, поднятия Государственного флага и исполнения Гимна России.

Ребята также участвуют в патриотических акциях, военно-спортивных играх, встречаются с интересными людьми.

Уверен, это лето оставит у детей яркие положительные эмоции, у них появятся новые друзья, а добрые впечатления помогут с новыми силами начать предстоящий учебный год.

Наш корр.

КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЛАГЕРЬ ДЛЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ЗАВЕРШИЛ СВОЮ РАБОТУ

Культурно-просветительский лагерь для детей и молодежи соотечественников из-за рубежа стал тринадцатым по счету и принял в этом году около 70 участников в возрасте от 15 до 18 лет из Турции, Иордании и Абхазии.

Проект осуществлен Министерством по делам национальностей и общественным проектам КБР совместно с Международной черкесской ассоциацией (МЧА).

Организаторы внимательно поработали образовательную часть программы. Объективное информирование молодежи о государственном устройстве регионов Кавказа и развенчивание исторических мифов стали ее центральной частью.

31 июля в Национальном музее КБР для гостей была проведена экскурсия, посвященная Дню репатрианта. Руководство Международной черкесской ассоциации собрало жителей республики и репатриантов, переехавших на историческую родину. Состоялся диалог поколений, объединенных общей историей и культурой.

Кроме обзорной экскурсии по залам музея, участники встречи посетили выставку знаменитого художника Заурбека БГАЖНОВА, посвященную нартскому эпосу.

Президент Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОВО подчеркнул: «Это мероприятие объединило сразу два важных события – продолжение юбилейной экспозиции нашего художника и День репатрианта, отмечаемый 1 августа. Эта дата была учреждена в 1998 году после возвращения на историческую родину первой группы адыгских соотечественников, вынужденных покинуть зону вооруженного конфликта в Косово. С тех пор при поддержке государства на историческую родину переехали более пяти тысяч человек».

Молодежь также посетила Музей черкесского костюма Мадины САРАЛЫП. Мастер в интересной и доступной форме рассказала краткую историю становления адыгского (черкесского) костюма и показала, как он существует в современных



условиях. Ребята проявили большой интерес к одежде предков.

В рамках работы лагеря также прошла встреча с директором КБРОО «Черкесский ренессанс» Хачимом ЖЕЛИГАШОВЫМ и IT-специалистом Алимом МАМХЕГОВЫМ, которые презентовали участникам лагеря проекты, направленные на сохранение родных языков.

Кабардино-Балкарская региональная общественная организация «Черкесский ренессанс» реализовала проекты «Кабардинский язык для Яндекс Переводчика» и «Нейросеть как инструмент межнационального общения».

Торжественная церемония закрытия девятидневной смены прошла в спа-отеле «Синдика».

О работе с диаспорой и долгосрочных планах рассказал заместитель министра по делам национальностей и общественным проектам КБР Джамбулат ГЕРГОКОВ.

Проект реализуется в республике с 2005 года, программы и охваты менялись, но главными целями остаются сохранение родного языка и формирование у зарубежной молодежи объективного понимания устройства современной России.

В рамках просветительских блоков мы наглядно показываем ребятам, что Кабардино-Балкария, Адыгея и Карачаево-Черкесия - полноценные составные части Российской Федерации. Здесь кабардинский, балкарский, карачаевский и

адыгейский языки защищены на законодательном уровне. Наши предки внесли большой вклад в становление Российского государства, и сегодня мы - равные среди равных народов страны. Эта информация дает молодым людям надежный иммунитет против любых попыток использовать их в деструктивных политических целях, - сказал в своем выступлении Джамбулат Гергоков.

К молодежи и ее наставникам со словами благодарности обратилась исполнительный директор МЧА Лера НАНОВА. «Главная задача проекта - помочь новому поколению диаспоры сохранить национальную идентичность, культуру и живую связь с родной землей независимо от страны проживания», - отметила она.

Руководители зарубежных делегаций выразили признательность принимающей стороне. Ахмед ДЗАШОКО из города Мараш (Турция) отметил, что ценит гостеприимство, с которым принимали молодежь в республике, и обращает внимание к усилению части программы относительно закрепления навыков овладения родным языком.

После официального вручения памятных дипломов и подарков состоялся праздничный концерт. Перед собравшимися выступили артисты государственного академического ансамбля танца КБР «Кабардинка» и Музыкального театра.

Дина ЖАН.

Фото автора

РЕСПУБЛИКА ГОТОВИТСЯ К РЕГИОНАЛЬНОМУ ЭТАПУ ВСЕРОССИЙСКОГО МАРАФОНА «ЗЕМЛЯ СПОРТА»

В Кабардино-Балкарии 15 августа состоится региональный этап всероссийского марафона «Земля спорта» - масштабного проекта, объединяющего жителей малых городов и сельских территорий вокруг идей здорового образа жизни и активного досуга.

Мероприятие организовано Министерством сельского хозяйства Российской Федерации и проводится в рамках государственной программы «Комплексное развитие сельских территорий». Его главные цели - популяризация доступных видов спорта, приобщение к здоровому образу жизни, создание условий для активного досуга жителей сельских территорий и малых городов.

- Развитие сельских территорий - это не только строительство инфраструктуры, но и создание условий для полноценной, активной и насыщенной жизни людей. Спорт, семейный досуг и общественные инициативы играют здесь важную роль. Всероссийский марафон «Земля спорта» помогает вовлекать жителей сел, малых городов и сельских агломераций в регулярные занятия физической культурой, объединяет семьи, любителей спорта, наставников и профессиональных спортсменов. В рамках марафона каждый, будь то агроном, ветеринар, врач или учитель, сможет проявить себя в ГТО, командных дисциплинах, семейных эстафетах и других спортивных активностях. Финал состоится в сентябре и соберет более десяти тысяч участников, болельщиков и зрителей. Мы рассчитываем, что проект будет и дальше способствовать популяризации здорового образа жизни и укреплению спортивных традиций на малых территориях, - отметила заместитель министра сельского хозяйства Российской Федерации Ксения ШЕВЕЛКИНА.

В Кабардино-Балкарии марафон соберет 11 команд из всех районов республики и городского округа Баксан.

Сильнейших предстоит определить в пяти видах спорта - семейной эстафете, волейболе, мини-футболе, силовом экстриме и соревнованиях по нормам ГТО.

Среди участников марафона - жители муниципальных образований, студенты и школьники, представители бизнес-сообщества, а также все желающие, готовые проявить свои спортивные способности и зарядиться позитивной энергией.

Принимать участников регионального этапа марафона будет сельское поселение Шалушка Чегемского муниципального района. Места проведения - Универсальный спортивный комплекс и футбольное поле, которые построены в рамках госпрограммы комплексного развития сельских территорий.

Помимо насыщенной спортивной программы, запланированы и культурно-развлекательные мероприятия.

Для Кабардино-Балкарии это третий по счету марафон, первый раз республика стала участницей мероприятия в 2024 году, и с каждым годом число участников только увеличивается.

Кульминацией марафона станет всероссийский этап, который пройдет осенью и объединит лучшие команды из регионов России.

Залина КАНУКОВА

В Совете Федерации состоялось итоговое заседание организационного комитета всероссийского конкурса «Семья года-2026».

Конкурс проводился уже в одиннадцатый раз. За все это время в нем приняли участие более 50 тысяч семей. В Год единства народов России число участников достигло рекордной отметки - более 11 800 семей, которые представляли все 89 субъектов Российской Федерации, включая представителей Кабардино-Балкарии. В номинации «Сельская семья» наш регион представила семья Казбека и Миланы КИЗАРИСОВЫХ, проживающих в сельском поселении Урвань Урванского района, которые стали победителями.

Председатель оргкомитета конкурса,

председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре Лилия ГУМЕРОВА отметила, что в Год единства народов России конкурс «Семья года» стал площадкой для демонстрации единства российских семей - представителей разных национальностей.

- Семья является фундаментом, на котором строится будущее нашей многонациональной страны. Отрадно, что в Год единства народов России в конкурсе приняли участие представители всех народов, обогащающих нашу страну, - добавила она.

Заместитель председателя оргкомитета конкурса, председатель правления Фонда поддержки детей, находящихся в

трудной жизненной ситуации, Елена ФЕДЮНИНА обратила внимание на высокую активность регионов: все субъекты представили свои заявки, а число регионов, участвующих во всех шести номинациях, увеличилось. Она также подчеркнула, что среди участников номинации «Молодая семья» есть семьи с пятью и даже семью детьми, что является вдохновляющим примером для молодежи.

Члены организационного комитета подчеркнули выдающиеся достижения семей-участников, их активное участие в жизни общества, положительный опыт семейной жизни и воспитания детей. Они также предложили запустить масштабную

медиакампанию для продвижения ценностей крепкой многодетной семьи, традиционных семейных устоев, патриотизма и трудовых династий, представленных в образах семей-победителей.

По результатам заседания оргкомитета победителями стали 89 семей, которые были отмечены в различных номинациях: «Семья - хранитель традиций» - 21, «Многодетная семья» - 16, «Семья защитника Отечества» - 18, «Молодая семья» - 10, «Сельская семья» - 12 и «Золотая семья» - 12.

Церемония чествования лучших семей России пройдет 13 октября в Москве.

Ангела КУДАЕВА

Итоги всероссийского конкурса «Семья года-2026»

В День Воздушно-десантных войск в селе Карагач Прохладненского района состоялось памятное мероприятие. Оно прошло у Культурно-досугового центра имени А. А. Абубекирова и было посвящено памяти гвардии капитана, Героя Российской Федерации Тимура ТАМАЗОВА.

У памятника защитнику Отечества собрались его близкие, представители рода Тамазовых, боевые товарищи, участники специальной военной операции, ветераны боевых действий, представители местной администрации, общественных организаций и жители села.

Участники митинга выразили дань уважения офицеру-десантнику минутой молчания. Затем состоялась церемония возложения цветов к мемориалу, что стало символом вечной признательности воинам, до конца выполнившим свой долг. Тимур Тамазов, выпускник прославленного Рязанского высшего воздушно-десантного командного училища имени генерала армии В. Ф. Маргелова, до последнего оставался верен присяге. Проявил мужество и героизм при выполнении боевых задач в рамках СВО. Подвиг Героя России навсегда останется в истории Вооруженных Сил страны и будет бережно храниться на его родине.

В Нарткале на картодроме спортивно-технического клуба «Эльбрус» состоялись межрегиональные соревнования по картингу памяти павших героев специальной военной операции.

За победу в основных картинговых классах боролись участники из Кабардино-Балкарии, Северной Осетии-Алании и Краснодарского края. Протяженность круга на местной трассе составляет 650 метров – этого достаточно, чтобы юные пилоты и опытные гонщики могли показать свои навыки управления. Руководитель клуба «Эльбрус» Аскер ВОЛОГИРОВ отметил, что такие соревнования становятся доброй традицией. В прошлом году клуб провел три этапа в Краснодарском крае, Ростовской области и Кабардино-Балкарии. В этом году третий этап снова проходит в нашей республике. В состязаниях были представлены почти все классы, которые традиционно участвуют в регионе, - от «Малыша» и «Орленка» до «Национального». Также заявлен взрослый класс «Национальный 4Т спорт 140 кг», созданный местными энтузиастами для тех, кто в детстве мечтал о гонках, но не мог участвовать в дорожных сериях. В этом году к списку присоединился класс «ОК».

В рамках мероприятия для ветеранов боевых действий, участников специальной военной операции, семей погибших бойцов и социальных координаторов филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР была организована экскурсия. Гостям показали технику изнутри, провели по боксам и дали возможность пообщаться с юными спортсменами.

Начальник Главного управления Генеральной прокуратуры Российской Федерации по Северо-Кавказскому и Южному федеральным округам Олег



ДАНЬ УВАЖЕНИЯ

КАМШИЛОВ в рамках рабочего визита в Кабардино-Балкарскую Республику провел выездной личный прием граждан на базе регионального филиала государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества».

Встреча была направлена на оперативное решение актуальных вопросов, касающихся ветеранов боевых действий, участников СВО и их семей. Олег Камшилов обсудил много обращений, затрагивающих важные социальные аспекты. Основное внимание было уделено соблюдению прав военнослужащих при получении государственной поддержки и льгот, вопросам оплаты жилищно-коммунальных услуг, обеспечению безопасности дорожного движения и другим факторам, влияющим на уровень жизни защитников и их близких.

Каждому обратившемуся были предоставлены подробные объяснения действующего законодательства. Прокурорские проверки проведены по всем поступившим и рассмотренным заявлениям. Начальник Главного управления лично контролирует ход проверочных мероприятий и результаты рассмотрения каждого обращения, чтобы обеспечить полное восстановление нарушенных прав граждан.

Прием заявок на участие во всероссийской премии «Возвращение» продлен до 31 августа. Учредителем и организатором этого мероприятия выступает государственный фонд «Защитники Отечества».

Цель премии – высоко оценить достижения ветеранов специальной военной операции. Эти люди своим трудом, общественной деятельностью и гражданской активностью вносят существенный вклад в развитие страны.

Организаторы премии предлагают работодателям, госу-

#МЫВМЕСТЕ

дарственным органам, общественным объединениям и организациям выдвигать кандидатов на премию и рассказывать об их успехах в различных сферах - искусстве, спорте, профессиональной деятельности, патриотических и социальных инициативах. Проекты и достижения ветеранов могут служить примером для тысяч людей, вдохновляя их на созидательные и благородные поступки на благо страны.

Подать заявку можно по ссылке pos.gosuslugi.ru/lkp/contes... Ознакомиться с порядком выдвижения соискателей на премию «Возвращение» - по ссылке vk.ru/wall-219915644_75724.

В Кабардино-Балкарии ветеранам специальной военной операции, получившим ранения, выданы специализированные комплекты адаптивной одежды. Эта инициатива была реализована филиалом фонда «Защитники Отечества», что стало важным шагом в поддержке данной категории граждан.

Комплекты адаптивной одежды, разработанные с учетом индивидуальных потребностей и физических возможностей ветеранов, обеспечивают им повышенный уровень комфорта и самостоятельности в повседневной жизни. Это решение направлено на интеграцию ветеранов в общество, минимизацию социальной изоляции и повышение качества их жизни.

Инициатива принадлежит председателю фонда Анне ЦИВИЛЕВОЙ и получила поддержку на высшем государственном уровне, включая личную поддержку Президента Российской Федерации Владимира ПУТИНА. Проект демонстрирует комплексный подход к реабилитации и социальной адаптации ветеранов, что является важным аспектом государственной политики в области поддержки военнослужащих.

Каждый комплект - продуманный до мелочей гардероб, состоящий из 12 предметов. В него входят нижнее белье и пижама, спортивная и деловая одежда, комплекты на летний, зимний и межсезонный периоды. Одежда создана с учетом особых потребностей ветеранов: вместо стандартных пуговиц используются удобные застежки-кнопки и липучки, установлены специальные молнии. Это позволяет человеку самостоятельно одеваться, даже если он использует протез или имеет ограниченную моторику.

Заместитель руководителя филиала фонда по социальному сопровождению Заур БЕТУГАНОВ отметил, что каждый случай рассматривается индивидуально экспертным советом, чтобы одежда максимально соответствовала физическим потребностям ветерана.

- На данный момент в филиал поступило четыре комплекта, которые уже вручены героям. Всего же от ветеранов КБР подано 11 заявок, мы активно работаем над тем, чтобы в ближайшее время обеспечить адаптивной одеждой всех нуждающихся, - отметил З. Бетуганов.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

ПРОЖИТЬ, А НЕ ПРОСУЩЕСТВОВАТЬ

Семья

В феврале Борис и Аминат СИЖАЖЕВЫ из сельского поселения Псынадаха Зольского района отметили 43-летие семейной жизни. У супругов трое детей и десять внуков.

В этом году в День семьи, любви и верности, который отмечался в Музыкальном театре г. Нальчика, организационный комитет наградил их грамотой за долгую историю семейного союза, крепость отношений, основанных на любви, верности и достойном воспитании детей. Также им была вручена медаль «За любовь и верность».

СЛУЖАТ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Борис Гидович по образованию учитель. В этой сфере проработал почти сорок лет, пятнадцать из которых преподавал математику, а остальные двадцать пять физику. Удостоен звания «Ветеран педагогического труда». Сейчас на заслуженном отдыхе.

Аминат Нажмудиновна уже более восемнадцати лет заведует Псынадахской библиотекой. Помимо основной работы, активно участвует в общественной жизни. Является председателем объединенного Совета женщин сел Батех и Псынадаха, с прошлого года занимает должность заместителя председателя регионального отделения Общественного движения сельских женщин России по КБР. В этом году



вступила в Ассоциацию фермеров КБР. Награждена Почетной грамотой Общественной палаты КБР, имеет двенадцать дипломов и грамот всероссийского уровня.

Борис и Аминат Сижажевы пользуются уважением в своих поселениях, служат примером для подрастающего поколения односельчан. В их семье на первом месте - образование, трудолюбие, уважение к старшим и соблюдение адыгских традиций. В доме царят взаимопонимание, поддержка и любовь.

Семья Сижажевых дала своим детям до-

стойное образование, у всех уже свои семьи. Старшая дочь - Ирина работает учителем начальных классов, Рустам и Оксана - успешные предприниматели.

Внуки воспитываются в духе лучших национальных традиций. Нателла владеет английским языком на уровне, подтвержденном сертификатом Оксфордского университета, и играет на фортепиано. Мариелла занимается гимнастикой, Амина увлекается шахматами, Хасан ходит на вольную борьбу, Раяна отличается высокими успехами в учебе.

ЖИЗНЕННЫЕ ИСПЫТАНИЯ НЕИЗБЕЖНЫ

- Несмотря на возраст, я продолжаю работать и полна энергии, - говорит Аминат Нажмудиновна. - Движение - это жизнь. Работа приносит мне большое удовольствие, нравится общаться с людьми. Для меня главное - прожить жизнь, а не просуществовать. Надеюсь, что смогу и дальше приносить пользу обществу, своим землякам, республике и стране.

Молодое поколение должно осознавать, что истинное счастье заключается в семейной жизни. Семья становится крепче, когда в ней уважают старших, заботятся о младших, стремятся быть вместе не только в праздники, но и в повседневной жизни. У меня семь внуков, которые живут в Терском районе, мы всегда с нетерпением ждем школьных каникул. Они любят приезжать к нам, мы с мужем очень рады этому. У нас есть семейная традиция - первого января собираемся все вместе.

Желаю всем благополучия, любви, гармонии и мирного неба. Пусть каждая семья будет полна здоровья и радости. Молодым семьям - взаимного уважения, верности и единства. Счастье в отношениях не приходит само по себе, оно требует работы над собой и умения преодолевать трудности. Жизненные испытания неизбежны.

Анжела ГУМОВА.

Фото Тамары Ардавой

В НАЛЬЧИКЕ ПРОШЛИ «ТЕМИРКАНОВСКИЕ ВЕЧЕРЫ»

В столице Кабардино-Балкарии завершился масштабный фестиваль симфонической музыки, посвященный памяти выдающегося дирижера, народного артиста СССР Юрия ТЕМИРКАНОВА. Событие, объединившее тысячи горожан и гостей республики, стало данью уважения великому маэстро, творчество которого навсегда вписано в историю мировой культуры.

Первые два дня фестиваля прошли на площади 400-летия в Нальчике. Под открытым небом был организован импровизированный кинотеатр: зрителям были представлены архивные записи выступлений маэстро и фотовыставка, охватывающая весь творческий путь дирижера - от юности в Нальчике до триумфальных зарубежных гастролей. Формат уличного показа был выбран неслучайно: он позволил сделать классическую музыку доступной каждому прохожему, избавив слушателей от рамок строгого академического этикета. После двух дней под открытым небом фестиваль переместился в залы Государственного музыкального театра, где прошли заключительные концерты.

По традиции в Нальчике состоялись выступления Санкт-Петербургской академической филармонии им. Д.Д. Шостаковича. Программа визита, организованная при содействии федерального и республиканского министерств культуры, стала для прославленного коллектива уже четвертой по счету. Связь между филармонией и родиной маэстро Ю. Темирканова давно переросла рамки простого гастрольного графика, став доброй традицией, которую бережно хранят и развивают.

Под руководством Ярослава ЗАБОЯРКИНА оркестр представил произведение МОЦАРТА, ЧАЙКОВСКОГО,



КРЕЙСЛЕРА, ЦФАСМАНА, СОЛЛИМЫ, БОТТЕЗИНИ и ВЕРДИ. На второй день выступления дирижерский пульт занял Алексей НЬЯГА. В этот вечер слушатели насладились музыкой БАХА, ВИВАЛЬДИ, ТАНЕЕВА, САЛЬЕРИ, ЭЛГАРА, РЕСПИГИ и ПЬЯЦЦОЛЛИ-ДЕСЯТНИКОВА, а также «Кабардинским танцем» Игоря РАСТЕРЯЕВА.

Азамат ЛАКУНОВ, главный дирижер Музыкального театра КБР, продирижировал Дивертисментом №3 Моцарта и «Летом» Вивальди, где солировал скрипач Илья КОЗЛОВ. Стоит отметить, что все сольные партии в этих программах исполнили музыканты заслуженного коллектива из Санкт-Петербурга.

Музыкальное наследие великого дирижера продолжает жить, вдохновлять и объединять людей. Нальчик, бережно хранящий память о своем великом земляке, вновь подтвердил статус города с глубокими культурными традициями, где классическое искусство находит отклик в сердцах каждого поколения.

Ляна БАТЫРОВА.

Фото Тамары Ардавовой



Бессрочное сохранение квалификационных категорий для педагогов в КБР

В республике подписано соглашение о бессрочном сохранении квалификационных категорий для педагогов.

Соглашение было достигнуто между Профсоюзным комитетом работников народного образования и науки Российской Федерации по КБР, Республиканским советом работодателей образовательных организаций и Министерством просвещения и науки КБР. Документ затрагивает педагогов, которые на 1 сентября 2023 года обладали первой или высшей квалификационной категорией. В соответствии с новыми правилами указанные специалисты смогут подать заявление в аттестационную комиссию Министерства просвещения и науки КБР для бессрочного подтверждения своей профессиональной квалификации.

Новые положения начали действовать с 1 августа. Для обеспечения их реализации и информирования всех заинтересованных сторон администрации всех образовательных учреждений республики будут уведомлены о данном соглашении.

Анжела ГУМОВА

О, ОДИНОЧЕСТВО, КАК ТВОЙ ХАРАКТЕР КРУТ!

• **ДАТА**

Ежегодно 7 августа в ряде стран отмечается День холостяка – неформальный праздник, посвященный неженатым мужчинам и незамужним женщинам. Есть у него и второе название – День одиноких сердец.

По большому счету праздником этот день назвать трудно, так как в большинстве своем общество негативно воспринимает холостяцкую жизнь, но реалии таковы, что современные мужчины и женщины в отличие от своих предков не спешат связать себя узами брака. Предпочитают семье карьеру, учебу и свободу.

Надо заметить, что чувство одиночества далеко не всегда связано с безбрачной жизнью. Его можно испытывать и в семье, и в толпе, и в большом коллективе, объединенном общей идеей. При обращении к теме в памяти всплывают хрестоматийные «Белеет парус одинокий», «О, одиночество, как твой характер крут!», современная попса «Одиночество – скука» и даже такой непревзойденный шедевр, как «Мало половин».

ОТ СИТУАТИВНОГО ДО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО

Для начала попробуем разобраться, что об этой проблеме думают психологи, которые выделяют около десятка видов одиночества: каждый со своей природой, причинами и тем, как оно переживается.

Ситуативное. Возникает как реакция на конкретное событие: переезд, разрыв отношений, смена работы, потеря близкого. Обычно проходит по мере адаптации. **Хроническое.** Устойчивое чувство изоляции, которое сохраняется годами и не зависит напрямую от внешних обстоятельств. Может быть связано с глубокими психологическими причинами: низкой самооценкой, страхом отвержения, травматичным опытом.

Эмоциональное. Связано с отсутствием глубокой интимной привязанности – тоской по «родственной душе», близкому другу или партнеру, с которым можно поделиться сокровенным. При этом человек может быть интегрирован в общество (иметь друзей и семью), но чувствовать эмоциональную пустоту. **Социальное.** Возникает, когда человек ощущает изоляцию от группы, сообщества или общества в целом: нет чувства принадлежности, нет круга единомышленников. Например, студент в новом городе, пока не нашедший свою группу. **Негативное** (вынужденное). Мучительное переживание разобщенности, которое навязывается обстоятельствами или внутренними установками (стеснительностью, низкой самооценкой). **Позитивное** (добровольное уединение). Сознательный выбор побыть наедине с собой для отдыха, саморефлексии, творчества или перезагрузки. Человек в таком состоянии не чувствует себя несчастным, напротив, наслаждается тишиной и собственной компанией. Важно не путать это с вынужденной изоляцией. **Культурное.** Возникает, когда человек оказывается в среде с чуждыми или непонятными ему традициями, нормами и ценностями. Часто это чувство «белой вороны», которое испытывают эмигранты или люди, взгляды которых сильно отличаются от окружения. **Экзистенциальное.** Самый глубокий, философский вид одиночества. Это осознание фундаментальной отделенности: каждый человек приходит в мир и уходит из него в одиночку, обладает уникальным сознанием, которое невозможно полностью передать другим. Часто обостряется в переломные моменты (кризис идентичности, серьезная болезнь, столкновение со смертью).

ГЛАС НАРОДА

Наверное, каждый человек когда-то испытывал ту или иную разновидность одиночества. Вот лишь некоторые истории.

Полина СВИРИДЕНКО:

- Число людей на нашей планете неуклонно растет. При этом, как ни странно на первый взгляд, растет и чувство одиночества. Вы заметили, как трудно привыкнуть к ощущению своей малозначительности в большом городе. По пути параллельно с вами и в противоположном направлении быстро движется поток чем-то очень озабоченных людей, но никому нет дела лично до тебя. Наверное, это не совсем так, но когда встречные смотрят на тебя и как бы мимо тебя, возникает чувство собственной микроскопич-



ности, незначительности и необязательности. Можно здесь и сейчас быть в толпе, а можно и не быть, но для нее от этого ничего не изменится. Однако через некоторое время и сам начинаешь так себя вести по отношению к окружающим. Наверное, по-другому в мегаполисе не выжить.

Сафия ЗАГИДДУЛИНА:

- Очень хотела выйти замуж как можно раньше – я была единственным ребенком в неполной семье, поэтому хотелось большего. Мой план осуществился. В новой семье, достаточно многочисленной, меня приняли хорошо, но постепенно поняла, что мое чувство одиночества никак не связано с количеством людей, живущих рядом. Чувствовала себя какой-то шестеренкой – нужной, но легко заменяемой. Убираю, готовлю обед, гуляю с малоподвижной бабушкой, еду с мужем за покупками – все это меня как уникальную личность не характеризовало, хотя считала себя достойной такого признания. Даже рождение дочки и сына не избавило от чувства одиночества.

По совету подруги пошла на прием к психологу. Та наговорила мне всяких банальностей, которые даже пересказывать не имеет смысла. Аутотренинг и советы завести кошечку или собачку тоже не помогли. Но вдруг случилось чудо. Встретила на улице одноклассницу, которая пригласила меня в волонтерскую организацию, которая занимается реальной помощью одиноким пожилым людям. Сначала я присматривалась, примеряла на себя эту роль, а потом решила попробовать. Пришли мы к одной очень пожилой женщине, и выяснилось, что она давно увлекается живописью. Достала из какого-то пыльного угла свои работы, начала рассказывать разные истории, которые побудили ее к творчеству. Проговорила с ней несколько часов, и, наверное, первый раз меня тоже внимательно слушал другой человек, которому я была небезразлична. Нет, сама я не увлеклась живописью, как вы могли подумать. Просто теперь вижу этот мир и себя в нем по-другому.

Валерия САБАНОВА:

- Считаю, что пребывание человека в одиночестве способствует формированию его как личности. Появляется возможность сформировать свое мнение по многим вопросам, а не плыть по течению в общем потоке. Мне, например, никогда не бывает скучно в одиночестве. Это для меня время отдыха, даже не физического, а душевного. Хотя и не избегаю больших компаний, но все мое время. Но есть люди, которые вообще не переносят одиночества. Таким человеком является моя соседка. Как-то поздно вечером она мне постучалась. Я, конечно, открыла, может, что-то срочно нужно. А она сказала: «Мне надо тебе рассказать о событии, которое сегодня произошло в нашем доме, иначе не засну, потому что больше мне не с кем поговорить». В итоге я узнала во всех подробностях, что в подвале нашего дома что-то загорелось, пошел дым, вызвали пожарных, которые быстро все потушили. Для нее это было событием в ее однообразной жизни. Рада, что помогла соседке хотя бы ненадолго избавиться от чувства одиночества.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

В ОБЪЕКТИВЕ - ЖИЗНЬ

В стенах Государственного концертного зала им. Темирканова прошла премьера документального проекта «Влюбиться за один день: Нальчик». В центре внимания авторов оказались не привычные туристические панорамы, а люди, формирующие облик города. Режиссер Кристина ИСАЕВА в своей 30-минутной работе мастерски передала гостеприимный дух Нальчика, показав, как город гармонично сочетает в себе черты прогрессивного курорта и бережное отношение к историческим корням.

Главная идея фильма - раскрыть душу столицы Кабардино-Балкарии через личные истории тех, кто ежедневно трудится на благо региона. Герои ленты делятся своими размышлениями о трансформации города и своей любви к нему. В числе спикеров - Глава республики Казбек КОКОВ, который рассказал о стратегии развития туристического потенциала и санаторной инфраструктуре КБР, а также бывший глава администрации г. Нальчика Таймураз АХОХОВ, арт-координатор института развития города «Платформа» Керим АККИЗОВ, совладелица кофейни и винтажного магазина Малика ЭШИЕВА.

ОТ РЕПОРТАЖА К РЕЖИССУРЕ

Путь в профессию часто начинается с детской любви к слову. Для нашей героини, уроженки Ставрополя, все началось со школьных сочинений и искреннего интереса к литературе. Поступив на факультет филологии и журналистики Ставропольского государственного университета (ныне СКФУ), точно знала: журналистика

- та сфера, где она сможет реализовать свой потенциал. После распределения попала на телевидение, которое стало любовью с первого взгляда.

- Журналистика позволила объединить две страсти: любовь к общению и тягу к визуальному искусству, - делится Кристина. - Даже самый короткий репортаж - это маленькая история. Всегда ищешь способ рассказать что-то важное, интересное и живое. Как режиссер вижу, что сила России - в ее многонациональности. У нас не пытаются причесть всех под одну гребенку. Напротив, на государственном уровне поддерживается сохранение языков, культур и обычаев. Это то, что делает нашу страну уникальной. Моя документалистика направлена именно на это - на созидание и чувство единения. Мы живем в одном городе, и каждый из нас может внести свой вклад: сделать что-то лучше, говорить с детьми на родном языке, беречь то, что имеем. Поработав в разных городах - Ставрополе, Краснодаре, Пятигорске, я оказалась в Нальчике. Приглашение снять фильм о городе стало новым вызовом. Предложив несколько концепций, остановилась на самой близкой - один день из жизни города.

НАЛЬЧИК ГЛАЗАМИ ВЛЮБЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

- Этот фильм стал для меня очень личным проектом. Когда зрители спраши-



вали, почему в кадре, ставшем афишей, видны «неприглядные многоэтажки», отвечала просто: это вид из моего окна. Я приехала в Нальчик в марте, заселилась в квартиру, и с этого вида началась моя любовь к городу. С рассветов и закатов, когда горы окрашиваются в нежно-розовый цвет. Я не вижу в нем изъянов. Показывать только глянец нечестно. Герои фильма показывают, что город живой, развивается, в нем есть и советская архитектура, и новые локации. Это и есть настоящая жизнь. Работа над фильмом проходила легко: герои шли навстречу, картинка складывалась сама собой, словно город сам хотел быть рассказанным. Кого-то мы заметили заранее, кто-то идеально вписался в концепцию уже в процессе. Идея была простой: показать один день из жизни города - от утренней пробежки и кофе до процедур в санатории и вечерних дел. Например, мы открыли для себя зоопарк с совершенно

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

неожиданной стороны благодаря директору Залиму ЗАБАКОВУ. Потрясающий человек, который по-настоящему любит свое дело и находится на своем месте. Я давно была влюблена в атмосферу кофейни Bazi, а после личного знакомства с Маликой поняла, что за этим форматом стоит большая любовь к городу и своему делу. Именно такая искренность и стала ключевым критерием выбора героев.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: «ГОРЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Сегодня проект о Нальчике завершен, но творческая энергия автора требует новых горизонтов. В планах - большой фильм с художественной линией. У проекта уже есть рабочее название, которое звучит как манифест: «Горы возможностей». Кристина Исаева верит, что кино не просто картинка, а инструмент, способный объединять людей. Если документалистика может подсвечивать красоту обыденности и важность сохранения корней, значит, работа режиссера имеет самый глубокий смысл.

- Меня всегда тянуло к авторскому кино, где есть место глубокому наблюдению. Я живу в реальном мире и чувствую себя прежде всего документалистом. Хотелось бы сделать проект о мастерах Кабардино-Балкарии из серии коротких историй о людях, руки которых создают не просто вещи, а целые миры. Наблюдать за их работой - это как подглядывать за магией: в каждом движении мастера чувствуется философия, которую очень хочется передать зрителям.

Дина ЖАН и Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Эталонный пример для молодых

В Терском доме культуры состоялось чествование образцовых семей, удостоенных медали «За любовь и верность».

Пять супружеских пар получили эту высокую общественную награду за сохранение семейных ценностей, совместный труд и воспитание детей. Все семьи прожили в браке более четверти века и стали примером крепких отношений.

Толя Аюбович и Мая Иналовна ШОМАХОВЫ из Инаркы отметили 50-летний юбилей совместной жизни. У них четверо детей и двенадцать внуков. Толя Аюбович работал в колхозе до пенсии, а Мая Иналовна проработала там 28 лет и еще столько же в Верхне-Курпской школе.

Каральби Крымович и Валентина Фарбияновна БОРИЕВЫ из Хамидие прожили вместе более 44 лет. Каральби Крымович - заслуженный работник общего образования России, более полувека преподавал ОБЖ и физкультуру. Валентина Фарбияновна работала в школе и в отделе кадров совхоза «Хамидиевский».

Василий Шамсадинович и Камсир Хадисовна ХУШТОВЫ из села Белоглинского нискали глубокое уважение среди своих односельчан. Василий Шамсадинович с 1974 по 1998 год возглавлял отделение в Пожарной части города Терка, ныне является председателем Совета старейшин села. Камсир Хадисовна - хранительница домашнего уюта и семейного очага.

Анатолий Мухамедович и Роза Борисовна БОЛОВЫ из с. Плановского отмечают 39-летний юбилей совместной жизни. Анатолий Мухамедович посвятил себя сельскому хозяйству, а Роза Борисовна уже 46 лет работает учителем начальных классов в МКОУ «СОШ №1» села Плановского. У супругов трое сыновей, двое из которых - близнецы, и три невестки, две из которых являются родными сестрами.

Владимир Хацуевич и Мадина Хусеновна ШОМАХОВЫ живут в селе Тамбовском. Владимир Хацуевич - тренер высшей категории по каратэ и рефери всероссийского уровня. С 1994 года руководит секцией каратэ при МКОУ СОШ села Тамбовского, которая является филиалом Республиканской школы боевых и спортивных единоборств, находящейся в ведении Минспорта КБР. Мадина Хусеновна работала поваром, сейчас на заслуженном отдыхе.

Перечисленные супружеские пары всей своей жизнью продемонстрировали, что любовь, верность, трудолюбие и взаимная забота являются фундаментальными элементами, обеспечивающими гармонию и счастье в браке. Их союз служит не только предметом гордости для окружающих, но и эталонным примером для молодого поколения, стремящегося к созданию устойчивых и благополучных семейных отношений.

В знак признания заслуг и вклада в укрепление семейных ценностей супругам были вручены благодарности от местной администрации Терского муниципального района и Совета женщин района. Награды сопровождалась искренними пожеланиями крепкого здоровья, продолжительной и счастливой жизни, мира и благополучия.

Анжела КУДАЕВА

Первым в СКФО технологию заселения с помощью MAX реализовал отель из Нальчика



Кавказ.РФ совместно с Минэкономразвития России и представителями нацмессенджера MAX провел семинар-совещание для отельеров Северного Кавказа по вопросу организации заселения туристов через мессенджер MAX - с 1 сентября коллективные средства размещения с номерным фондом более 50 мест обязаны обеспечить такую возможность. В мероприятии участвовало более 250 санаториев, гостиниц и отелей СКФО.

Первым в СКФО технологию заселения с помощью нацмессенджера реализовал отель «Азимут» из Нальчика. В ближайшее время такая возможность появится и в других отелях Кавказа.

- Одним из драйверов популяризации MAX ID в регионе выступает Кавказ.РФ, в структуре которого сформирован Отраслевой центр компетенций в сфере туризма (ОЦК). Основная задача ОЦК - повышение производительности труда, в том числе посредством внедрения цифровых технологий. Заселение через мессенджер делает регистрацию в отелях быстрее, проще и удобнее для гостей, улучшая впечатления от путешествий. Разработки ОЦК позволяют тиражировать лучшие отраслевые практики на все организации туризма страны. Они бесплатно доступны всем участникам рынка на платформе Производительность.рф, - подчеркнул заместитель генерального директора Кавказ.РФ Тимур КЕБЕКОВ.

MAX позволяет оформить гостей просто и быстро. Гостю теперь достаточно открыть раздел «Цифровой ID» в MAX. Сотрудник ресепшена сканирует QR-код и подтверждает личность гостя с помощью сервиса «Госкан» на госуслугах. Паспортные данные гостя автоматически подгружаются в систему отеля. Это предотвращает ошибки ввода данных, упрощает миграционный учет и решает проблему забытых дома документов.

MAX - национальный российский мессенджер. Представляет собой защищенное решение для звонков, обмена сообщениями и получения государственных услуг, обеспечивает безопасное общение и доступ к удобным цифровым сервисам от государства и бизнеса. Вся инфраструктура

платформы находится на территории России, что гарантирует надежное хранение данных и защиту пользователей.

Внедрение бережливого производства в организациях туризма происходит через федеральные проекты «Производительность труда» и «Кадры для туризма», а также посредством мероприятий отраслевой программы повышения производительности труда.

Всего в Кабардино-Балкарской Республике на цифровое заселение перейдут одиннадцать средств размещения с номерным фондом более пятидесяти номеров. Внедрение цифрового сервиса позволит сократить время регистрации, повысить качество обслуживания и сделать процесс оформления максимально удобным как для гостей, так и для сотрудников гостиниц.

Для Кабардино-Балкарии, где ежегодно растет туристический поток, внедрение современных цифровых решений имеет особое значение. Они помогают совершенствовать туристическую инфраструктуру региона, повышать уровень сервиса и создавать комфортные условия для путешественников.

Минкурортов КБР напоминает, что с 1 сентября средства размещения с номерным фондом более пятидесяти номеров будут обязаны предоставить гостям возможность цифрового заселения. Требование распространяется на гостиницы, санатории, базы отдыха и кемпинги. Развитие цифровых сервисов - важный шаг в повышении качества туристической инфраструктуры Кабардино-Балкарии и создании современного комфортного пространства для отдыха гостей республики.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ В ЖИЗНИ РОССИЯН С АВГУСТА

С августа в России вступит в силу несколько нововведений: пенсионеры получат дополнительные выплаты, самозанятые смогут оформлять больничные, квитанции за жилищно-коммунальные услуги станут более детальными, а налоговые уведомления будут автоматически приходить в личный кабинет на портале «Госуслуги». Некоторые изменения начнут действовать без необходимости подавать заявление или обращаться в государственные учреждения. Рассказываем, что именно изменится и кого это затронет.

Перерасчет пенсий

С 1 августа Социальный фонд России проведет перерасчет страховых пенсий для работающих граждан. Увеличение получат те, кто официально работал в 2025 году и за кого работодатели делали отчисления в страховые фонды.

Максимальная сумма прибавки ограничена тремя пенсионными баллами. В 2026 году стоимость одного балла составляет 156,76 рубля, так что после августовского перерасчета надбавка не превысит 470,28 рубля.

Накопительные пенсии

С 1 августа в России произойдет повышение накопительных пенсий. Они увеличатся на 17,3 процента автоматически, без необходимости подавать заявление. При среднем размере выплаты в 1600 рублей ежемесячная прибавка составит около 286,4 рубля, а новая сумма пенсии достигнет 1886,4 рубля. Для участников программы финансирования пенсий, тех, кто использовал материнский капитал для пенсионных накоплений, или тех, кто самостоятельно откладывал деньги вне программы, повышение будет еще более значительным - на 19,3 процента. При среднем размере пенсии в 3000 рублей у таких граждан прибавка составит 579 рублей.

Прибавка пожилым гражданам

Кроме того, с 1 августа в России вдвое увеличится фиксированная выплата к страховой пенсии для всех пожилых граждан, которым в июле исполнилось 80 лет или была присвоена I группа инвалидности. В результате размер надбавки вырастет с 9584,69 рубля до 19 169,38 рубля. Для получения удвоенной выплаты не нужно никуда обращаться или подавать какие-либо заявления: перерасчет производится в автоматическом режиме. При этом, если ранее человеку уже повысили пенсию в связи с получением I группы инвалидности, второй раз - по достижении им 80 лет выплату увеличивать не будут.

Более того, достигшим 80 лет и инвалидам I группы также устанавливается надбавка за уход: к страховой пенсии - в размере 1413,86 рубля, к государственной - в размере 1470,64 рубля. Те, кто получил право на эти надбавки в июле, также начинают получать их с августа.

Самозанятые смогут брать больничный

В августе самозанятые получат первые выплаты по больничным. Речь идет об участниках эксперимента по добровольному страхованию, подавших заявку в январе 2026 года и начавших платить взносы с февраля. Размер выплат зависит от выбранной страховой суммы (35 тысяч или 50 тысяч рублей), стажа и периода участия в эксперименте. Право на больничный возникает через шесть месяцев по-



сле начала уплаты взносов. Когда у самозанятого возникнет право на больничный, Социальный фонд уведомит его об этом. Сами деньги поступят непосредственно после закрытия больничного листа. Эксперимент не распространяется на декретные выплаты.

Усиление контроля за сервисами рассрочек

С 1 августа Банк России вводит усиленный контроль за сервисами рассрочки. Эти компании предоставляют возможность оплачивать товары и услуги частями без оформления кредита. Если оператор сервиса нарушит законодательные нормы, Банк России получит право требовать устранения нарушений, ограничивать определенные виды деятельности или даже исключить компанию из реестра, лишая ее права работать. Эти новые полномочия закреплены в законодательстве, регулирующем работу сервисов рассрочки.

Условия для пользователей рассрочек останутся прежними. Новые правила касаются исключительно контроля за деятельностью операторов сервисов и нацелены на обеспечение соблюдения компаниями законодательных норм и выполнение своих обязательств перед клиентами.

Автоматические льготы по карте «Мир»

С 1 августа в России стартует эксперимент по использованию карт «Мир» для предоставления различных мер социальной защиты льготникам. В частности, речь идет о многодетных родителях, пенсионерах, инвалидах и студентах. Для участия в инициативе необходимо зарегистрировать на портале «Госуслуги» карту «Мир», выпущенную любым банком. После этого можно будет автоматически получать скидки при оплате проезда, посещении учреждений культуры, аптек и продуктовых магазинов. О своем участии в эксперименте уже заявили Башкирия, Ростовская и Тюменская области. Само тестирование продлится до конца марта 2027 года. По итогам Правительство получит доклад, на основе которого может быть принято решение о распространении практики на всю страну.

Новый формат квитанций ЖКХ

С августа квитанция за жилищно-коммунальные услуги в России изменится: строки «Содержание общего имущества» и «Текущий ремонт» будут указаны раздельно. В документе будет подробно расписано, сколько денег тратится на уборку подъезда, обслуживание лифтов и об-

щедомовых приборов учета. Это позволит жильцам лучше понимать, на что расходуются их средства.

Ранее в стране были введены единые правила для выставления и оплаты счетов. Согласно этим правилам управляющие компании обязаны отправлять квитанции до 5-го числа, а жильцы оплачивать их до 15-го числа месяца, следующего за расчетным. Если какая-либо услуга, например, горячее водоснабжение или отопление, временно не предоставлялась, управляющая компания должна автоматически сделать перерасчет. Показания счетчиков принимаются с 20-го по 25-е число каждого месяца. При резких скачках потребления управляющая компания вправе запросить фото приборов для проверки.

Уведомления о налогах через госуслуги

С 1 августа налоговые уведомления для физических лиц будут автоматически появляться в личном кабинете на портале «Госуслуги». Это нововведение касается налогов на имущество и НДФЛ. Теперь не нужно заранее отправлять в ФНС заявление о желании получить документы через «Госуслуги». Исключение составляют случаи, когда налогоплательщик официально отказался от такого способа получения уведомлений: тогда их направят по почте или через личный кабинет налогоплательщика. Россияне по-прежнему могут получить бумажное уведомление в налоговом органе или МФЦ. Срок его выдачи - не позднее пяти рабочих дней после подачи заявления.

Новая форма упрощенной налоговой декларации

С 1 августа меняется форма упрощенной налоговой декларации для индивидуальных предпринимателей (ИП) и компаний, у которых в отчетном периоде не было движения денег по счетам, кассе и объектам налогообложения. Старые бланки налоговой больше принимать не будет. Новая декларация стала проще: из нее убрали некоторые старые коды, но добавили важные данные, такие как дата последней операции по счету и код налогового периода. Теперь нужно заполнять отдельные поля для разных налогов, например, для НДС, налога на прибыль и упрощенной системы налогообложения (УСН). Декларацию нужно подать не позднее 20-го числа месяца после окончания квартала. Компании и ИП должны заранее обновить свои бухгалтерские программы и проверить, что все шаблоны заполнены правильно, чтобы избежать отказа при сдаче.

Несколько изменений затронут «Честный знак»

С 1 августа стартует новый этап обязательной маркировки мясной продукции. Под нее попадают готовые и консервированные продукты из мяса, кулинарные изделия, колбасы, паштеты и аналоги в потребительской упаковке. Производителям, импортерам, оптовикам и рознице нужно наносить коды на товары и передавать сведения в систему. Еще одно изменение касается маркированных товаров в ЕАЭС: заканчивается переходный период и начинают действовать единые требования к кодам с криптографической защитой. А в легпроме с 1 августа запрещается розничная продажа немаркированных остатков товаров четвертой волны - продавать их уже нельзя, но до 1 декабря можно держать на складе для нанесения кодов.

Подготовила Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовой

ДЕНЬ РЕПАТРИАНТА: СОХРАНЕНИЕ ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ

В кинозале Центральной библиотеки им. С. Отарова г. Тырныауза состоялось торжественное мероприятие «Черкесы. Возвращение», посвященное Дню репатрианта. Встреча объединила представителей разных поколений, неравнодушных к истории своего народа и судьбам соотечественников, вернувшихся на историческую родину.

Организатором встречи выступило МУ «ЦБС» Эльбрусского района при поддержке отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов №1 ГКУ «РКЦСОН» МТИСЗ КБР (филиал по Эльбрусскому району). В мероприятии приняли участие представители местной администрации, общественных организаций, городское сообщество пенсионеров и члены клуба чтецов «Живое слово», действующего при отделении социального обслуживания. Клуб ведет сотрудничество с библиотечной системой в рамках государственной программы «Активное долголетие» национального федерального проекта «Старшее поколение». Среди почетных гостей был член семьи участника СВО, инвалид детства II группы И. КОВТУН.

С приветственным словом выступил заместитель главы администрации Эльбрусского муниципального района Анзор КАРМОВ. Он поздравил собравшихся с праздником, отметив особую важность со-



хранения культурного наследия и укрепления единства адыгского народа.

Ведущие мероприятия - директор ЦБС Лейла ТЕБЕРДИЕВА и заведующая библиотекой-филиалом №3 Нина ПОСТНИКОВА осветили историю возникновения Дня репатрианта. Праздник был учрежден в 1998 году в честь возвращения на историческую родину первой группы черкесов из

Косово. День репатрианта символизирует неразрывную связь времен, торжество исторической справедливости и силы духа народа, который, несмотря на десятилетия изгнания, смог пронести через поколения свою самобытность, язык и традиции.

В литературную часть программы вошли отрывок из поэмы М. ЛЕРМОНТОВА «Черкесы» и стихотворения адыгского поэта Артура

КЕНЧЕШАОВА, посвященные теме возвращения к истокам. Центральным эпизодом мероприятия стал показ документального фильма «Черкесы. Возвращение». Кинолента, пронизанная глубоким драматизмом и искренностью, повествует о непростом пути возвращения черкесов на родную землю. Кадры фильма заставили зрителей вновь пережить историю вынужденного расставания с родиной и радость долгожданного воссоединения с ней. Участники почтили минутой молчания память тех, кто не дождался возвращения на родную землю, и всех, кто сохранил культуру и язык народа в изгнании.

После завершения показа в зале состоялось оживленное обсуждение, во время которого участники делились воспоминаниями о первых репатриантах, прибывших в Тырныауз из дальних стран, размышляли о важности сохранения культурного кода и о том, какую роль играет репатриация в укреплении единства народа. Говорили о том, что возвращение не только географический факт, но и глубокий внутренний процесс, требующий бережного отношения к корням.

Организационную поддержку в подготовке и проведении мероприятия оказали заведующая Центральной библиотекой им. С. Отарова Фатима ХОЧУЕВА и заведующая городской библиотекой-филиалом №2 Елена АФАУНОВА.

Лилиана ШОРДАНОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 10 августа

1 КАНАЛ		ПНТВ		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+)		00.30, 04.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «СМЕРШ. Ловушка для саму- рая» (16+) 01.30 Д/ф «Лишние дети звезд» (16+) 02.10 Д/ф «Русские тайны. Пророчества от Ивана Грозного до Путина» (16+) 04.45 Д/ф «Братья Вайнеры. Место встре- чи» (16+) 05.30 «10 самых...» (16+)		18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 21.00 Х/ф «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН» (18+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		* * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информа- ционная программа (16+) 17.10 «Больше книг» (12+) 17.25 «При государеве стремени» (12+) 17.45 «След в жизни». Кандидат филоло- гических наук, народный писатель КБР Ахмедхан Налоев (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информа- ционная 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+) 09.45-09.55 Реализация национальных проектов в КБР, с. Герпегеж (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕ- МЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00, 18.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00-17.30 «Человек долга». Ахмед Пшикачев (12+) 17.30-18.00 «Черным по белому». А. Шаваяева (12+) 21.30 Т/с «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» (16+) 00.45 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 02.45 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+) 04.10 «Малахов» (16+)		05.25, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Се- годня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 16.45, 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕ- ДИ ЧУЖИХ» (16+) 22.10 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТО- РА» (16+) 00.30 «Маска» (12+) 04.05 «Главная дорога» (16+) 04.30 «Первая передача» (16+)		06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 13.20, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Специальный репортаж» (12+) 09.55 Плавание. Чемпионат Европы по вод- ным видам спорта. Прямая транс- ляция из Франции 13.25 Есть тема! Прямая трансляция 14.35 Фехтование. II Всероссийская спар- такиада. Рапира. Мужчины 16.00 Громко. Прямая трансляция 17.20 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 18.25 Матч! Парад (16+) 19.00 Плавание. Чемпионат Европы по вод- ным видам спорта. Прямая транс- ляция из Франции 21.10 Все на Матч! Прямая трансляция 21.45 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.20 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 01.40 Автоспорт. Чемпионат России. Иго- ра Драйв. SMP Formula 4. Трансля- ция из Ленинградской области (6+) 02.45 Автоспорт. Российская серия коль- цевых гонок. Игора Драйв. Транс- ляция из Ленинградской области (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Регби. «Слава МАР» (Москва) - «Ло- комotive-Пенза». Чемпионат Рос- сии (12+)		06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Х/ф «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культу- ры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА» (16+) 12.00 Д/с «Запечатленное время» 12.45 Д/с «Коллекция Петра Шепотинни- ка» 13.25 Д/с «Предки наших предков» 14.10 Х/ф «ЦЫГАНСКАЯ КЛЯТВА» (16+) 15.00 Д/с «Отцы и дети» 15.35 Прощай, XX век! Избранное 16.15 Д/с «Человек и лодка» 17.15 Д/с «Жизнь замечательных идей» 17.45 Д/с «Свидетели времени» 18.25 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Д/ф «История Преображенского полка, или Железная стена» 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 23.00 «Дачники на Бали, или «Асса» 30 лет спустя». Спектакль Театра на Бронной (18+) 01.15 Прощай, XX век! Избранное 01.55 Д/с «Забывтое ремесло»	
ТВЦ		РЕН		ОТР		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+) 08.40 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» (16+) 10.35 Д/ф «Братья Вайнеры. Место встречи» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ОДЕРЖИМОСТЬ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕК- ТИВ» (16+) 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Судьба- блондинка» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-2» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Знак качества» (16+)		05.00 «Самые шокирующие гипотезы» 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 Проко- пенко (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баже- новым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная про- грамма 112 (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 15.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 17.00, 02.20 «Тайны Чапман» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 06.20 «ТВ-галерея». Заслуженный дея- тель искусств КБР, композитор Заур Жириков (12+) 07.10 «Время и личность». Заслуженный строитель РФ Василий Кононюк (12+) 07.35 «Бойцы огненного фронта» (12+) 08.10 «Женский портрет». Врач высшей категории Мадина Барокова (12+) 08.50 «Сказочная шкатулка». Лагушка- путешественница (6+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 06.20 «ТВ-галерея». Заслуженный дея- тель искусств КБР, композитор Заур Жириков (12+) 07.10 «Время и личность». Заслуженный строитель РФ Василий Кононюк (12+) 07.35 «Бойцы огненного фронта» (12+) 08.10 «Женский портрет». Врач высшей категории Мадина Барокова (12+) 08.50 «Сказочная шкатулка». Лагушка- путешественница (6+)	
МИР 24		МИР 24		ОТР		РОССИЯ К	
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 06.10 «Улица Кабардинская» (12+) 06.15 «Театрыр фылуз зыльагъхэм папщлэ» («Для тех, кто любит те- атр»). Закрытие театрального се- зона (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 07.10 «Тау эл» («Горное село»), с. Жем- тала (балк.яз.) (12+) 07.50 «Назмилу арбазым» («Поэтиче- ское подворье») (балк.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 08.10 «Ракурс». Член Союза художни- ков РФ Имара Аккизова. Переда- ча первая (12+) 08.35 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов. Пере- дача вторая (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Ин- формационная программа (16+) 17.10 «Жаншэрхъ» («Спортивная про- грамма») (каб.яз.) (12+) 17.30 «Си гукъэкължхэр» («Мои воспо- минания»). Кавалер ордена «За заслуги перед Кабардино-Бал- карской Республикой». Роза Са- банчиева (каб.яз.) (12+) 17.55 «Гуащлэм фыльцъ пылъщ» («По труду и чести»). Кандидат педа- гогических наук Аслан Эржибов (каб.яз.) (12+) 18.25 «Амманы жомакълары» («Бабуш- кины сказки») (балк.яз.) (6+) 18.35 «Чемпионы». Мастер спорта РСФСР по вольной борьбе и гире- вому спорту Черим Ингушев (12+) 19.00 «Больше книг» (12+) 19.15 «На страже закона» (16+) 19.45 «Лъэужь» («След»). Губжоковы, с. Н. Черек (каб.яз.) (12+) 19.55 «Дэ кытыхуэнар» («Что осталось с нами»). Кандидат филологиче- ских наук и народный писатель КБР Ахмедхан Налоев (каб.яз.) (12+) 20.30 «Ракурс». Член Союза художни- ков РФ Имара Аккизова. Переда- ча вторая (12+) 21.00 «Фажмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслужен- ный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача пер- вая (балк.яз.) (12+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 06.10 «Улица Кабардинская» (12+) 06.15 «Театрыр фылуз зыльагъхэм папщлэ» («Для тех, кто любит те- атр»). Закрытие театрального се- зона (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 07.10 «Тау эл» («Горное село»), с. Жем- тала (балк.яз.) (12+) 07.50 «Назмилу арбазым» («Поэтиче- ское подворье») (балк.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информа- ционная программа (16+) 08.10 «Ракурс». Член Союза художни- ков РФ Имара Аккизова. Переда- ча первая (12+) 08.35 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов. Пере- дача вторая (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Ин- формационная программа (16+) 17.10 «Жаншэрхъ» («Спортивная про- грамма») (каб.яз.) (12+) 17.30 «Си гукъэкължхэр» («Мои воспо- минания»). Кавалер ордена «За заслуги перед Кабардино-Бал- карской Республикой». Роза Са- банчиева (каб.яз.) (12+) 17.55 «Гуащлэм фыльцъ пылъщ» («По труду и чести»). Кандидат педа- гогических наук Аслан Эржибов (каб.яз.) (12+) 18.25 «Амманы жомакълары» («Бабуш- кины сказки») (балк.яз.) (6+) 18.35 «Чемпионы». Мастер спорта РСФСР по вольной борьбе и гире- вому спорту Черим Ингушев (12+) 19.00 «Больше книг» (12+) 19.15 «На страже закона» (16+) 19.45 «Лъэужь» («След»). Губжоковы, с. Н. Черек (каб.яз.) (12+) 19.55 «Дэ кытыхуэнар» («Что осталось с нами»). Кандидат филологиче- ских наук и народный писатель КБР Ахмедхан Налоев (каб.яз.) (12+) 20.30 «Ракурс». Член Союза художни- ков РФ Имара Аккизова. Переда- ча вторая (12+) 21.00 «Фажмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслужен- ный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача пер- вая (балк.яз.) (12+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 06.20 «ТВ-галерея». Заслуженный дея- тель искусств КБР, композитор Заур Жириков (12+) 07.10 «Время и личность». Заслуженный строитель РФ Василий Кононюк (12+) 07.35 «Бойцы огненного фронта» (12+) 08.10 «Женский портрет». Врач высшей категории Мадина Барокова (12+) 08.50 «Сказочная шкатулка». Лагушка- путешественница (6+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 06.20 «ТВ-галерея». Заслуженный дея- тель искусств КБР, композитор Заур Жириков (12+) 07.10 «Время и личность». Заслуженный строитель РФ Василий Кононюк (12+) 07.35 «Бойцы огненного фронта» (12+) 08.10 «Женский портрет». Врач высшей категории Мадина Барокова (12+) 08.50 «Сказочная шкатулка». Лагушка- путешественница (6+)	

ВТОРНИК, 11 августа

1 КАНАЛ		18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА-3» (16+)		17.00, 02.15 «Тайны Чапман» (16+)		17.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Эндокринология (12+)		01.55 Д/с «Забытое ремесло»	
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости		22.35 «10 самых...» (16+)		18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		17.50 Репортаж с гала-концерта «Звезды Черкес ФМ» (12+)		02.10 Неизвестные маршруты России	
09.25 «Модный приговор» (0+)		23.05 Д/ф «Война за совместножитое» (16+)		20.00 «100 вопросов обо всем» (16+)		18.20 «Всегда на страже» (12+)		ПРОГРАММА 1 КБР	
10.15 «Жить здорово!» (16+)		00.30 «Петровка, 38» (16+)		20.50 Х/ф «ВОДОПАД СМЕРТИ» (18+)		18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)		06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)	
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+)		00.45 Д/ф «90-е. Пауки в банках» (16+)		23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+)				06.10 «Больше книг» (12+)	
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+)		01.30 Прощание (18+)		01.20, 04.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)				06.25 «Нанэ и псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+)	
15.15 Давай поженимся! (16+)		02.15 Д/ф «Тайная комната. Угар миллионеров» (16+)						06.40 «Жаншэрхъ» («Спортивная программа») (каб.яз.) (12+)	
16.05 «Мужское/Женское» (16+)		04.30 Д/ф «Михаил Пуговкин. Я всю жизнь ждал звонка» (16+)						07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)	
18.00 Вечерние новости		05.30 «10 самых...» (16+)						07.10 «Фажмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслуженный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача первая (балк.яз.) (12+)	
19.50 «Пусть говорят» (16+)								07.50 «Гэзмахуэ» («Лето»). Поэзия (каб.яз.) (12+)	
21.00 «Время»								08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)	
22.00 Т/с «ПАРМСКИЕ ФИАЛКИ» (16+)								08.10 «На страже закона» (16+)	
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)								08.25 «Ракурс». Член Союза художников РФ Имара Аккизова. Передача вторая (12+)	
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)								08.50 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко») (каб.яз.) (12+)	
								* * *	
РОССИЯ 1								ПРОГРАММА 1 КБР	
05.00 Утро России								17.00, 19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)	
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)								17.10 А. Шогенукумов. «Мадина». Постановка воспитанников ДК с. Баксаненок (каб.яз.) (12+)	
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести								17.55 «Нало Жансэхъу». Председатель Правления Кабардино-Балкарского отделения Союза советских писателей Джансхо Налоев (каб.яз.) (12+)	
09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)								18.20 «Билляча» («Знайка»). Программа для детей (балк.яз.) (12+)	
09.45-09.55 «В мире литературы». Доктор философских наук Ф. Агмурзаева								18.45 «Спортмайдан» («Спортплощадка») (балк.яз.) (12+)	
09.55 О самом главном (12+)								19.05 «Экран собирает друзей» (12+)	
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)								19.45 «Моя история. Репетитор и полиглот Андрэ-Отис Гонда». Телеканал ОТР (16+)	
12.00 «60 минут» (12+)								20.15 «Гъуазэ» («Ориентир»). Мастер спорта по боксу И. Занилов (каб.яз.) (12+)	
14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)								20.35 «Дызыпэлъа тхылъ» («Книга, которую ждали»). Замудин Гучев «Адыгские циновики» (каб.яз.) (12+)	
17.00-17.30 «Топонимика». Гора Машук. Интервью Анфисы Фировой (12+)								21.00 «Фажмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслуженный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача вторая (балк.яз.) (12+)	
17.30-18.00 Интервью двукратного бронзового призера чемпионатов России Амина Кушхова (12+)									
18.00 «60 минут» (12+)									
21.30 Т/с «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» (16+)									
00.45 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+)									
02.45 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+)									
04.10 «Малахов» (16+)									
ТВЦ									
06.00 «Настроение»									
06.00 «Настроение»									
08.10 «Доктор И...» (16+)									
08.40 Х/ф «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» (16+)									
10.35 Д/ф «Сергей Шакуров. Плохой хороший человек» (16+)									
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События									
11.55, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ВЗРЫВ» (16+)									
13.45 «Мой герой» (12+)									
14.50 Город новостей									
15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+)									
17.00 Д/ф «Актерские драмы. Заклятые друзья» (16+)									

1 КАНАЛ		СРЕДА, 12 августа		МИР 24	
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+)		20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 21.00 Х/ф «КАТАСТРОФА» (18+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.25, 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Дызыпэлъа тхыль» («Книга, которую ждали»). Замудин Гучев «Адыгские циновки» (каб.яз.) (12+) 06.35 «Нало Жансэхъу». Председатель Правления Кабардино-Балкарского отделения Союза советских писателей Джансох Налоев (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Фэхмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслуженный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача вторая (балк.яз.) (12+) 07.50 «Актылманла айтханлай...» («Как сказали мудрецы»). Балкарская народная сказка «Ворона» (балк.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Экран собирает друзей» (12+) 08.35 «Дыгъэшыр». Передача для детей (каб.яз.) (6+)	
РОССИЯ 1		МАТЧ ТВ		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+) 09.45-09.55 «Наше наследие». Р. Шуклов (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+) 17.00-17.30 «Добрая среда» (6+) 17.30-18.00 Молодежный проект. «Био-Кванториум»: когда ты - главный объект исследования (12+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» (16+) 00.45 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 02.45 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+) 04.10 «Малахов» (16+)		06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.35, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Дело №» (16+) 09.55 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 12.15 «Специальный репортаж» (12+) 12.40 Есть тема! Прямая трансляция 14.10 Смешанные единоборства. М. Гамрот - К. Салкилд. UFC. Трансляция из США (16+) 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.55 Футбол. «Шумбрат» (Саранск) - «2Drots» (Москва). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 19.00 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта 21.45 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.20 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Смешанные единоборства. И. Махачев - Д. Порье. UFC. Трансляция из США (16+) 01.40 Автоспорт. Чемпионат России. Игоря Драив. SMP Formula 4. Трансляция из Ленинградской области (6+) 02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Игоря Драив. Трансляция из Ленинградской области (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Фехтование. II Всероссийская спартакиада. Рапира. Команды. Трансляция из Уфы (6+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 04.35 Т/с «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» (16+)	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.30 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ» (16+) 10.35 Д/ф «Сергей Юрский. Не надо оваций» (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ФАРФОРОВЫЕ МУДРЕЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Талант не пропьешь?» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-4» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Хроники московского быта (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+)		06.00 «Оружие Победы». Д/с (12+) 06.15 Х/ф «ЧИСТОЕ НЕБО» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.20, 13.25 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (16+) 14.05, 15.05, 17.15 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Секретные материалы». Д/с (16+) 22.05 Х/ф «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ» (16+) 23.50 Х/ф «ЕГОРКА» (16+) 01.15 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (16+)		06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 08.45 Письма из провинции 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Незвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА» (16+) 12.00 Д/с «Запечатленное время» 12.45 Д/с «Коллекция Петра Шепотинника» 13.25 Д/ф «История Семеновского полка, или Небываемое бывает» 14.10 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 15.35 Прощай, XX век! Избранное 16.15 Д/с «Человек и лодка» 17.15 Д/с «Жизнь замечательных идей» 17.45 Д/с «Свидетели времени» 18.25 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Д/ф «Осовец. Крепость духа» 20.35 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 Н. Римский-Корсаков. «Ночь перед Рождеством». Спектакль Московского государственного академического Детского музыкального театра им. Н. И. Сац 23.25 Д/ф «Агафья» 00.35 Д/с «Человек и лодка» 01.15 Прощай, XX век! Избранное 01.55 Д/с «Забывтое ремесло» 02.10 Незвестные маршруты России	
ТВЦ		РЕН		ОТР	
06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.30 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ» (16+) 10.35 Д/ф «Сергей Юрский. Не надо оваций» (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ФАРФОРОВЫЕ МУДРЕЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Талант не пропьешь?» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-4» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Хроники московского быта (16+) 00.30 «Петровка, 38» (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 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 15.00 «Момент в истории» (16+) 17.00, 02.15 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Путевые заметки». Турция (12+) 06.35 «Всегда на страже» (12+) 07.10 «Поэтическая тетрадь» (12+) 07.25 «Это надо знать». Медицинский вестник. Эндокринология (12+) 08.10 «Дистанционное мошенничество» (12+) 08.30 Репортаж с гала-концерта «Звезды Черкес ФМ» (12+) 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	

1 КАНАЛ		ЧЕТВЕРГ, 13 августа		МИР 24	
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+)		20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 21.00 Х/ф «КАТАСТРОФА» (18+) 23.25 Т/с «УРОВЕНЬ УГРОЗЫ» (16+) 01.25, 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Дызыпэлъа тхыль» («Книга, которую ждали»). Замудин Гучев «Адыгские циновки» (каб.яз.) (12+) 06.35 «Нало Жансэхъу». Председатель Правления Кабардино-Балкарского отделения Союза советских писателей Джансох Налоев (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Фэхмуну жашырын таласы» («Тайна его таланта»). Заслуженный работник культуры КБР, поэт Ибрагим Бабаев. Передача вторая (балк.яз.) (12+) 07.50 «Актылманла айтханлай...» («Как сказали мудрецы»). Балкарская народная сказка «Ворона» (балк.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Экран собирает друзей» (12+) 08.35 «Дыгъэшыр». Передача для детей (каб.яз.) (6+)	
РОССИЯ 1		МАТЧ ТВ		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+) 09.45-09.55 Центр балкарской культуры в КБГУ (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+) 17.00-17.30 «Я - женщина». К 60-летию заслуженной артистки КБР Жан-ны Тхашигоевой (12+) 17.30-18.00 Хранители породы. Малкинский конный завод (12+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с «ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ» (16+) 00.45 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 02.45 Т/с «БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ» (16+) 04.10 «Малахов» (16+)		06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.45, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 09.55 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 12.50 Есть тема! Прямая трансляция 14.10 Фехтование. II Всероссийская спартакиада. Шпага. Мужчины. Прямая трансляция из Уфы 15.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Игоря Драив (6+) 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.45 Футбол. «Спартак-Нальчик» - «Алания» (Владикавказ). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 19.00 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 21.15 Все на Матч! Прямая трансляция 21.45 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.20 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Смешанные единоборства. И. Махачев - Р. Мойкано. UFC. Трансляция из США (16+) 01.40 Тяжелая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Верхней Пышмы (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Скейтбординг. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Казани (6+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» (16+) 08.25 «Ваше здоровье!» (12+) 09.30 Т/с «СВОИ-7» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 03.45 Т/с «ИЗГОЙ» (16+)	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.35 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ» (16+) 10.35 Д/ф «Иван Бортник. Я не Промокашка!» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ОРЕЛ НЕ ЛОВИТ МУХ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Полные, вперед!» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-5» (16+)		06.00 Т/с «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ» (16+) 08.20, 09.20, 13.25 Т/с «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 14.00, 15.05, 17.15 Т/с «КОМАНДА 8» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Код доступа» (12+) 22.05 Х/ф «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ» (16+) 00.20 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ДЮЙМ» (16+) 01.55 Х/ф «ЕГОРКА» (16+) 03.05 Х/ф «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ» (16+) 04.30 Х/ф «ПОДКИДЫШ» (16+)		06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 08.45 Письма из провинции 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Незвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ПОСЛЕДНЕЕ ЛЕТО ДЕТСТВА» (16+) 12.00 Д/с «Запечатленное время» 12.45 Д/с «Коллекция Петра Шепотинника» 13.25 Д/ф «Осовец. Крепость духа» 14.10 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 15.35 Прощай, XX век! Избранное 16.15 Д/с «Человек и лодка» 17.15 Д/с «Жизнь замечательных идей» 17.45 Д/с «Свидетели времени» 18.25 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Д/ф «Светильник правды и добра» 20.25 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 Балет Л. Минкуса «Баядерка» в	
ТВЦ		РЕН		ОТР	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.35 Х/ф «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ» (16+) 10.35 Д/ф «Иван Бортник. Я не Промокашка!» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ОРЕЛ НЕ ЛОВИТ МУХ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Полные, вперед!» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-5» (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, 02.10 «Тайны Чапман» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Актуальная тема» (16+) 06.20 РЕТРОСПЕКТИВА. Быстрее ветра (12+) 06.35 «Чемпионы». Заслуженный работник физкультуры и спорта КБР Хачим Кунжиев (12+) 07.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 07.20 «Персона». Советский государ-	

постановке Новосибирского государственного академического театра оперы и балета
23.50 Д/ф «Люди-птицы. Хроники преодоления»
00.35 Д/с «Человек и лодка»
01.15 Прощай, XX век! Избранное
01.55 Д/с «Забывтое ремесло»
02.10 Незвестные маршруты России

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Тхылъымрэ сэрэ» («Книжный мир»). Передача для детей (каб.яз.) (12+)
06.30 «Фыым телъжъэн» («Сеять разумное, доброе») (каб.яз.) (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «В гостях у солнца» (балк.яз.) (12+)
07.30 «Жюрегими сабийлеге береме» («Сердце отдаю детям») (балк.яз.) (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
08.10 Фестиваль симфонической музыки «Темигранские вечера». Часть вторая (12+)
* * *

17.00, 19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сабийгъэгугъэ». Передача для детей (каб.яз.) (12+)
17.25 «Сурэтхэм къалатэ» («Фотографии рассказывают») (каб.яз.) (12+)
17.35 Хабас Бештоков. «Мывэ лъэхъэнэ» («Каменный век»). Телезариовка (каб.яз.) (12+)
17.50 «Уэрэдыр зи лъэгъу» («С песней по жизни»). Заслуженный артист РФ Али Ташло (каб.яз.) (12+)
18.20 «Эртте биреу бар зди...» («Жили-были...») (балк.яз.) (12+)
18.35 «Ууаз». Религиозно-просветительская программа (балк.яз.) (12+)
19.05 «Чемпионы». Заслуженный работник физкультуры и спорта КБР Хачим Кунжиев (12+)
19.45 «Лъжэгъуэщ» («Время работать») (каб.яз.) (12+)
20.05 «Зэрыбгъасщ». Образовательная программа (каб.яз.) (12+)
20.45 «Ауаз». Презентация книги доктора философских наук Фатимы Атурзаевой (балк.яз.) (12+)
21.15 «Бойцы огненного фронта» (12+)

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 «Снова в Лужниках». Концерт группы «Кино» (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+) 09.45-09.55 «Вчера. Сегодня. Завтра». А. Бицув (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 «ЛИНИЯ ЖИЗНИ» (16+) 03.20 Х/ф «ВАЛЬС-БОСТОН» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.10 Х/ф «ВИНА» (16+) 11.30, 14.30, 17.50 События 11.50 Х/ф «ВИНА» (16+) 12.30 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ» (16+) 14.50 Город новостей 15.05 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ» (16+) 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Папа может» (16+) 18.10 Х/ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-6» (16+) 22.00 Д/ф «90-е. Двое на миллион» (16+) 22.50 Д/ф «Русские тайны. Новые пророки» (16+) 23.35 Х/ф «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ» (16+) 03.10 «Петровка, 38» (16+) 03.25 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (16+) 04.55 «Смех, дрожь и видео» (16+) 05.25 Д/ф «Эльдар Рязанов. Я ничего не понимаю в музыке» (16+)		06.10 «Мой герой» (12+) 06.45 Д/с «Актерские судьбы» (16+) НТВ 04.55, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «ДНК» (16+) 15.00 «Жди меня» (16+) 16.45 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаюном (16+) 02.00 «Дачный ответ» (0+) 02.50 Х/ф «МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ» (16+) ЗВЕЗДА 05.40 Х/ф «АННА КАРЕНИНА» (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+) 09.25 Х/ф «ДЕНЬ СВАДЬБЫ ПРИДЕТСЯ УТОЧНИТЬ» (16+) 11.20, 13.25, 15.05 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.15, 17.15 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Д/с «Тайная судьба сына Никиты Хрущева» (12+) 20.25 Д/сс «Война миров» 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 «Музыка+». «Боль моей любви...» Народный артист РФ Александр Олешко и заслуженная артистка РФ Нонна Гришаева» (12+) 01.15 Х/ф «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА» (16+) 03.00 Х/ф «ДЕНЬ СВАДЬБЫ ПРИДЕТСЯ УТОЧНИТЬ» (16+) 04.25 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ДЮЙМ» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+) 09.00 «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, 17.00, 03.10 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Главные тайны мира» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 20.30 Х/ф «НОКАУТ» (16+) 22.25 Х/ф «БУНКЕР» (18+) 00.00 Х/фф 01.00 Х/ф «ИГЛА» (18+) 02.25 «Главные тайны мира» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Небесная грация» (6+) 09.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Игоря Драйв (6+) 09.55 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.10 Фехтование. II Всероссийская спартакиада. Шага. Женщины. Прямая трансляция из Уфы 15.40 Тяжелая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Верхней Пышмы 17.45 Все на Матч! Прямая трансляция 19.00 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 21.45 Бильярд. VetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.20 Все на Матч! Прямая трансляция 00.35 Смешанные единоборства. И. Махачев - Дж.Д. Магдалена. UFC. Трансляция из США (16+) 01.40 Тяжелая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Верхней Пышмы (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Смешанные единоборства. Н. Дьячкова - С. Хеметсбергер. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.25 «Дорога без риска» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Будущее в настоящем». Директор по науке Итальянского института ядерных исследований, профессор МФТИ Султан Дабагов (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)		08.10 «Будьте осторожны с огнем» (12+) 08.30 «Спектр». Заслуженный артист КБР Али Ташло (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «С заботой о детях». Республиканский детский реабилитационный центр Минздрава КБР (12+) 17.45 «Твое время». Молодежная программа (12+) 18.15 «Будущее в настоящем». Народный мастер РФ Вячеслав Мастафов (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ИЗГОЙ» (16+) 06.55 Т/с «ИЗГОЙ. НЕЧИСТЬ» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «ИЗГОЙ. НЕЧИСТЬ» (16+) 11.20 Т/с «ИЗГОЙ-3. ОТЦЫ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ИЗГОЙ-3. ОТЦЫ» (16+) 15.25 Т/с «ИЗГОЙ-3. ПРОЛОГ» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «ИЗГОЙ-3. ПРОЛОГ» (16+) 19.35 Т/с «ИЗГОЙ-3. ЗАПАДНЯ» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.10 «Они потрясли мир. Цифровое проклятие. Что разрушило судьбы популярных блогеров?» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Тайны самого закрытого актера Голливуда» (16+) 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) РОССИЯ К 06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Т/с «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 08.45 Письма из провинции 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ» (16+) 12.45 Д/с «Коллекция Петра Шепотинника» 13.25 Д/ф «Светильник правды и добра» 14.10 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 15.35 Прощай, XX век! Избранное 16.15 Д/ф «Я все еще очарован наукой...» 17.15 Д/ф «Дворы нашего детства» 18.05 «Я просто живу...». Вечер-посвящение. К 95-летию со дня рождения Микаэла Таривердиева		19.45 Линия жизни 20.40 Х/ф «Я - КУБА» (16+) 23.00 «2 Верник 2» 00.05 Д/ф «Роман в камне» 00.35 Д/с «Человек и лодка» 01.15 Прощай, XX век! Избранное 02.00 Д/ф «Дворы нашего детства» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Тхылъыщ!» («Книжная новинка»). У. Хагапов. «Вертится земля» (каб.яз.) (12+) 06.50 «От грамотного пешехода до профессионального водителя» (6+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Ауаз». Презентация книги доктора философских наук Фатимы Азмурзаевой (балк.яз.) (12+) 07.35 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Бойцы огненного фронта» (12+) 08.35 «Добрый доктор» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Вагуэ мгуужьых». Памяти заслуженного артиста КБР Амирхана Хавпачева (каб.яз.) (12+) 17.45 «Ма, санна инопланетянин» («Вот тебе и инопланетянин»). Спектакль Балкарского госдрамтеатра им. К. Кулиева. Первая часть (балк.яз.) (12+) 18.30 «Кабардино-Балкария» (12+) 18.35 «Кунацкая». Минеральные Воды (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Люди Арктики. Капитан атомного ледокола «50 лет Победы» Дмитрий Лобусов. Телеканал ОТР (16+) 20.00 «Псэм и Ёужь» («Отражение души»). Писатель, поэт Курман Дугужев (Каб.яз.) (12+) 20.30 «Сценэм кьыхуигъэщ!» («Рожденные для сцены»). К 60-летию заслуженной артистки КБР Ж. Тхашугоевой (каб.яз.) (12+) 21.15 «Будущее в настоящем». Народный мастер РФ Вячеслав Мастафов (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 «Время команданте». К 100-летию со дня рождения Фиделя Кастро (12+) 11.10 Д/ф «Готов отдать себя на растерзание». К 55-летию Владимира Вдовиченкова (12+) 12.15 Поехали! (12+) 13.10 Т/с «МИССИЯ «АМЕТИСТ» (16+) 17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Д/ф «Семнадцать мгновений судьбы Микаэла Таривердиева». К 95-летию со дня рождения композитора (12+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером» (16+) 23.20 Д/ф «Микаэл Таривердиев. «Игра с судьбой» (12+) 00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России. Суббота 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 08.20-08.35 «Стилистика родного языка». А. Геляева (12+) 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+) 13.00 Большие перемены 14.30-14.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+) 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 21.00 Х/ф «ГОРНОЕ СОЛНЦЕ» (16+) 00.40 Х/ф «ПРИЗРАЧНОЕ СЧАСТЬЕ» (16+) 04.05 Х/ф «ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ» (16+) ТВЦ 07.10 «Православная энциклопедия» (6+) 07.35 Х/ф «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБУЮ» (16+) 09.40 Х/ф «ЗАЛОЖНИКИ» (16+) 11.30 События 11.50 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)		12.20 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (16+) 14.00 Х/ф «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ» (16+) 14.30 События 14.45 Х/ф «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ» (16+) 18.00 Х/ф «ШАГ В БЕЗДНУ» (16+) 22.00 События 22.20 Д/ф «СМЕРШ. Румынский гамбит» (16+) 23.05 Д/ф «90-е. Братва, не стреляйте друг в друга» (16+) 23.50 Д/ф «СС. Безумие «Черного орден» (16+) 00.30 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Блондинки за углом» (16+) 01.15 Д/ф «Актерские драмы. Талант не пропьешь?» (16+) 02.00 Д/ф «Актерские драмы. Полные, вперед!» (16+) 02.45 Д/ф «Актерские драмы. Папа может» (16+) 03.30 Д/ф «Актерские драмы. Судьба-блондинка» (16+) 04.15 Д/ф «Актерские драмы. Заклятые друзья» (16+) 05.00 Д/ф «Сергей Юрский. Не надо оваций» (12+) 05.45 «Мой герой» (12+) НТВ 04.15 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (16+) 09.25 «Едим дома» 10.00 «Сегодня» 10.20 Д/ф «25 лет на высоте» (12+) 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+) 16.00 «Сегодня» 16.20 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Сегодня» 19.40 Т/с «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» (16+) 23.50 «Импровизаторы» (16+) 00.30 «Маска» (12+) 03.50 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+) ЗВЕЗДА 05.50 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)		09.15, 13.20, 19.25 Т/с «СОБР» (16+) 01.55 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ» (16+) 03.25 Х/ф «АННА КАРЕНИНА» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Минтранс» (16+) 10.00 Самая полезная программа (16+) 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 15.00 «СОВБЕЗ» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 16.30 «Новости» (16+) 16.55 «Документальный спецпроект» (16+) 18.10 «Засекреченные списки» (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 20.30 Х/ф «ОДИНОКИЙ ВОЛК» (16+) 22.30 Х/ф «МАЛЫШКА ДЖО» (18+) 00.05 Х/ф «ГЕРЦОГИНЯ» (18+) 02.15 Х/ф «ЛОФТ» (18+) 03.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. Н. Дьячкова - С. Хеметсбергер. Оне FC. Прямая трансляция из Таиланда 08.00 Новости 08.05 Все на Матч! Прямая трансляция 10.00 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 12.45 Все на Матч! Прямая трансляция 13.25 Футбол. «Челябинск» - «Торпедо» (Москва). Лига Пари. Прямая трансляция 15.30 Все на Матч! Прямая трансляция 15.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Женщины. Прямая трансляция из Хорватии 19.20 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 22.20 Футбол. «Севилья» - «Райо Вальекано». Чемпионат Испании. Прямая трансляция		00.30 Все на Матч! Прямая трансляция 02.00 Смешанные единоборства. И. Махачев - И.М. Гэрри. UFC. Прямая трансляция из США ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Следуя за мечтой». Солистка ФЭАТ «Балкария» Ирэна Жанатоева (12+) 06.45 «Будущее в настоящем». Народный мастер РФ Вячеслав Мастафов (12+) 07.15 «Сила научной мысли» (12+) 07.55 «Твое время». Молодежная программа (12+) 08.25 «С заботой о детях». Республиканский детский реабилитационный центр Минздрава КБР (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Осторожно, клещи!» (12+) 17.20 «Время и личность». Художник Михаил Горлов (12+) 17.50 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+) 5 КАНАЛ 05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 09.00 «Страна советов» (16+) 09.30 «Стройнадзор» (16+) 10.05 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 15.55 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 17.45 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.00 Т/с «СВИДЕТЕЛЬ» (16+) РОССИЯ К 06.30 Библийский сюжет. 95 лет со дня рождения Микаэла Таривердиева 07.05 М/ф «Волшебник Изумрудного города» 08.45 Х/ф «ГДЕ ВЫ, РЫЦАРИ?» (16+) 09.55 Классная тема! 10.20 «Я хочу добра». 95 лет со дня рождения Микаэла Таривердиева 10.50 Д/ф «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат» 11.30 Х/ф «СЫН» (16+) 13.00 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 13.55 М/ф «Снегурочка» 15.05 Незабываемые голоса 15.35 Д/ф «Секрет Валентины Левко» 16.15 Х/ф «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ» (16+) 17.40 Большая опера 19.30 Новости культуры		19.45 «Острова» 20.25 Х/ф «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ» (16+) 22.40 Д/ф «Вызов хаосу» 23.25 Х/ф «ЛИВЕНЬ» (16+) 00.30 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 01.25 Д/с «Искатели» 02.10 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Сценэм кьыхуигъэщ!» («Рожденные для сцены»). К 60-летию заслуженной артистки КБР Ж.Тхашугоевой (каб.яз.) (12+) 06.45 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко»). Программа для детей (каб.яз.) (6+) 07.10 «Ма, санна инопланетянин» («Вот тебе и инопланетянин»). Спектакль Балкарского госдрамтеатра им. К. Кулиева. Заключительная часть (балк.яз.) (12+) 08.00 «Кунацкая». Минеральные Воды (12+) 08.55 В. Сутеев. «Мышонок и карандаш» (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Къаныкъуэ лъэлкъым я тхылъ». Презентация книги «История рода Кануковых» (каб.яз.) (12+) 17.45 «Уэрэд щлаусыр» («О чем слагают песни») (каб.яз.) (12+) 18.15 «Уэрэплъщ» («Взгляд»). Выставка художника Алика Хежева (каб.яз.) (12+) 18.25 «Республикэм щыхьыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 18.40 «Оюмла» («Мнения») (балк.яз.) (12+) 19.10 «Адам кеси жеринде» («Человек на своем месте») (балк.яз.) (12+) 19.45 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 20.10 «Ыйыкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+) 20.25 Фестиваль симфонической музыки «Темиркановские вечера». Часть первая (12+) 21.25 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача первая (12+)	
--	--	---	--	--	--	---	--	---	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 августа

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 «Мечталлион». Национальная лотерея (12+) 10.15 «Жизнь других» (12+) 11.10 «Повара на колесах» (12+) 12.15 «Видели видео?» (0+) 13.05 Д/ф «Вольф Мессинг. «Я знал, что вы придете...» (12+) 14.00 Т/с «КУЧЕНИЦА МЕССИНГА» (16+) 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 05.55 Х/ф «КАРУСЕЛЬ» (16+) 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+) 08.20-08.35 «Я - женщина». Имара Аккизова (12+) 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «В кругу друзей» 12.10 Х/ф «БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ» (16+) 14.30-15.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» (12+) 15.00 «Парад юмора» (16+) 17.50 «Песни от всей души» (12+) 22.30 Д/ф «Приграничье» (16+) 23.20 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.00 Х/ф «КАРУСЕЛЬ» (16+)	ТВЦ 06.20 Х/ф «ДЕТДОМОВКА» (16+) 09.55 Х/ф «КОЛЪЕ ШАРЛОТТЫ» (16+) 11.30, 14.30, 00.05 События 11.50 Х/ф «КОЛЪЕ ШАРЛОТТЫ» (16+) 14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Циркач» (16+) 15.35 Д/ф «Охота на маньяка. Дело безумного «Шамана» (16+) 16.25 Д/ф «Настоящий детектив. Состав преступления» (16+)	17.15 Х/ф «ЛЮБОВЬ ВО ВСЕМ ВИНОВАТА» (16+) 21.30 Х/ф «ТАНГО ДЛЯ ОДНОЙ» (16+) 00.20 Х/ф «ТАНГО ДЛЯ ОДНОЙ» (16+) 01.10 «Петровка, 38» (16+) 01.20 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ» (16+) 04.25 Д/ф «Иван Бортник. Я не Промокашка!» (16+) 05.10 Д/ф «Александр Лазарев и Светлана Немоляева. Испытание верностью» (16+)	НТВ 04.15 Т/с «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» (16+) 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.20 «Цифровые расследования» (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 Большой сольный концерт Артура Пирожкова (16+) 00.30 «Маска» (12+) 03.45 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)	ЗВЕЗДА 05.55 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (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». Антон Кузнецов (12+) 11.30 «Война миров». Документальный сериал. «Катуков против Гудериана» (16+) 12.20 «Код доступа». «Ядерный ящик Пандоры. Почему одним можно, а другим нельзя?» (12+) 13.25 Т/с «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ» (16+) 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+) 19.40 «Легенды советского сыска». Д/с (16+) 23.05 Х/ф «ВА-БАНК» (16+) 01.10 Х/ф «ВА-БАНК 2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» (16+) 02.35 Х/ф «ОТРЫВ» (16+)	РЕН 04.00 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ» (16+) 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 «Великие» (16+) 18.55 Х/ф «ВА-БАНК» (16+) 20.30 Х/ф «ПЕРЕВОДЧИК» (16+) 23.25 «Документальный спецпроект» (16+) 00.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. И. Махачев - И.М. Гэрри. UFC. Прямая трансляция из США 07.30 Новости 07.35 Все на Матч! Прямая трансляция 10.00 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта 11.55 Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Красный Яр» (Красноярск). Чемпионат России 14.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 16.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Женщины 19.20 Плавание. Чемпионат Европы по водным видам спорта. Прямая трансляция из Франции 21.40 Все на Матч! Прямая трансляция 22.20 Футбол. «Сельта» - «Осасуна». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым 02.00 Тяжелая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Верхней Пышмы (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Регби. «Динамо» (Москва) - «Стрела-Ак Барс» (Казань). Чемпионат России (12+)	ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Осторожно, клещи!» (12+) 06.20 «Время и личность». Художник Михаил Горлов (12+) 06.50 «Дети и родители». Советы психолога (12+) 07.20 «Ракурс». Ювелир, керамист Разият Газиева (12+) 07.50 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Путевые заметки». Тверь (12+) 17.10 «Право на права». Юридическая телепрограмма (12+) 17.55 «Призвание». Заслуженный врач РФ и КБР Руслан Захохов. Передача первая (12+) 18.30 «Республика: картина недели» (16+)	5 КАНАЛ 05.00 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+) 06.10 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» (16+) 08.05 Т/с «ЭЛЬБРУС» (16+) 09.00 «Фирменный рецепт» (12+) 09.30 Т/с «ЭЛЬБРУС» (16+) 12.15 Т/с «ЭЛЬБРУС-2» (16+) 19.25 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» (16+) 21.20 Х/ф «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ» (16+) 23.25 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» (16+) 01.25 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)	РОССИЯ К 06.30 «Я хочу добра». К 95-летию со дня рождения Микаэла Таривердиева 07.05 М/ф «Волшебник Изумрудного города» 08.45 Х/ф «ЛИВЕНЬ» (16+) 09.55 Классная тема! 10.20 Д/ф «Простая история» Нонны Мордюковой» 11.05 Х/ф «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ» (16+) 12.35 Д/ф «Исторические курорты России» 13.05 Д/ф «О! Поймал атом Солнца! Олег Табаков!» 14.00 Х/ф «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ» (16+) 16.20 Д/ф «Сказки про Билибина» 17.00 Международный музыкальный фестиваль «Дорога на Ялту-2023»	19.30 Новости культуры 19.45 Х/ф «ПОДРАНКИ» (16+) 21.15 Д/ф «Все проходит...» 22.05 Русские сказки в опере 23.20 Х/ф «СЫН» (16+) 00.50 Д/с «Страна птиц» 01.30 Д/с «Искатели» 02.15 М/ф «Мультфильмы для взрослых»
								МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Республикэм щыхъыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 06.15 «Къаныкъуэ лъэпкъым я тхылъ». Презентация книги «История рода Кануковых» (каб.яз.) (12+) 07.00 «Ди пщэфлэлэм» («Готовим для вас») (каб.яз.) (12+) 07.40 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 08.05 «Информационная программа (балк.яз.) (16+) 08.20 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача первая (12+) 08.55 В. Сутеев. «Это что за птица?» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Тхылъырмэ сэрэ» («Книжный мир»). «Одинокий всадник». Т. Керашев (каб.яз.) (12+) 17.30 «Лыгъэм и дамыгъэ» («Уроки мужества»). Кавалер ордена Мужества Алим Казанов (каб.яз.) (12+) 17.55 ТВ-ны алтын хазнасы «Золотой фонд ТВ». Заслуженный художник КЧР Мусса Абайханов (балк.яз.) (12+) 18.25 «Фамху бла усталыкъ» («Талант и мастерство») (балк.яз.) (12+) 19.10 «Это надо знать». Медицинский вестник. Ментальное здоровье человека (12+) 19.50 Фестиваль симфонической музыки «Темirkanовские вечера». Часть вторая (12+) 20.50 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача вторая (12+) 21.30 «Республика: картина недели» (16+)			

РАДИО КБР Понедельник, 10 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 папцӕ» 02.00, 22.00 «Ди зӕлӕуӕдзӕ» 02.30 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 03.31, 20.05 «Орайда» 04.00, 23.00 «Жырыхана» 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+) 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыцӕхӕр» 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкӕла» 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости» 07.15, 13.05 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.45, 13.50 «Узыншагӕ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20 «Билимни дуниясы» (6+) 08.40, 13.35 «Псалъемакӕ щӕӕпӕ» (16+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» 10.05, 16.05 «Хъӕцӕг» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.25, 17.25 «Жыр сауӕга» 11.48, 17.48 «Назмӕ толкъунларында» (12+) 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+) 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+) 14.30 «Гушылӕплӕ» (16+) 19.45 «Таурхӕан» (6+) 20.40 «Акӕылманла сӕзлери» (12+) 22.35 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху» Вторник, 11 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 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 02.00, 20.25 «Орайда» 02.30, 22.30 «Гушылӕплӕ» (16+) 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 14.30 «Фэр папцӕ» 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.25, 23.25 «Жыр сауӕга» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыцӕхӕр» 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкӕла» 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости» 07.15, 13.05 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.45, 13.35 «Гукӕинӕ» (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 «Адыгӕхӕр: тхыдӕр, хабзӕр» 10.50, 13.50 «Лӕзпкӕ лушыгӕ» (6+) 11.05, 17.35 «Халкӕ жырла» 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+) 12.05, 18.05 «Интервал QТ» (16+) 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+) 12.45, 19.45 «Таурхӕан» (6+) 20.05 «Билимни дуниясы» (6+) 22.00 «Хъӕцӕг» (16+) Среда, 12 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 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 02.00, 20.05, 23.30 «Орайда» 02.35 «Фэр папцӕ» 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+) 04.00, 10.25, 16.20 «Гӕхӕлӕ уӕрӕдхӕр» 05.00, 23.00 «Халкӕ жырла» 05.30, 20.25 «Боракъ» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыцӕхӕр» 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкӕла» 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости» 07.15, 13.05 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.45, 16.05 «Сӕтӕней» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.30, 14.20 «Къонгӕроуцукъ» (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 гъӕтӕлыгӕгӕхӕр» 14.40 «Усыгӕ» 14.50 Къызӕрыфӕ пшыналӕхӕр 19.45 «Таурхӕан» (6+) 22.00 «Адыгӕхӕр: тхыдӕр, хабзӕр» Четверг, 13 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 гъӕтӕлыгӕгӕхӕр» 02.30, 20.05 «Орайда» 03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00 «Усыгӕ» 04.10, 22.25 «Гӕхӕлӕ уӕрӕдхӕр» 04.50 Къызӕрыфӕ пшыналӕхӕр 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.30, 23.30 «Салам алейкум» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыцӕхӕр» 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкӕла» 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости» 07.15, 13.05 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.45, 13.45 «Псалъемакӕ щӕӕпӕ» (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 уӕрӕдыжхӕр 10.45, 16.45 «Пцӕну щӕӕпӕщ» (6+) 11.05 «Тейри кылыч» (6+) 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+) 12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+) 12.30, 18.30 «На музыкальной волне» 14.30 «Цӕлӕлӕгъуӕ» 19.45 «Таурхӕан» (6+) 20.25 «Къонгӕроуцукъ» (6+) 22.00 «Цыхумрӕ гъащӕмрӕ» (16+) Пятница, 14 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 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 02.30, 20.05, 23.25 «Орайда» 04.00 «Дингъуазӕ» (16+) 04.10 Еджаплӕ» (16+) 04.30, 22.00 «Цӕлӕлӕгъуӕ» 05.00, 20.25 «Алтын хазна» 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыцӕхӕр» 07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкӕла» 07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости» 07.15, 13.05 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.45, 13.45 «Динимрӕ гъащӕмрӕ» (16+) 07.50, 13.50 «ӕзӕлӕгӕ» (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 дамыгӕ» (16+) 10.25, 16.05 «Прозӕм и напӕкӕуӕцӕхӕр» 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 гъусӕу зывгӕпсӕху» 19.45 «Таурхӕан» (6+) 22.35 Адыгӕ уӕрӕдыжхӕр Суббота, 15 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 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 02.30, 20.35 «Тау макъамла» 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 22.30 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху» 05.00 «Ууаз» (16+) 05.15, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда» 07.00, 13.00 «Си Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.38, 13.38 «Лӕзпкӕм и фыгъуӕхӕр» 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.25, 15.25 «Айсурат» 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 17.25 «Радиус-99,5» 09.45, 17.45 Поэтическая волна 10.00 «Гъащӕм и дамыгӕ» (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 «Акӕ таулары жырлары» 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+) 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+) 14.00 «Утыку» 19.45 «Таурхӕан» (6+) 20.20 «Кюбюрчек» (6+) 22.00 «Прозӕм и напӕкӕуӕцӕхӕр» 23.20 «Сиз а билемисиз» (12+) Воскресенье, 16 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 «Лӕзпкӕм и фыгъуӕхӕр» 02.00 «Жӕзӕбг нӕужӕм» 03.25, 20.25 «Айсурат» 04.00, 23.00 «Бора» (16+) 04.30, 23.30 «Акӕ 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 Къӕбӕрдей-Балькӕр» (16+) 07.40, 14.40 «Фэр папцӕ» 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.45, 15.40 «Акӕылманла сӕзлери» (12+) 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+) 10.10, 14.10 «Макъамэ» 10.40 «Еджӕ - едалуӕ» 11.00, 16.00 «Сахна» 12.10, 18.00 «Театр у микрофона» 13.35 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху» 19.45 «Таурхӕан» (6+) 20.00 «Орайда» 22.00 «Утыку»

График совершения намазов по КБР

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов							
		Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
10.08	Пн	03.35	05.05	12.21	16.13	19.19	21.09
11.08	Вт	03.36	05.06	12.21	16.12	19.18	21.08
12.08	Ср	03.37	05.07	12.21	16.12	19.16	21.06
13.08	Чт	03.38	05.08	12.21	16.11	19.15	21.05
14.08	Пт	03.39	05.09	12.20	16.10	19.13	21.03
15.08	Сб	03.40	05.10	12.20	16.09	19.12	21.02
16.08	Вс	03.41	05.11	12.20	16.09	19.10	21.00

ГРУДНОЕ МОЛОКО НЕ ПРОСТО ЕДА, А САМАЯ ВАЖНАЯ ВАКЦИНА ДЛЯ МАЛЫША

Минздрав РФ с 3 по 9 августа объявил неделю популяризации грудного вскармливания. Она приурочена к Всемирной неделе грудного вскармливания, которая проводится ежегодно с 1 по 7 августа при поддержке ВОЗ и ЮНИСЕФ в более чем 170 странах мира для защиты и продвижения естественного кормления. Событие было учреждено в память о подписании Инночентской декларации в августе 1990 года.

Декларация о поддержке грудного вскармливания названа по имени исследовательского центра ЮНИСЕФ «Инноченти» во Флоренции. В «Декларации Инноченти» утверждается право женщин на кормление своих детей грудью и право детей на питание грудным молоком до достижения четырех-шестимесячного возраста. Так, мать, решившая вскармливать своего ребенка на протяжении первых шести месяцев исключительно грудным молоком, имеет право на получение услуг и поддержку от своего государства, местных властей и семьи.

Благодаря усилиям ЮНИСЕФ и Всемирной организации здравоохранения родильные дома и национальные центры материнства во многих странах мира стали играть более важную роль в пропаганде кормления грудью. ВОЗ и ЮНИСЕФ присвоили медицинским учреждениям, способствующим поощрению кормления грудью, звание благоприятных для младенцев. Таких учреждений уже 20 тысяч в 150 странах мира.

Однако сегодня, несмотря на все усилия, только 39 процентов детей в развивающихся странах вскармливаются грудью первые полгода жизни. По данным ЮНИСЕФ, если бы все дети первые шесть месяцев питались только грудным молоком, это помогло бы спасти жизнь 3500 детям в день, или 1 миллиону 300 тысячам в год. В материнском молоке содержатся все питательные вещества, необходимые младенцу. Кроме того, оно защищает детей от острых респираторных инфекций и укрепляет их иммунную систему.

Специалисты ЮНИСЕФ отмечают, что грудное кормление является первой иммунизацией ребенка и крайне важным элементом в усилиях, направленных на борьбу с голодом и детской смертностью.

Польза грудного вскармливания для ребенка заключается и в других аспектах. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта. Формирование здоровой микрофлоры кишечника. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса. Снижение частоты острых респираторных заболеваний. Улучшение когнитивного и речевого развития. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.

Польза грудного вскармливания очевидна и для матери. Это повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; повышение устойчивости к стрессам, снижение послеродовой депрессии; риска появления рака молочной железы и яичников; развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Цели и задачи объявленной Минздравом РФ недели - информирование общества о пользе грудного молока для здоровья ребенка, поддержка кормящих матерей, создание комфортных условий для кормления в обществе, укрепление здоровья детей в первые годы жизни.

На актуальные вопросы, связанные с грудным вскармливанием малышей, отвечает заведующая отделением новорожденных, врач-неонатолог Перинатального центра Минздрава КБР Аминат КУМУКОВА.

- Почему первые капли молозива и грудное молоко - бесценный дар для новорожденного? Почему не стоит торопиться с докормом или полным замещением грудного молока искусственными смесями, в чем заключается главная ценность грудного вскармливания в первые часы и дни жизни ребенка?

- Главная ценность - это молозиво, густая жидкость, которая вырабатывается в груди женщины еще во время беременности и в первые два-четыре дня после родов. Многие мамы, видя его небольшое количество, пугаются и думают, что у них «пустое» молоко, то есть его очень мало. Это огромное заблуждение. Молозиво не просто еда, это первая и самая важная вакцина для малыша.

Молозиво обладает колоссальной энергетической цен-



ностью и содержит ударную дозу иммуноглобулинов. Эти антитела выстилают слизистую оболочку кишечника ребенка, создавая защитный барьер от вирусов и бактерий. Кроме того, молозиво обладает мягким слабительным эффектом, помогая кишечнику малыша избавиться от первородного кала - мекония, что снижает риск развития физиологической желтухи. Ни одна смесь в мире не способна воспроизвести этот уникальный состав.

- Часто мамы волнуются, что ребенок голоден, и просят дать ему смесь. Насколько это оправдано?

- Это самое распространенное заблуждение, с которым мы сталкиваемся. Волнение мамы понятно, но оно часто необоснованно. В первые дни жизни объем желудка новорожденного крошечный - размером с вишенку. Ему нужно совсем немного пищи, а молозиво покрывает все его потребности.

Когда мы даем ребенку бутылочку со смесью, совершаем несколько ошибок. Во-первых, ребенок тратит силы на сосание из нее, а не из груди, что может привести к тому, что он «разленится» и будет хуже брать грудь, потому что ротовой аппарат в этих случаях работает по-разному. Во-вторых, его кишечник заполняется чужеродным белком. И вот здесь кроется главная опасность.

- О какой опасности вы говорите?

- Искусственная смесь - продукт глубокой переработки. Белок в ней, как правило, коровий. Для организма новорожденного это абсолютно чужеродный антиген. Кишечник младенца еще незрелый, его стенки проницаемы. Вводя в рацион смесь без строгих медицинских показаний, мы подвергаем ребенка риску развития пищевой аллергии. Организм начинает вырабатывать антитела к коровьему белку, и это повышение чувствительности организма к различным раздражителям может остаться на всю жизнь, проявляясь позже в виде atopического дерматита или других аллергических реакций.

Кроме того, смеси имеют стандартный состав. Они не могут подстроиться под потребности конкретного ребенка в данный момент времени, а грудное молоко - живой продукт. Его состав меняется даже в течение одного кормления: сначала идет более жидкое «переднее» молоко для утоления жажды, а затем - жирное «заднее» для насыщения и роста. Оно также меняется по мере взросления малыша или когда он болеет.

- Что бы вы посоветовали мамам, которые начинают свой путь грудного вскармливания?

- Главный совет - доверьтесь природе и своему телу. Не просите докорм или полную отмену грудного вскармливания без веской причины. Если у вас есть сомнения по поводу количества молока, состояния вашего здоровья или ребенка, обратитесь к врачу-неонатологу или консультанту по грудному вскармливанию. Мы здесь именно для того, чтобы помочь вам наладить этот процесс.

Прикладывайте ребенка к груди по первому требованию. Чем чаще и эффективнее малыш сосет, тем больше сигналов получает ваш организм для выработки молока. Помните: грудное вскармливание - это не только питание, но и тепло маминых рук, ее запах, чувство защищенности, формирование невидимой связи на всю жизнь. Природа дала вам все необходимое для того, чтобы ваш ребенок рос здоровым. Пользуйтесь этим бесценным даром с умом и без лишних страхов.

**Фото предоставлено
пресс-службой ПЦ Минздрава КБР**

● ЗДОРОВЬЕ

Россия разработает 10 лекарственных препаратов и 12 медтехнологий

Разработка 10 лекарственных препаратов, 32 медизделий и 12 медтехнологий запланирована в России по национальному проекту «Новые технологии сбережения здоровья», было сообщено на заседании проектного комитета по нацпроекту под председательством вице-премьера Татьяны ГОЛИКОВОЙ.

Она напомнила, что данный нацпроект реализует ряд ведомств. Среди них - Минздрав, Минобрнауки и Минпромторг. Показатели нацпроекта по итогам II квартала достигнуты на сто процентов.

За первую половину этого года было зарегистрировано и запущено в производство десять наименований лекарственных препаратов из перечня ЖНВЛП. Ранее на территории России их не изготавливали. Производство позволит укрепить технологический суверенитет страны. Зависимость от зарубежных поставок будет снижена. Кроме того, национальная система здравоохранения будет обеспечена жизненно необходимыми лекарственными препаратами по более низкой цене.

За период, включающий весь 2025 год и первую половину 2026-го, в стране зарегистрировано свыше 1,5 тыс. медизделий, предназначенных, например, для процедур ЭКО, пациентов с болезнями почек, реабилитации, хирургии, эндоскопии, зрения и слуха. Помимо этого, по нацпроекту в России оснащаются клинические базы для отработки новых медицинских технологий, клинических исследований и испытаний.

Средства на строительство и ремонт медучреждений получат восемь регионов, среди них - КБР

Правительство России направит нескольким регионам дополнительное финансирование на строительство и ремонт медицинских учреждений.

В 2026-2028 годах Мордовии, Кабардино-Балкарии, Магаданской, Псковской, Ростовской и Челябинской областям, а также Камчатскому и Красноярскому краям будет суммарно направлено более шести млрд рублей на строительство и реконструкцию объектов здравоохранения. Распоряжение о перераспределении средств на эти цели подписал Председатель Правительства РФ Михаил МИШУСТИН.

Кабардино-Балкария дополнительно получит более 2,6 млрд рублей из федерального бюджета на завершение строительства и реконструкцию объектов здравоохранения, включая крупнейший в СКФО Онкологический диспансер в Нальчике.

Уточняется, что ряд регионов получит опережающее финансирование уже в этом году. Например, Магаданской области направят свыше 1,4 млрд рублей на реконструкцию областного родильного дома в Магадане, а также женской консультации на сто посещений в смену с дневным стационаром на десять мест.

Ростовской области в этом году будет направлено 911 млн рублей на проведение первого этапа реконструкции городской клинической больницы в Таганроге. В Камчатском крае на опережающее финансирование второго этапа строительства краевой больницы будет направлен 1 млрд рублей, а в Мордовии на реконструкцию республиканского онкологического диспансера в Саранске запланировано выделение 619,4 млн рублей.

Также подписано распоряжение о направлении около 280 млн рублей на восстановление объектов здравоохранения, поврежденных из-за наводнения в Дагестане и Чечне. Средства, выделенные из резервного фонда кабмина, помогут провести капитальный ремонт в 26 медучреждениях. Среди них - больницы, детские поликлиники, женская консультация, родильное отделение, подстанция скорой помощи, фельдшерско-акушерские пункты и врачебные амбулатории, расположенные в сельской местности.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ



В детстве мы жили небогато, и это сильно повлияло на мое отношение к деньгам и покупкам. Родители не могли позволить себе много тратить, поэтому я с раннего возраста научилась экономить. Мы часто обходились без излишеств, и я привыкла к тому, что многие вещи нужно покупать с умом. Старалась не просить у родителей денег без крайней необходимости и всегда пыталась найти способ заработать их самостоятельно.

Подрабатывала в летние каникулы: помогала соседям по участку, мыла полы в подъездах, разносила газеты. Эти деньги откладывала, чтобы потом потратить их на что-то действительно важное. Помню, как с нетерпением ждала зарплат, чтобы купить себе новую тетрадь, ручку или игрушку. Понимала, что родители и так много тратят на меня, гораздо больше, чем могут себе позволить, поэтому

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

старалась не обременять их дополнительными расходами.

Ограничения стали частью моего характера. Даже когда у меня появилась возможность тратить больше, продолжала экономить. Не могла просто пойти в магазин и купить что-то спонтанно. Каждая покупка сопровождалась чувством вины и страхом перед тем, что трачу слишком много. Боялась, что не смогу позволить себе что-то действительно важное в будущем, если буду тратить на мелочи сейчас.

Со временем поняла, что подобные установки мешают мне жить полной жизнью. Стала более осознанной и начала работать над своими страхами. Теперь понимаю, что деньги не только средство для выживания, но и воз-

можность наслаждаться жизнью. Научилась расслабляться и позволять себе маленькие радости, которые раньше казались мне роскошью.

Сейчас, когда смотрю на свои любимые вещи, вижу, что они не стоят тех переживаний и ограничений, которые испытывала в юности. Но привычка контролировать расходы осталась. Каждый раз, когда трачу деньги на себя, думаю, что делаю что-то неправильное. Старюсь работать над этим, чтобы не лишать себя приятных моментов.

Головой понимаю, что важно найти баланс между экономией и наслаждением жизнью. Учусь отпускать свои страхи и позволять себе большее, не чувствуя при этом тяжести прошлых установок. Каждый человек заслуживает того, чтобы наслаждаться жизнью и не бояться тратить деньги на маленькие радости.

Радима

Совет адвоката

На кухне между мной и мамой состоялся откровенный разговор, в ходе которого мы обсудили важные личные вопросы и общие жизненные принципы. Атмосфера доверия и эмоционального комфорта создавала ощущение нашего собственного пространства для общения. Неожиданно в наш диалог вмешалась моя невестка, нарушив его приватность. Мы с мамой, не ожидая последствий, поделились с ней некоторыми подробностями, которые считали личными и не предназначенными для распространения. Однако наше предположение о сохранении конфиденциальности не оправдалось,

так как невестка раскрыла эти темы третьим лицам. Это вызвало у нас глубокое разочарование и утрату доверия.

Этот инцидент подчеркнул важность конфиденциальности в межличностных отношениях и необходимость соблюдения границ личного пространства. Показал, как важно осознанно выбирать, кому доверять личные тайны, и управлять процессом раскрытия интимных аспектов своей жизни.

Как будущий адвокат советую всем держать свои секреты при себе. А я буду учиться на своих ошибках.

Зуля

ЖИЗНЬ НА ПОДХВАТЕ

С детства я не любила визиты гостей. Шум, суета, необходимость постоянно быть на подхвате - все это вызывало у меня раздражение. Казалось, что каждый раз, когда кто-то приходил, моя жизнь переворачивалась вверх дном. Но, к сожалению, у нас дома гости бывали постоянно. Родственники, друзья родителей, знакомые знакомых - все они считали своим долгом заглянуть к нам на огонек. И каждый раз чувствую себя как на пороховой бочке.

Я должна обслуживать всех этих людей. Накрыть стол, приготовить угощение, проследить, чтобы всем было комфортно, а в ответ получаю лишь усталость и раздражение.

Иногда мне кажется, что гости приходят не потому, что хотят увидеться со мной или с семьей, а просто потому, что им удобно провести время в нашей квартире. Вынуждена мириться с этим, потому что никто не спрашивает моего мнения.

Понимаю, что это часть семейной жизни, но все равно не могу привыкнуть к этому. Мечтаю иметь хоть немного личного времени и пространства, чтобы заниматься своими делами без необходимости обслуживать гостей. Но пока это только мечты.

Каждый раз, когда кто-то приходит, чувствую, как внутри меня нарастает напряжение. Знаю, что должна

быть вежливой и гостеприимной, но все равно тяжело. Не могу выразить свои чувства, потому что боюсь обидеть кого-то или вызвать недопонимание.

Иногда думаю, что, возможно, у меня просто такой характер - не слишком общительный и гостеприимный. Но даже если это и так, все равно не хочу менять свое отношение к гостям. Хочу, чтобы меня понимали и уважали мои границы. Но, кажется, это не всегда получается.

Старюсь не показывать свои чувства, улыбаюсь, накрываю стол и слежу за порядком. Но в глубине души ненавижу все это и гостей.

Амина

ЧЕЛОВЕК СТАРОЙ ЗАКАЛКИ

Моя свекровь - человек старой закалки, который привык все делать своими руками. Даже в эпоху технологий, когда у нас есть масса помощников в виде техники, не спешит упрощать себе жизнь.

Например, в нашей семье есть посудомоечная машина, но она все равно моет посуду руками. Говорит, сама справится с парой тарелок быстрее. Я смотрю на нее и думаю: зачем делать это, если можно просто включить машину и заняться чем-то более интересным?! Но она не хочет менять свои привычки.

То же самое с уборкой. У нас есть робот-пылесос, который автоматически все очищает, но она все равно моет пол руками. Говорит, что не доверяет технике. А я вижу, как она изматывается от домашних дел, и просто не могу не переживать за нее.

Для шинковки капусты у нас есть специальный нож, но она предпочитает старый добрый кухонный нож. Вдруг специальный затупится! Это

же просто смешно, но она так привыкла все делать по-своему, что ей даже в голову не приходит, что можно использовать что-то более удобное.

И так во всем. Она боится, что техника подведет или сломается. Но ведь техника создана для того, чтобы облегчать жизнь, а не усложнять ее.

Ее привычки формировались годами. Но мне кажется, что она могла бы наслаждаться жизнью больше, если бы позволила технике взять на себя часть забот. Но пока свекровь не готова к переменам.

Думаю, что ей просто нужно время, чтобы привыкнуть к новым вещам. Но иногда мне кажется, что за этим страхом стоит что-то большее: боязнь изменений, страх перед тем, что что-то может пойти не так.

Хочется, чтобы она поняла: нет ничего плохого в использовании современных технологий для облегчения повседневных задач. Но пока она не готова это принять, а я не знаю, как ей помочь.

Софья

ВСЕ ИДЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Помню, как в юности вообще не заморачивалась по поводу косметики. Имела только самые обычные гигиенические средства, и все. Жизнь была проще, и это было нормально.

Сейчас мне уже за тридцать, и я понимаю, что время летит неумолимо. Морщинки скоро станут свидетелями прожитых лет, кожа уже не такая упругая, как раньше. Когда смотрю на полки с косметикой в магазинах или вижу рекомендации блогеров и экспертов, сложно заставить себя пользоваться всем этим постоянно.

С детства видела маму, которая не красилась и особо не ухаживала за кожей, считая это пустой тратой времени. Говорила, что любит видеть время на своем лице. Теперь я каждую покупку средства по уходу за кожей сопровождаю каким-то внутренним сопротивлением. Кажется, что трачу деньги впустую, хотя понимаю, что это не так.

В глубине души боюсь, что не смогу подобрать то, что подойдет именно моей коже, средства

окажутся неэффективными или даже вредными. Этот страх сковывает меня и мешает сделать первый шаг.

Еще мучает мысль, что косметика - что-то лишнее и ненужное. В детстве мы не придавали большого значения внешности, и эта установка глубоко укоренилась во мне.

Но я понимаю, что пора меняться. Возраст уже не тот, чтобы игнорировать уход за собой. Хочу чувствовать себя увереннее и красивее, позволять себе маленькие радости, связанные с косметикой.

Старюсь делать небольшие шаги. Покупаю по одному средству, пробую, изучаю, наблюдаю за реакцией кожи. Понимаю, что это инвестиция в себя, в свое будущее и настроение.

Надеюсь, со временем смогу преодолеть свои страхи и начать ухаживать за собой так, как этого заслуживает каждая женщина. Мы должны чувствовать себя красивыми и уверенными.

Дина

КОВАРНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Обожаю читать, поэтому всегда стараюсь создать для этого идеальные условия. Покупаю книги, которые мне интересны по сюжету и жанру. Иногда беру коллекционные издания с красивыми иллюстрациями и твердым переплетом. Дома для книг у меня отведено специальное место - аккуратные полки, где каждая книга стоит на своем месте.

Купила красивые закладки, чтобы удобно было отмечать место, где остановилась при чтении. Специально подготовила стол: убрала все отвлекающие предметы, чтобы сосредоточиться на произведении. Разложила рядом все необходимое: удобный стул, лампу для хорошего освещения и стакан с водой.

Но есть одна проблема: как только сажусь за чтение, руки сами тянутся к телефону или ноутбуку. Открываю браузер и погружаюсь в интернет,

забывая о книге. Понимаю, что это неправильно, но ничего не могу с собой поделать, экран будто притягивает, и я теряю счет времени.

Иногда пытаюсь ограничить время в интернете, чтобы больше читать. Но бывает сложно устоять перед соблазнами. Возможно, мне просто не хватает дисциплины и силы воли, чтобы оторваться от экрана и погрузиться в книгу.

Думаю, причина моего поведения в том, что в интернете слишком много информации и новостей. Они кажутся более актуальными, чем чтение художественной литературы. Но это самообман. Раньше чтение приносило мне большое удовольствие, помогало развиваться и отвлечься от повседневных забот. Надеюсь, со временем смогу больше времени уделять книгам, а не интернету.

Жанна

ЧТОБЫ БЫЛО ПРАКТИЧНО И УДОБНО

В нашей школе недавно ввели форму. Честно говоря, не все дети и родители в восторге от этого решения. С одной стороны, единая форма создает ощущение порядка и дисциплины, а с другой - возникают вопросы. Например, не понимаю, как можно носить такую форму круглый год, если нет зимнего варианта. Теплой осенью и весной форма подходит, но что делать зимой? У нас нет теплой верхней одежды, которая соответствовала бы общему стилю, а найти ее не представляется возможным.

Директор сказал, что мы можем купить форму, где захотим, главное, чтобы цвет совпадал со школьной. Но где я возьму зимний свитер именно в ту полоску?!

Понимаю, что школьная форма должна создавать единый стиль и облегчать выбор одежды. Но важно учитывать и практические аспекты. Хочется, чтобы дети чувствовали себя комфортно и могли сосредоточиться на учебе, а не на том, как они одеты. Возможно, стоит ввести зимний вариант формы или разрешить ученикам выбирать верхнюю одежду, которая будет соответствовать общему стилю. Это было бы более практично и удобно для всех.

Эмма

САЛФЕТКИ ПРОТИВ ЭКОЛОГИИ

Моя сестра зашла ко мне, когда я кормила ребенка. Я достала из шкафчика упаковку бумажных салфеток и дала малышу, чтобы он не испачкал одежду. Сестра сразу же начала высказывать мне претензии относительно того, что я слишком расточительная.

Ее позиция такова, что тканевые салфетки более практичные, потому что их можно стирать и использовать много раз. Я понимаю ее точку зрения - она не любит одноразовое, считает, что вещи должны служить долго. Но в некоторых ситуациях бумажные салфетки гораздо удобнее.

Сестра сказала, что во время застолья подает гостям маленькие полотенца, чтобы те могли вытирать руки. Я помню эти полотенца, и это

кажется мне не очень удобным. Такие полотенца нужно сначала постирать, прогладить, а потом снова использовать. Бумажные же салфетки просто выбрасываются после использования.

Пыталась объяснить ей, что иногда комфорт и удобство важнее экономии, но сестра не хочет слушать меня. Считает, что одноразовое - это транжирство и порча экологии, поэтому менять свои привычки не собирается.

Я не спорю, у каждого свои убеждения. Но иногда мне кажется, что сестра слишком категорична. Есть ситуации, когда одноразовые вещи действительно удобнее и гигиеничнее. Но переубедить ее пока не удается.

Вика

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

• ВЫСТАВКА

САД КАК ЗЕРКАЛО ДУШИ

Что такое сад? Для кого-то - место уединения и созерцания, для кого-то - метафора жизни, проходящей циклы цветения и увядания. Для Милы Хацук сад становится пространством ритуала и преемственности. Ее работы не просто изображения растений, а попытка «заземлить» время. Используя техники цианотипии и люмен-принта, художница работает с архивными материалами, превращая их в носители памяти. Ее творчество - это искусство момента. В работах Милы растения предстают как призрачные, почти эфемерные силуэты. Это результат быстрого химического отклика, где свет и бумага вступают в мгновенную реакцию. В этих монохромных отпечатках чувствуется хрупкость бытия: кажется, если задержать дыхание, изображение может раствориться. Это сад как архив, где каждый лист - зафиксированный след ушедшего времени.

Заира Жабали, напротив, погружается в глубины медленного, почти медитативного анализа. Ее ботаническая живопись - густой, насыщенный цветом мир, в котором природа перестает быть декорацией и становится активным участником психологической драмы. Центральный образ серии - птицы, скованные растительными побегами. Это мощная метафора внутреннего



конфликта: вечное противостояние между жаждой свободы и оковами, которые мы создаем сами или нам навязывает среда. В работах Заиры жизнь и смерть не просто соседствуют - они переплетены в нераз-

В творческой студии «Сигу ирохь» открылась выставка «В саду», которая предлагает зрителям выйти за рамки ботанического созерцания и взглянуть на растительный мир как на проекцию человеческой памяти и подсознания. Две художницы - Мила ХАЦУК и Заира ЖАБАЛИ вступают в визуальный диалог, используя диаметрально противоположные методы, чтобы исследовать одну и ту же территорию.



рывный узел. Природа предстает в нежной и беззащитной форме. Автор сопоставляет уязвимость цветочных лепестков с хрупкостью крыльев бабочек и мотыльков. Это сад как лабиринт подсознания, где каждый цветок может оказаться ловушкой, а каждый побег - защитой.

Экспозиция «В саду» выстроена на тонком балансе противопоставлений. Это столкновение двух временных потоков: быстрого, почти случайного «здесь и сейчас» цианотипии и медленного, вдумчивого погружения в детали живописи. Выставка не дает однозначных ответов на вопрос, чем является сад для человека. Вместо этого она приглашает нас в пространство, где природа становится зеркалом: в призрачных силуэтах Милы Хацук мы узнаем свои утраты, а в запутанных ветвях Заиры Жабали - свои внутренние ограничения. «В саду» - это выставка-размышление, которая напоминает: чтобы понять себя, иногда достаточно просто внимательно посмотреть на то, что растет у нас под ногами.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото автора

В Кабардино-Балкарии стартовала социальная кампания «Продвижение безопасности»

В Доме молодежи Кабардино-Балкарии стартовал региональный этап всероссийской кампании «Продвижение безопасности».

Ключевые цели проекта, который продлится до конца ноября и охватит 40 регионов страны, - снижение количества ДТП на перекрестках и формирование культуры соблюдения ПДД именно на этом сложном участке дороги, соблюдение участниками дорожного движения предельной бдительности и взаимное уважение.

Официальным стартом социальной кампании стала пресс-конференция, в которой приняли участие эксперт социальной кампании «Продвижение безопасности» Александр КОРЕЦКИЙ, заместитель начальника Управления Госавтоинспекции МВД по КБР, подполковник полиции Владимир ГЕРВИК, заместитель министра по делам молодежи Артур АХМЕТОВ, заместитель министра просвещения и науки Екатерина МИСОСТОВА, начальник отдела Министерства транспорта и дорожного хозяйства Ислам КАГАЗЕЖЕВ, представитель Общественного совета при МВД по КБР Заур ТЛЕХУРАЕВ, а также представители средств массовой информации.

Тема социальной кампании выбрана не случайно - за 2025 год на перекрестках Кабардино-Балкарской Республики зафиксировано 159 ДТП, в которых погибли 16 человек, ранения различной степени тяжести получили 199 человек. Большая часть ДТП по-прежнему происходит на нерегулируемых перекрестках - 96 случаев (11 человек погибли, 113 получили ранения). За пять месяцев этого года на перекрестках региона было зарегистрировано 56 ДТП, в которых погибли четыре человека и 72 пострадали.

Владимир Гервик отметил, что значение проекта «Продвижение безопасности» гораздо выше, чем кажется на первый взгляд:

- Несмотря на снижение всех ключевых показателей аварийности на перекрестках, обеспечение безопасности на этих участках дорожного движения - комплексная задача, от решения которой напрямую зависят жизнь и здоровье людей. Повышение безопасности достигается не только за счет строгого соблюдения правил каждым участником, но и путем грамотной, своевременной и масштабной профилактической работы, такой, как социальная кампания «Продвижение безопасности», которая начинается на территории нашей республики.

Кампания в КБР ориентирована на разновозрастную аудиторию и преследует главную цель - рассказать и напомнить всем участникам дорожного движения о правилах безопасного поведения на перекрестках. Большое внимание будет уделено работе с детьми и подростками.

Спикеры пресс-конференции отметили важность комплексной работы, направленной на формирование безаварийных навыков поведения на дороге. Мероприятия по разъяснению правил дорожного движения необходимо проводить с каждой возрастной категорией.

- Комплексный подход, участие всех заинтересованных ведомств, неравнодушие каждого жителя республики к проблеме аварийности позволят добиться положительных результатов и сделать дороги безопаснее, - отметили выступавшие.

Наш корр.

В КБГУ модифицирован материал для имплантов - он может заменить титан и будет доступен по ОМС

Ученые Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х. М. Бербекова модифицировали полимер для медицинских имплантов, который способен заменить титановые пластины. Материал проходит процедуру получения регистрационного удостоверения Росздравнадзора для практического применения. Изделия будут покрываться полисом ОМС.

В Центре прогрессивных материалов и аддитивных технологий КБГУ около десяти лет изготавливаются хирургические шаблоны из полимеров. Чаще всего они предназначены для пациентов после иссечения опухолей или для пострадавших при ДТП. В университете усовершенствована структура полиэфирэфиркетона (ПЭЭК) - сверхпрочного материала, способного заменить титан. Введя сополимеры, исследователи добились стабильной печати при более низких температурах и практически исключили критическую усадку, из-за которой изделие могло деформироваться. Это позволяет использовать более доступное для больниц оборудование и методику 3D-печати из новых разработанных биосовместимых материалов.

Создание цифровой 3D-модели занимает 30-60 минут. Ученые загружают данные компьютерной томографии в специализированное ПО, а оператор проводит манипуляции с 3D-моделью, учитывая пожелания врачей. Затем файл отправляется на 3D-печать, а затем в операционную. Весь цикл производства после получения регистрационного удостоверения сократит время ожидания заплаты и самого операционного вмешательства. Использование 3D-моделирования на основе персонализированных данных с КТ-пациента позволяет добиться высокой точности и облегчает работу врачей. При этом материал биосовместим и не вступает в химические реакции с тканями.

- Обширные дефекты черепа залатать очень тяжело. Для них чаще используются титановые пластины в плоском виде, из которых сложно повторить форму головы

так, чтобы она оставалась симметричной после операции, - рассказывает старший научный сотрудник Центра прогрессивных материалов и аддитивных технологий КБГУ Азамат ХАШИРОВ. - С помощью полимерных материалов можно заменить титан и сразу на 3D-принтере распечатать заплатки для имплантации. Можно сделать структуру более пористой, чтобы клетки лучше прорастали и эффективнее приживались. Это может уменьшить время реабилитации для пациентов.

Хирургические заплатки из титана требуют ручного подгона, создают дискомфорт при низких температурах и не всегда приживаются. К тому же металл более жесткий, а полиэфирэфиркетон отличается упругостью и обеспечивает амортизацию при двигательной активности. Ориентировочная стоимость полимерных имплантов при этом ниже импортных аналогов, цена которых достигает миллиона рублей.

- Цена изделия на основе ПЭЭК будет сопоставима с титановым решением и покроется полисом обязательного медицинского страхования. Получение регистрационного удостоверения позволит внедрить инновацию не только в нашей республике, но и по всей стране, - подчеркнул А. Хаширов.

Импланты прошли полный цикл доклинических испытаний на животных. Лабораторным крысам трепанировали череп и устанавливали заплатку из ПЭЭК, после чего наблюдали за их поведением и состоянием тканей. Тесты показали, что никаких отклонений в организме подопытных не возникло.

На данном этапе процедура получения регистрационного удостоверения Росздравнадзора уже запущена. Первый документ, подтверждающий безопасность и право использовать изделия в больницах России, ожидается в этом году.

Подготовила Мадина БЕКОВА

В сельском поселении Атажукино Баксанского муниципального района полностью завершены капитальные ремонтно-восстановительные работы памятника героям Великой Отечественной войны, расположенного на высоте 910. Капитальный ремонт исторического объекта проведен в рамках реализации региональной программы «Культура Кабардино-Балкарской Республики».

Общий объем финансирования работ составил более четырех миллионов рублей. Общая площадь благоустроенной территории мемориального комплекса составила 900 квадратных метров.

В ходе реализации проекта подрядной организацией осуществлен полный цикл реставрации центральной стены, смонтировано новое металлическое ограждение по периметру мемориала. В рамках благоустройства выполнена укладка тротуарной плитки и бортовых камней, а также устройство асфальтобетонного покрытия на парковочных зонах и подъездных путях к объекту.

Проведены ландшафтные работы, включающие высадку деревьев. С целью обеспечения сохранности историко-культурного наследия и антитеррористической защищенности мемориальный комплекс оснащен системой круглосуточного видеонаблюдения.

В сельском поселении Сармаково Зольского района в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды - части национального проекта «Инфраструктура для жизни» подходят к концу работы по созданию новой общественной территории.

На сегодняшний день подрядная организация уже завершила укладку плиточного покрытия на пешеходных аллеях, установку скамеек и урн, монтаж современного безопасного освещения.

Все работы проводились со строгим соблюдением утвержденного дизайн-проекта, который предусматривает создание широких центральных променадов и уютных извилистых дорожек во внутренней части сквера.

Планируется высадить деревья и кустарники, которые создадут приятную тень и будут радовать глаз круглый год. Уже скоро новый парк станет центром притяжения жителей поселения.

Дина ЖАН

• В РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ

ПСИХОСОМАТИКА СТРЕССА У ЖЕНЩИН: КАК ПОДАВЛЕННЫЕ ОБИДЫ И ТРЕВОГА ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ТЕЛЕСНЫХ БОЛЕЗНЯХ

Стресс - естественная реакция организма на внешние или внутренние раздражители, которая помогает нам справляться с трудностями. Однако хронический стресс может стать серьезной проблемой, особенно для женщин. Он не только влияет на психическое состояние, но и может привести к различным заболеваниям. Мы подробно рассмотрим, как подавленные обиды, тревога и невыплаканные слезы проявляются на физическом уровне и как с этим бороться.



Что такое психосоматика

Психосоматика - междисциплинарная область знаний, которая изучает связь между психическими состояниями и телесными заболеваниями. Она объединяет медицину, психологию и физиологию, чтобы понять, как наши мысли, эмоции и переживания влияют на здоровье. Согласно психосоматическому подходу многие болезни возникают не только из-за физических факторов, но и из-за психологических.

Как стресс влияет на женский организм

Когда женщина испытывает стресс, ее организм запускает сложные биохимические процессы. Под воздействием гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, происходят изменения: повышается артериальное давление, учащается пульс, увеличивается уровень сахара в крови. Эти реакции помогают мобилизовать силы в критических ситуациях.

Хронический же стресс нарушает баланс этих процессов. Постоянное напряжение может привести к сбоям в работе нервной, эндокринной и иммунной систем. В результате женщины могут столкнуться с такими проблемами, как бессонница, головные боли, проблемы с пищеварением, и более серьезными заболеваниями - гипертонией, диабетом и сердечно-сосудистыми болезнями.

Подавленные обиды и их влияние на здоровье

Обида - защитная реакция на несправедливость, разочарование или угрозу. Когда обида остается невыраженной, она превращается в хронический эмоциональный груз, который негативно сказывается на здоровье.

Подавленные обиды могут проявляться на физическом уровне в виде:

- * Гипертонии: постоянное напряжение и гнев могут привести к повышению артериального давления.
- * Головных болей: стресс и негативные эмоции вызывают спазмы сосудов головного мозга.
- * Заболеваний желудочно-кишечного тракта: напряжение может влиять на работу кишечника, вызывая синдром раздраженного кишечника, гастрит и другие проблемы.

Некоторые исследования показывают, что хронические обиды и гнев могут способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с тем, что негативные эмоции повышают уровень стресса и увеличивают риск воспалительных процессов в организме.

Тревога и ее влияние на здоровье

Тревога - это сигнал, предупреждающий нас о возможной опасности. Однако хроническая тревога может стать проблемой. Она сопровождается учащенным сердцебиением, повышенным давлением, потливостью и другими физиологическими реакциями.

Постоянное беспокойство может привести к:

- * Бессоннице: тревога мешает нормальному сну, вызывая проблемы с засыпанием и качеством отдыха.
- * Головным болям: напряжение, связанное с тревогой, может вызывать мигрень и другие виды головных болей.
- * Нарушениям пищеварения: тревога может влиять на работу желудка и кишечника, вызывая спазмы, диарею или запор.
- * Снижению иммунитета: хронический стресс подавляет работу иммунной системы, делая организм более уязвимым к инфекциям.

Невыплаканные слезы и их влияние на здоровье
Слезы - естественная реакция на сильные эмоции.

Однако иногда мы не позволяем себе плакать, подавляя свои чувства. Невыплаканные слезы могут стать причиной внутреннего напряжения и стресса.

Подавление эмоций может привести к:

- * Гормональным сбоям: слезы содержат гормоны - окситоцин и эндорфины, которые помогают справляться со стрессом. Подавление слез может нарушить гормональный баланс.
- * Эмоциональному выгоранию: накопление негативных эмоций может привести к чувству усталости и опустошенности.
- * Психосоматическим заболеваниям: невыплаканные слезы могут усилить стресс и напряжение, что негативно сказывается на физическом здоровье.

Как справиться со стрессом и предотвратить психосоматические заболевания

Управление стрессом - важный навык, который помогает поддерживать здоровье. Вот несколько эффективных методов, которые могут помочь справиться с негативными эмоциями и предотвратить психосоматические заболевания.

Рефлексия и осознание эмоций. Понимание своих эмоций и ситуаций, которые вызывают стресс, - первый шаг к управлению ими. Ведение дневника может помочь выявить закономерности и понять, что именно вас беспокоит. Попробуйте задавать себе вопросы: «Что я чувствую в этой ситуации?», «Почему это вызывает у меня стресс?»

Техники релаксации. Существует много методов, которые помогают снизить уровень стресса. Медитация, дыхательные упражнения, йога и ароматерапия - лишь некоторые из них. Регулярная практика релаксации помогает успокоить ум и тело, снизить напряжение и улучшить общее самочувствие.

Физическая активность. Спорт - отличный способ справиться со стрессом. Регулярные тренировки помогают вырабатывать эндорфины - гормоны счастья, улучшающие настроение и снижающие уровень тревоги. Кроме того, физическая активность укрепляет иммунную систему и улучшает общее состояние организма.

Поддержка близких. Общение с близкими людьми помогает справиться с эмоциональными трудностями. Поддержка друзей и семьи может дать чувство уверенности и безопасности. Не бойтесь делиться своими переживаниями и просить о помощи.

Психологическая помощь. Если стресс становится хроническим и мешает повседневной жизни, обратитесь к психологу или психотерапевту. Профессиональная помощь поможет разобраться в его причинах и научиться управлять своими эмоциями.

Здоровый образ жизни. Правильное питание, полноценный сон и отказ от вредных привычек - важные факторы, которые помогают поддерживать здоровье. Сбалансированный рацион, достаточный сон, отказ от курения и алкоголя способствуют улучшению самочувствия и снижению уровня стресса.

Закключение

Стресс и подавленные эмоции могут стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Управление стрессом и забота о своем эмоциональном состоянии помогают предотвратить психосоматические заболевания. Регулярная практика релаксации, физическая активность, поддержка близких и профессиональная помощь - эффективные методы, помогающие справиться со стрессом и сохранить здоровье.

Подготовила Мадина БЕКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавой

О РИСКАХ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ В ЖАРУ

• ЗА РУЛЕМ



Летом наш организм подвергается значительной нагрузке из-за жары, поэтому вождение автомобиля в таких условиях может быть особенно опасным. Врач-терапевт, пульмонолог медицинского центра «СМ-Клиника» Гиляна КАТКАЕВА поделилась информацией, какие риски могут возникнуть для водителей в жаркую погоду.

Когда температура воздуха повышается, кровоток в организме перераспределяется, что создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Это может привести к скачкам артериального давления и сбоям сердечного ритма, что негативно сказывается на внимательности и скорости реакции сидящего за рулем водителя. Водители, страдающие гипертонией, ишемической болезнью сердца, аритмией или сердечной недостаточностью, должны быть особенно осторожны в жаркую погоду.

Необходимо перед дальней поездкой проконсультироваться с врачом. Важно обсудить, сколько жидкости можно употреблять, скорректировать дозы принимаемых лекарств, так как некоторые из них могут усугубить обезвоживание. В большинстве современных автомобилей есть система климат-контроля, поэтому важно учитывать разницу между температурой в салоне и снаружи. Она не должна превышать семи-восьми градусов. Поток холодного воздуха лучше направлять на лобовое стекло или ноги, избегая направления на лицо или тело. В реальности это грозит локальными воспалениями вроде миозита или невралгии. Переохлаждение под кондиционером может спровоцировать отит, синусит, пневмонию или обострить хронические болезни - бронхит и астму. Желудочно-кишечный тракт тоже страдает. У водителей нередко обостряется гастрит, а виной всему - легкие перекусы и ледяная газировка на голодный желудок. «В летнее время необходимо соблюдать питьевой режим за рулем, так как обезвоживание и длительное статическое положение провоцируют варикозное расширение вен, и как следствие появляются боль и тяжесть в ногах», - подчеркнула Г. Каткаева.

К 2028 году КамАЗ планирует запустить грузовики без людей в кабине. Параллельно ведутся разработки карьерных самосвалов и бескабинного грузовика «Челнок». Об этом заявил главный конструктор инновационных автомобилей ПАО «КамАЗ» Сергей НАЗА-РЕНКО: «Сейчас 19 фур перевозят реальные грузы. Роботура может работать до 20 часов в сутки, останавливаясь только для заправки и погрузки. Это увеличивает интенсивность эксплуатации в 2,5 раза, ускоряет окупаемость и решает проблему дефицита кадров у логистических партнеров».

Дальность машинного зрения увеличена до 120 метров, радарного - до 180, лидарного - до 120. Вся программная часть и алгоритмы полностью российские. За время эксплуатации на федеральных трассах не зафиксировано ни одной аварии по вине роботов, даже несмотря на провокационное поведение других участников дорожного движения.

Недавно я заезжала на бензоколонку, чтобы заправиться. Заплатила, открыла крышку бака, назвала марку топлива и сразу переключила внимание на дочь, у которой были сильные головные боли. Пока узнавала, как она себя чувствует, заправщик сообщил, что все готово и можно ехать. Однако через несколько метров я обнаружила, что индикатор уровня топлива на приборной панели продолжает мигать. Когда заезжала на заправку, он мигал только время от времени. Сначала предположила, что после нескольких минут движения лампочка перестанет гореть, как обычно бывает. Но даже через километр индикатор не перестал мигать, а, наоборот, начал гореть непрерывно. Тогда я поняла, что меня обманули.

Возвращаться на заправку означало бы устроить скандал, а я не сторонник этого. Тем более что заплатила наличными, и доказать что-либо оператору было бы сложно. Кроме того, чтобы вернуться, пришлось бы проехать два лишних километра из-за длинных барьерных ограждений, которые разделяют полосы движения.

Эти ограждения важны, но, думаю, дорожным инженерам следует чаще проектировать участки для разворота. На федеральных трассах, особенно на объездных дорогах, такие участки встречаются крайне редко, иногда с интервалом в несколько километров. Технические и проектные ограничения не всегда позволяют предусмотреть разворот, но в некоторых случаях это необходимо без ущерба для общей структуры дороги.

Размышляя, стоит ли вернуться и потребовать возврата денег или просто объяснить, что так поступать некорректно доехала до следующей заправки. Хотела бы узнать, как бы вы поступили в моей ситуации: нужно ли было сразу вернуться или в следующий раз дать понять, что это некорректно, или оставить все как есть? Одно знаю точно: жаловаться начальству на недобросовестного работника не буду.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавой



Менеджер торговой сети Светлана ХУРОВА, обладая отличной памятью, может в деталях пересказать многие прочитанные книги. Зная это, подруги часто просят ее посоветовать хорошее чтение. Для каждого жанра может составить целую подборку. Предпочитает классические произведения отечественной и зарубежной литературы, в особенности семейные саги.

- Из прочитанного в последнее время запомнился роман британского автора Энтони ТРОЛЛОПА «Смотритель», пожалуй, с ним бы и отправилась на необитаемый остров. Неожиданно приятная история, несмотря на тему незаконного обогащения и кумовства, - говорит она.

В центре повествования - три фигуры барчестерского духовенства: регент собора и смотритель богадельни мистер Хардинг, его зять - амбициозный архидиакон Грантл, и сам епископ, отец архидиакона. Несмотря на общность сана, эти люди очень разные. Кроткий и добросердечный Хардинг противопоставлен заносчивому Грантли, который убежден в собственной непогрешимости. Епископ же - человек тихий, предпочитающий избегать конфликтов, полностью переложивший управление епархией на плечи сына.

Мистер Хардинг, занимающий свою должность уже десять лет, опекает двенадцать стариков-пансионеров. Жизнь героя течет размеренно: он музицирует и общается с жильцами. Но все меняется, когда в Барчестер приезжает молодой деятельный врач Джон Болд и решает, что доход смотрителя незаконен, а подопечные недополучают положенных им средств. Движимый жаждой справедливости, он убежден, что священнослужители незаконно при-

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ВСЕ ВВЕРХ ДНОМ

сваивают благотворительные средства, обкрадывая бедняков. Его принципиальность настолько беспокоит, что не отступает даже перед лицом дружбы с Хардингом и надежде на брак с его младшей дочерью.

Локальный конфликт разрастается в настоящий скандал, отражающий общественные противоречия того времени. Главный герой, поначалу кажущийся мягкотелым и ведомым человеком, который лишь стремится к покою, под давлением обстоятельств вынужден переосмыслить свое место в жизни и саму природу справедливости.

По логике сюжета Болд должен вызывать симпатию, однако читатель скорее всего окажется на стороне Хардинга. А когда мистер Хардинг проявляет слабость перед зятем, даже обидно за него, ведь Грантли, несмотря на высокий пост, явно уступает тестю в моральном облике. Но терзания Хардинга понятны и близки мне. Конфликт между Болдом и Грантли обостряется, ставя Болда перед мучительным выбором: принципы или любовь?

К финалу мистер Хардинг преображается: обретает внутренний голос и принимает крайне непопулярное решение, руководствуясь принципом: «бывают вопросы, в которых невозможно следовать чужим советам, вопросы, в которых человек должен прислушиваться лишь к собственной совести».

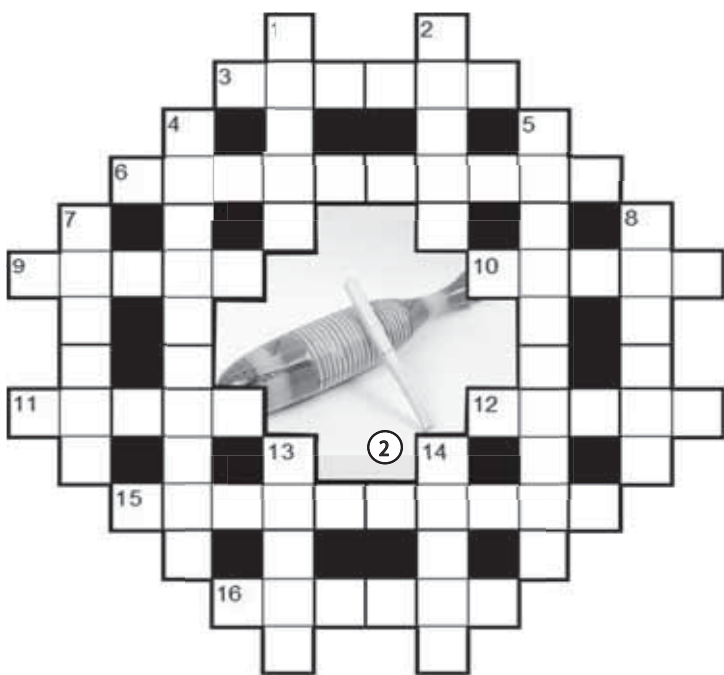
Автор не выносит вердиктов, лишь тонко намекает, что старый уклад не всегда порочен, а новый не обязательно прогрессивен. Роман начинается размеренно, в атмосфере пасторального благочестия, где реформаторские идеи Джона Болда кажутся лишь досадным недоразумением. В конце концов, это тот самый Джон, который ухаживает за Элинорой, а мистер Хардинг - человек, вкладывающий душу в свое служение и личные средства в помощь подопечным. Однако по мере того как в дело вмешиваются адвокаты и пресса, а стариков-пансионеров подстрекают к бунту, идиллия рушится и книга превращается в острое обличительное произведение.

Герои здесь удивительно живые: нет однозначных злодеев, у каждого своя правда. Особенно хочется отметить женские персонажи - дочерей смотрителя. Они прописаны глубоко и нетипично для английской классики того времени.

Роман «Смотритель» является первой частью «Барсетширских хроник». Буду и дальше знакомиться с творчеством автора, а это произведение рекомендую к прочтению.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Шкафут. 6. Мониторинг. 9. Автол. 10. Мажор. 11. Начос. 12. Атлас. 15. Пикофарада. 16. Огурец.
По вертикали: 1. Акрил. 2. Гуиро. 4. Родословие. 5. Антарктида. 7. Евфрат. 8. Домбай. 13. Бойга. 14. Орден.

По горизонтали: 3. Средняя часть палубы. 6. Наблюдение, оценка и прогноз. 9. Масло для двигателей внутреннего сгорания. 10. Музыкальный лад. 11. Популярная закуска мексиканской кухни, представляющая собой чипсы из тортильи с разными добавками. 12. Сборник таблиц, географических карт. 15. Единица измерения электрической емкости. 16. Овощ семейства тыквенных.

По вертикали: 1. Полимер для штамповки ванн. 2. Latinoамериканский ударный музыкальный

инструмент, разновидность идиофона. 4. Систематический перечень поколений одного рода, устанавливающий происхождение и степень родства. 5. Континент, расположенный на самом юге Земли. 7. Самая крупная река в Западной Азии. 8. Горная территория на Северном Кавказе. 13. Змея семейства ужей. 14. Почетная награда, которую вручают за выдающиеся заслуги - военные, гражданские, за выслугу лет.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ВЫРАЖАЯ ЛЮБОВЬ

Август традиционно ассоциируется с изобилием свежих спелых плодов, которые природа дарит в этот период. Именно поэтому в нашем рационе преобладают сезонные овощи и фрукты.

Поделись своими летними рецептами мы попросили маму троих детей - жительницу Тырнауза Эльвиру ТИКАЕВУ. Для нее кулинария - способ выразить свою любовь к детям и внукам, которые с радостью приезжают к ней каждые выходные.

НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты: 300 г натурального йогурта, 3 ст. ложки меда, 1 ч. ложка желатина, 2 ст. ложки воды, любые свежие ягоды для украшения, мята по желанию.

Способ приготовления. Желатин замочить в воде, дать набухнуть. Йогурт смешать с медом. Растворить желатин (на водяной бане или в микроволновке), ввести в йогуртовую массу. Разложить по креманкам и убрать в холодильник на два-три часа. Украсить ягодами и мятой перед подачей на стол.

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ФАРШЕМ

Ингредиенты: большие баклажаны, 230-250 г любого мясного фарша, репчатый лук, 3 зубчика чеснока, 2-3 столовые ложки панировочных сухарей, 120 г сметаны, куриное яйцо, чайная ложка хмели-сунели, 2 щепотки чесночного порошка, растительное масло, черный перец, соль.

Способ приготовления. Баклажаны промыть и немного срезать с двух сторон, чтобы удалить плодоножку и переднюю округлую часть. Нарезать тонкие длинные ломтики шириной 0,5-0,7 мм. Посыпать ломтики солью и оставить на 10 минут, чтобы удалить горечь.

Через 10 минут слить жидкость, которая выделилась, и переложить ломтики баклажанов на противень. Сбрызнуть маслом и отправить в духовку, разогретую до 220 градусов, на 8-12 минут. Ломтики не должны стать слишком мягкими, иначе не сохранят целостность.

В фарш добавить мелко нарезанный лук, чеснок, яйцо, соль, хмели-сунели (немного оставить для сметаны) и черный перец. Засыпать сухари и тщательно перемешать руками. Почти готовые ломтики баклажанов переложить на тарелку и остудить. Мясную заготовку разделить на шесть частей и придать округлую форму. На каждый ломтик баклажанов с широкой стороны выложить фарш и свернуть в рулетик. Готовые рулетики выложить на противень или в форму. Сметану посолить, добавить чесночный порошок, остатки хмели-сунели и молотый перец. Перемешать. Смазать рулетики полученной смесью и отправить в разогретую до 220 градусов духовку на 35-40 минут, готовить до румяной корочки.

АРБУЗНЫЙ ЛИМОНАД

Ингредиенты: 1 кг мякоти арбуза, сок 1 лайма, 2 ст. ложки меда, 500 мл газированной воды, лед и листья мяты на вкус.

Способ приготовления. Арбузную мякоть пробить блендером и процедить через сито. Добавить мед, сок лайма, мяту и перемешать. Влить газировку, разлить по стаканам с кубиками льда. Можно украсить ломтиками арбуза или кружочками лайма, тогда получится настоящий праздничный напиток.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Смешать сухую смесь: 1 стакан манки, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, пакетик разрыхлителя. Никакой воды и никаких яиц в смесь не добавлять.

Форму смазать маслом и посыпать панировкой. Дальше слоями: треть сухой смеси, половина тертых яблок (примерно 700 г), снова смесь, потом яблоки, сверху остаток смеси. Разровнять ладонью.

Растопить 150 г сливочного масла и аккуратно полить всю поверхность из ложки. Разогреть духовку до 180°C и печь 45 минут. Верх становится золотистым и хрустит, внутри мягкий яблочный слой.

ЧАТНИ

Ингредиенты на 1 кг яблок: 1 средняя луковица, 200 г сахара, 150 мл яблочного уксуса, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка молотого имбиря, 0,5 ч. ложки корицы, щепотка красного острого перца, горсть изюма.

Способ приготовления. Яблоки и лук измельчить. Выложить в кастрюлю с толстым дном все ингредиенты, довести до кипения и на маленьком огне томить около часа помешивая. Масса загустеет, потемнеет и начнет пахнуть карамелью и специями. Чатни можно подавать на стол с мясными блюдами. Хранить в холодильнике до полугода. Для этого разложить в горячем виде в стерильные банки и закатать.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

СИМВОЛ НЕРАЗРЫВНОЙ СВЯЗИ С ИСТОРИЧЕСКОЙ РОДИНОЙ

В Национальном музее Кабардино-Балкарской Республики прошло торжественное мероприятие, приуроченное к Дню репатрианта. Организатором встречи выступила Международная черкесская ассоциация.

На мероприятии присутствовали жители республики и репатрианты, вернувшиеся на историческую родину. Особую значимость встрече придавало участие около пятидесяти молодых людей из Иордании, Сирии, Турции и Абхазии, приглашенных по инициативе Международной черкесской ассоциации и Министерства по делам национальностей и общественным проектам КБР.

Для молодых людей была организована экскурсия по музейным залам, направленная на ознакомление с историко-культурным наследием региона и, в частности, с традициями их предков. На выставке «Не утраченное наследие» были представлены работы мастеров, вернувшихся на родину. Посетители могли увидеть изделия, выполненные в традиционной адыгской технике: басонное плетение, предметы из металла и кожи. Затем посетили недавно открывшуюся выставку, посвященную творчеству Заурбека БГАЗНОКОВА, выдающегося исследователя нартского эпоса.

Открывая мероприятие, президент ассоциации Хаути СОХРОКОВ отметил особую значимость происходящего - день стал праздником сразу двух событий: продолжения юбилейной выставки местного художника и Дня репатрианта. Глава ассоциации напомнил, что День репатрианта был учрежден 1 августа 1998 года в честь возвращения на историческую родину первой группы адыгов, вынужденных покинуть Косово из-за вооруженного конфликта. С тех пор при поддержке государства на родину переехали более пяти тысяч человек.

Особое внимание на мероприятии было уделено важной роли молодого поколения в сохранении национальной идентичности. Обращаясь к собравшимся, Х. Сохроков подчеркнул, насколько ценно их возвращение: «Этой молодежи принадлежит за-

втрашний день, именно она должна продвигать свою культуру».

Центральным событием вечера стала презентация выставки З. Бгажнокова, иллюстрации которого к местным литературным произведениям и учебным пособиям широко известны среди жителей республики. За значительный вклад в популяризацию национальной культуры Заурбеку Бгажнокову присуждена высшая награда ассоциации.

Особое внимание было уделено и ветерану боевых действий - Герою Российской Федерации, трижды награжденному орденом Мужества, Ахмеду КАНУКОВУ. В своем выступлении он подчеркнул важность работы с возвращающейся молодежью, акцентируя внимание на необходимости ее успешной интеграции в общество.

А. Кануков отметил, что молодые умы представляют собой наиболее уязвимый социальный слой. По его мнению, отсутствие должного внимания к воспитанию молодежи может привести к негативным последствиям, поскольку недоброжелатели могут использовать ее амбиции и устремления для разжигания межэтнической напряженности. В связи с этим, по словам ветерана, крайне важно своевременно доносить до молодежи правильные конструктивные идеи, способствующие гармонизации межэтнических отношений.

С приветственными словами также выступили Заурби Бгажноков, Зати СОНМЕЗ, Мурат ТАБИШЕВ, Хаят ДАДА и Кабардай ГАДНАН.

В завершение участники обсудили меры государственной поддержки и вопросы адаптации вернувшихся соотечественников. Организаторы подчеркнули, что День репатрианта - символ неразрывной связи с исторической родиной и стремления сохранить язык и традиции для будущих поколений.

Алена ТАОВА



МЕЖДУ МАТЕРИЕЙ И СМЫСЛОМ

В павильоне современного искусства Парка столетия состоялась открытие арт-проекта Анастасии ЛАНГУРОВОЙ под кураторством Романа КИРЕЕВА «Сигнальная система». Авторы предлагают зрителям совершить путешествие на стыке биологии, психологии и современного искусства.

Экспозиция «Сигнальная система» не просто выставка объектов, а масштабный эксперимент по исследованию того, как мы воспринимаем реальность. В основе концепции лежит классическая теория высшей нервной деятельности: первая сигнальная система, отвечающая за чувственное восприятие мира, и вторая, превращающая эти ощущения в абстрактные символы и сложные идеи. Выставка Анастасии Лангуровой буквально «атакует» все органы чувств. Зрение, осязание, обоняние - автор на-



меренно выводит зрителей из зоны комфорта, заставляя взаимодействовать с искусством не только интеллектуально, но и физиологически.

В пространстве павильона стирается граница между «смотреть» и «чувствовать». Здесь образы рождаются из первичных импульсов: текстур, запахов и форм, которые позже в сознании посетителя трансформируются в глубокие философские концепты. Феномен этой взаимосвязи - перехода от сырого впечатления к осознанному смыслу стал центральной темой проекта.

Материалы, которые использует Анастасия Лангурова, подчеркнута утилитарны и даже брутальны. Обломки древесины, фрагменты пластика, ржавые шурупы, строительные скобы и гвозди - все это становится полотном для авторских высказываний. В руках художницы «мусор» цивилизации обретает новую жизнь. Эти объекты не просто декоративные - они служат своего рода визуальными шифрами. Зрителям предлагается непростая задача: либо попытаться «раскодировать» каждый элемент, вчитываясь в историю найденных предметов, либо, напротив, объединить их в единый поток ощущений, отказавшись от попыток логического анализа.

Чтобы глубже погрузиться в мир художницы, создатели проекта предлагают не только увидеть картины, но и услышать их, перейдя по QR-коду и включив аудио, созданное специально для этой выставки. Чтобы сделать этот опыт незабываемым, парфюмерный дизайнер IRENA HOME создала серию ароматов, вдохновленных работами художницы. Теперь палитра красок обретает свое звучание в палитре запахов.

Эта выставка - смелый эксперимент на стыке академизма и актуального искусства. Художница предлагает поразмышлять о том, как мы общаемся друг с другом: через тексты, визуальные метафоры, прикосновения и даже запахи. Все 41 произведение было написано специально для этого проекта, который представлен публике впервые.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• НАШИ ПИТОМЦЫ



- Супруг долгое время хотел собаку, - говорит Елена из Нальчика. - Когда я ушла с работы по семейным обстоятельствам, решили, что настал подходящий момент для появления щенка, но при этом, чтобы квартире не был нанесен ущерб. Рассматривали разные породы, включая крупные и средние. Наш образ жизни довольно активный: много гуляем и путешествуем, поэтому подумали, что декоративная собака не выдержит такого ритма. В итоге остановились на самоедской лайке, их еще называют самоедский шпиц. По характеристике эта порода оказалась самой подходящей в плане воспитания, обучения и контакта с людьми. Щенка назвали Руни. Он оказал-

РУНИ - САМЫЙ ДОБРЫЙ ПЕС НА СВЕТЕ

ся эмоциональным, веселым и активным. Любит играть и легко идет на контакт, ему интересно все. Когда мы заняты и не можем уделить ему время, ведет себя тихо и спокойно.

За шерстью Руни требуется регулярный уход: вычесываем не реже одного раза в неделю, а к грумеру водим раз в месяц. Если не следить за вычесыванием, образуются колтуны, которые приходится срезать. Однако шерсти на полу, мебели и вещах почти нет. У этой породы двойной тип шерсти, поэтому летом собаке жарко. В такие дни питомец предпочитает находиться рядом с кондиционером, а зимой спит на застекленном балконе. В дождливую погоду на прогулку надеваю на Руни комбинезон, чтобы меньше пачкался. Окрас шерсти у этой породы преимущественно белый, поэтому приходится часто купать собаку, но мы стараемся делать это по мере необходимости. Шерсть у самоедов обладает свойством самоочищения, но это работает только если собака не попала в жидкую грязь. Зимой перед каждой прогулкой втираем в лапы Руни воск, чтобы защитить их от реагентов. После прогулки моем лапы специальным мылом или

шампунем, который удаляет все загрязнения. Обычное мыло не подходит, так как его состав слишком агрессивен для лап собаки.

Руни легко обучается новым командам. На данный момент знает такие команды, как «дай лапу», «сидеть», «лежать», «кувырок», «стыдно», «служить», «туалет», «место» и «в машину», но пока не получается научить команду «рядом».

Во время прогулок люди часто пугаются, увидев Руни, из-за его большого размера и неизвестной породы. На самом деле Руни - очень добрый пес, никогда никого не обидит. Когда окружающие узнают, что это за порода, задают вопрос: «Самоед - это значит, что собаки едят сами себя или себе подобных?» Приходится объяснять, что раньше самоедов запрягали в сани, и из-за их белого цвета на снегу создавалось впечатление, что сани едут сами. Другая версия гласит, что название породы произошло от северных народов России - ненцев, энцев, нганасан и других, которые раньше назывались самоедами, а позже стали самодийцами.

Когда мы оставляем Руни одного, обеспечиваем его просторной клеткой. Чтобы не ощущал

себя забытым и не считал клетку местом заключения, а видел в ней свое личное пространство, создали для него все необходимые условия. В клетке всегда есть свежая вода, мягкое одеяло и его любимые игрушки. Иногда Руни предпочитает спать там, даже если мы находимся рядом. Это радует, значит, клетку он полностью принял. Единственный минус - Руни обижается, когда ему не хватает внимания и ласки. Даже на прогулке, когда встречаем знакомого, который не уделит ему достаточно внимания, может выразить недовольство. В следующий раз, когда этот человек придет к нам в гости, демонстративно уходит в другую комнату.

Даем ему сухой корм, а его любимое лакомство - сыр. Команды учим с помощью вкусняшек, которыми поощряем его. Часто варю ему овощи, ест с удовольствием. У нас с Руни есть свои игры - «перетяни канат» и «лови мяч». Питомец сделал нашу жизнь ярче. Иногда спит рядом с нашей кроватью, на верхний этаж забирается редко, потому что там жарко. Это активная и очень дружелюбная собака, которую рекомендуем семьям с детьми и тем, кто любит активный отдых.

Аренелла КУДАЕВА

РПРС отмечает 25-летие: парад архитектурно-художественной подсветки

С 1 по 13 августа филиал РПРС «РТПЦ Кабардино-Балкарской Республики» примет участие в параде архитектурно-художественной подсветки высотных объектов компании в честь своего 25-летнего юбилея.

На медиафасаде будут размещены праздничные поздравления и символы - «Это наше. Это работает!», «13 августа - день рождения РПРС», «РПРС - 25 лет». Также зрители увидят красочные световые эффекты, салют и цифровые бабочки.

Останкинская телебашня, высота которой составляет 540 метров, выступит в роли главного символа в праздничной акции. На башне будет показан ролик «Это наше. Это работает», выполненный в корпоративных цветах.

К акции также присоединятся телевизионные башни и мачты в различных городах России, включая Благовещенск, Биробиджан, Великий Новгород, Грозный, Кострому, Кызыл, Майкоп, Махачкалу, Нижний Новгород, Новосибирск, Нижнекамск, Омск, Оренбург, Пермь, Ростов-на-Дону, Самару, Санкт-Петербург, Саранск, Саратов, Сочи, Тамбов, Тверь, Улан-Удэ, Черкесск, Ярославль и другие города.

РПРС, крупнейшая телерадиосеть в мире, занимается цифровым теле- и FM-радиовещанием. В 2001 году в состав РПРС вошел филиал из Кабардино-Балкарской Республики. Эта сеть предоставляет 99,9 процентам жителей региона возможность бесплатно смотреть 20 телеканалов и слушать три радиостанции. В 2022 году филиал установил на 180-метровой телебашне в Нальчике новую архитектурно-художественную подсветку с медиафасадом, что сделало ее визитной карточкой столицы республики.

Анжела ГУМОВА

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 716. Заказ 1635
Время подписания в печать
по графику - 18.00
Фактически 4 августа 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.