

№ 33 (1406)

12 августа 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардавовой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Карина
КАНУКОВА,**

автор социально значимых
проектов, педагог, психолог
в Центре детского творчества
г.о. Баксан

С. 5

С. 4

**...ТУРНИР
БОЛЬШОГО
ВСЕРОССИЙСКОГО
ПРИЗА ДЕРБИ**



С. 11

**ЗАБОТА О СЕРДЦЕ НЕ
ВРЕМЕННАЯ АКЦИЯ,
А ЕЖЕДНЕВНАЯ
ПРАКТИКА**



С. 15

**ВОЗВРАЩЕНИЕ
К СЕБЕ**



С. 16

**ТАКСИ НАУЧИЛО
ЦЕНИТЬ ТО,
ЧТО ЕСТЬ**



ТРИ МУНИЦИПАЛИТЕТА КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ ПОЛУЧАТ ГРАНТЫ НА СОЗДАНИЕ НОВЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ

На всероссийском форуме «Развитие малых городов и исторических поселений» подведены итоги XI конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды. В число победителей вошли сразу три города Кабардино-Балкарской Республики. Грантовую поддержку получают проекты благоустройства в Прохладном, Чегеме и Баксане. Об этом на своем официальном канале в Макс сообщил Глава КБР Казбек КОКОВ.

В городском округе Прохладный победу одержал проект «Энергия Малки». По замыслу авторов, набережная реки Малка, протекающей через весь город, должна превратиться в современную территорию

здоровья. Здесь появится многофункциональное пространство для активного отдыха, которое будет интегрировано с существующим спортивным кластером, - школой, стадионом и физкультурно-оздоровительным комплексом (ФОК).

Чегемский район вновь подтвердил статус одного из лидеров благоустройства, победив с проектом «Там, где река встречается горы» уже в пятый раз. Новая концепция предполагает развитие территории стадиона и набережной реки Чегем. Этот объект станет частью единого прогулочного каркаса вместе с ранее реализованными проектами «Чегем-парк», «Чегем. Движение вперед», «Река обнимает» и «Город не отпускает».

Также в числе лучших признан проект городского округа Баксан, который предусматривает дальнейшее благоустройство парка Мира, культуры и отдыха. Изначальная реализация этого проекта уже подарила горожанам любимое место для прогулок, новая победа позволит продолжить развитие паркового пространства, сделав его еще более комфортным.

Глава республики поздравил жителей городов с победой и отметил значимость системной работы по улучшению городской среды:

- Отмечу, что по решению Президента России Владимира ПУТИНА конкурс стал ежегодным и проводится по феде-

ральному проекту «Формирование комфортной городской среды» в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни». Республика участвует в нем с 2020 года, наши муниципалитеты побеждали не раз. Общая сумма грантов за шесть лет превысила полмиллиарда рублей. Большая благодарность Правительству России, команде Минстроя РФ за внимание к вопросам развития регионов и к нашей республике. Уверен, что сегодняшние проекты получат наилучшее воплощение, а новые благоустроенные пространства станут излюбленным местом отдыха семей с детьми и старшего поколения.

Наш корр.

«МАШУК» НА МАШУКЕ. В ПЯТИГОРСKE СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ФОРУМА



На Комсомольской поляне в Пятигорске состоялось торжественное открытие XVII всероссийского молодежного форума «Машук» платформы Росмолодежь.Форумы. В этом году событие собрало более 2200 участников со всей России и стран зарубежья от 14 до 35 лет – молодых профессионалов сфер педагогики и воспитания, активы Федерального детского общественного совета, юных наставников и обучающихся всероссийского проекта «Первые Первым» от 14 до 17 лет. Форум проходит в рамках национального проекта «Молодежь и дети».

Приветствие организаторам, участникам и гостям форума направил Президент России Владимир ПУТИН. Глава государства отметил, что «Машук» прошел большой путь, значительно укрепил свой авторитет и консолидирующий потенциал, на деле доказав, что молодежь с ее активной неравнодушной позицией является важной созидательной силой, востребованной в решении задач в сфере образования, воспитания подрастающего поколения, сохранения культурного наследия и укрепления межнационального согласия в обществе.

- Уверен, что начинающие педагоги, студенты профильных учебных заведений и юные таланты примут самое деятельное участие в мероприятиях насыщенной программы нынешнего форума. Приобретут новые знания, расширят профессиональный кругозор. А традиционная атмосфера дружбы и творчества послужит рождению интересных идей и перспективных инициатив, – подчеркнул Владимир Путин.

В 2024 году форум «Машук» был признан победителем номинации «События года» всероссийской премии молодежных достижений «Время

молодых», в 2025 году стал номинантом премии.

- Работа педагогов и наставников – настоящее призвание, которое предполагает постоянное повышение квалификации, получение новых знаний и навыков. Создавать условия для этого помогает национальный проект «Молодежь и дети». Форум «Машук» – именно такая уникальная площадка, позволяющая обучать управленческие, педагогические и научные кадры. Уверен, благодаря этому форуму все 2,2 тысячи участников, включая наставников - ветеранов СВО, узнают новые методики и подходы, а также смогут поделиться опытом с коллегами в своих регионах, – заявил заместитель Председателя Правительства России Дмитрий ЧЕРНЫШЕНКО.

Первая смена - «Взросление» (с 8 по 15 августа) посвящена поиску ответов на ключевой вопрос «Как мы учим и воспитываем?». В ее работе принимают участие представители восьми тематических направлений - «Учителя», «Флагианы», «Вожатые», «Проводники», «Навигаторы», «Воспитатели», «Защитники» (для участников и ветеранов специальной военной операции, а также педагогов дополнительного образования, руководителей

кружков и организаторов патриотических клубов) и «Проводники изменений» (программа которого реализуется на базе центра знаний «Машук»). Вторая смена - «Единство» (с 15 по 22 августа) объединит представителей семи направлений и будет посвящена поиску объединяющих смыслов и работе с многообразием культур.

- Профессия учителя в нашей стране обрела новые смыслы и статус, все больше молодых людей связывают свое будущее с системой образования. Педагоги получают сильную поддержку, дополнительные льготы, возможность повышения квалификации, в том числе в круглогодичном центре «Машук», где проходит одноименный форум. За 17 лет форум стал одной из крупнейших всероссийских образовательных площадок. В этом году мы получили заявки от педагогов и наставников из 89 регионов России и 77 стран мира – всех, чье призвание – учить. Но главное – качественное обновление содержания программы. Сквозные темы форума – Год единства народов России, поддержка ветеранов СВО и укрепление семейных ценностей. На «Машуке» специалисты сферы воспитания вместе с экспертами будут проектировать методики для межнационального воспитания, работы со смыслами и внедрения искусственного интеллекта в систему воспитания и образования. Благодаря этому учащимся будет интереснее обучаться в школе, а результаты этого обучения будут выше, – подчеркнул руководитель Росмолодежи Григорий ГУРОВ.

Клуб «Единство» сосредоточится на разработке методологии мероприятий «Единство на

родов России». Участники клуба «Человек в образовании» будут работать над методологией вовлечения молодых педагогов в понимание науки и сути педагогики. Клуб «Будущее» займется определением способов технологизации работы со смыслами, включая использование искусственного интеллекта в воспитательных мероприятиях, и подготовит линейку проектов для тематических партнеров форума.

- Ставрополье уже в 17-й раз встречает участников форума «Машук». Каждый год мы видим, как на Комсомольской поляне рождаются новые идеи, возникают профессиональные связи и, главное, укрепляется то самое чувство общности, которое объединяет людей из разных уголков страны. В Год единства народов России наш форум обретает особый смысл. Ставрополье всегда было территорией мира и согласия: здесь бок о бок живут представители более ста национальностей, мы умеем уважать друг друга и вместе идти к общим целям. Именно это хотим передать участникам. Уверен, каждый, кто приехал на «Машук», почувствует эту атмосферу, найдет единомышленников и вдохновение для новых свершений. Желаю всем продуктивной работы, ярких открытий и теплых встреч на нашей гостеприимной ставропольской земле, – сказал губернатор Ставропольского края Владимир ВЛАДИМИРОВ.

Директор всероссийского молодежного форума «Машук» Иван ПАЛЬЦЕВ подчеркнул, что «Машук» в этом году вышел на качественно новый уровень.

- 17 лет – это возраст, когда вчерашние идеи становятся традицией, а традиция становится основой для нового рывка. За эти годы «Машук» собрал более 40 тысяч выпускников, каждый из них – часть большой машуковской семьи. Уверен, нынешний форум вновь станет точкой отсчета для новых педагогических судеб и проектов, которые изменят систему образования в стране.

(Продолжение на 3-й с.)

105 лет со дня рождения народного писателя КБР Ахмедхана НАЛОЕВА

Республика отмечает 105-летие со дня рождения писателя, публициста, кандидата филологических наук, народного писателя КБР Ахмедхана НАЛОЕВА (1921-2010).

Ахмедхан Хамурзович родился 10 августа 1921 г. в с. Старый Урух Урванского района КБР. После окончания сельской школы поступил на педрабфак в Нальчике. В 1941 году был призван в армию. Тяжелые испытания выпали на долю новобранца Налоева – он был в числе защитников Москвы.

С 1942 по май 1943 года Ахмедхан Налоев учился в Ленинградском военно-инженерном училище и по завершении учебы был направлен на фронт командиром саперного взвода, затем в качестве командира ротой сражался до конца войны. Демобилизовался в звании капитана в 1946 году, имея такие высокие награды, как ордена Александра Невского, Отечественной войны I и II степеней, Красной Звезды, восемь боевых медалей.

В 1944 году А. Налоев окончил партийные курсы и продолжил учебу в КГПИ. Еще будучи студентом, начал работать на кафедре кабардинского языка и литературы. В 1956 году защитил кандидатскую диссертацию на звание кандидата филологических наук.

Ахмедхан Налоев – автор многочисленных статей по вопросам развития кабардинского языка и фольклора. Но прежде всего известен как один из самых талантливых кабардинских прозаиков.

В отличие от других писателей, пришедших через поэзию к созданию прозаических произведений, А. Налоев начал сразу с прозы. Его первый рассказ на кабардинском языке «Обет» был опубликован в альманахе «Къэбэрдей» («Кабарда») в 1956 году.

Произведения А. Налоева посвящены не только селу и его жителям. Большое место в его творчестве занимает военная тематика. Он не пишет о том, чего сам не пережил, не видел и не знал. Словно со старыми знакомыми, читатель встречается на страницах книг Ахмедхана Налоева с их героями – односельчанами, живущими в Калеже на берегах Уруха. Войну он изображает, почти не напоминая о грохоте орудий и треске автоматных очередей, через мысли и чувства людей.

Ушел из жизни 5 июня 2010 года.

Ольга КАЛАШНИКОВА

«ТОМ 50, ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...»

Семья

Асхат и Раузат ГЕРГОКОВЫ из сельского поселения Белая Речка в этом году отметили 50-летие совместной жизни. У них трое детей – Хусей, Залина и Зульфия, а также шесть внуков.

Глава семьи - Асхат Домалаевич в молодости был энергичным человеком. Занимал должность депутата городского совета Нальчика в нескольких созывах, работал на дорожном заводе.

Раузат ХОЧУЕВА родилась в селе Безенги Черекского района. После школы переехала к тете в Белую Речку, где начала работать в швейном цехе. С Асхатом их познакомили общие друзья, вскоре дружба переросла в брак.

После свадьбы Раузат занималась созданием уюта в новом доме, который они начали строить после рождения первенца Хусея. Через три года у них родилась дочь Залина, а еще через семь лет - Зульфия.

Семья всегда занималась и продолжает заниматься домашним хозяйством. У них есть собственный огород, где выращивают овощи и фрукты, и коровы, которые дают вкусное молоко.

Сегодня у них большая и дружная семья, в которой сноха Марина, зятья Ибрагим и Анзор, а также шесть внуков.

Старший внук - Азамат работает в Сбербанке. Милена - студентка КБГУ, получает образование в области архитектуры, строительства и дизайна. Амирхан, Абдулла и



Даниял учатся в школе, а самая младшая - Малика ходит в детский сад.

Гергоковы часто устраивают семейные торжества. Всей семьей отмечают новогодние и мусульманские праздники – Ураза-байрам и Курбан-байрам. Каждый член семьи в такие дни занят делом: кто-то готовит барана, кто-то жарит лакумы и хичины, а затем все собираются за большим столом и делятся впечатлениями и воспоминаниями.

В прошлом месяце дети и внуки устроили сюрприз Асхату и Раузат на золотую свадьбу. Мероприятие прошло в теплой дружеской атмосфере, все остались довольны. Особое впечатление произвела песня, слова которой напомнили о прошедших годах и о том, как создавалась семья. Дети с помощью искусственного интеллекта специально для них написали песню и приготовили торт в виде книги с надписью «Том 50, продолжение следует...»

В семье Гергоковых большое значение придается уважению друг к другу, поддержке в трудные моменты и частому общению. Асхат и Раузат с радостью отмечают, что их давняя мечта о жизни в окружении детей и внуков сбылась.

- Мы, дети, испытываем глубокую признательность к нашим родителям за их безграничную теплоту, заботу и всестороннюю поддержку во всем, - говорит дочь Залина. - С любовью и заботой они относятся к внукам, что свидетельствует о преемственности семейных ценностей. Желаем им долгой совместной жизни.

С раннего возраста отец учил нас любить труд, всегда говорил, что мы должны проводить время с пользой, говорил о важности получения качественного образования. Мать передала нам искусство поддержания теплых семейных отношений, радушно принимая родственников, угощая их традиционными блюдами и обязательно с хичинами. В жизни важно иметь близких и родных людей.

Кроме того, мама научила меня проявлять эмпатию и сострадание к окружающим. В рамках своей общественной деятельности я занимаю должность председателя Совета женщин Черекского района, что позволяет активно участвовать в решении социальных вопросов и укреплении местного сообщества.

Ангела КУДАЕВА

«Машук» на Машуке. В Пятигорске состоялось торжественное открытие Всероссийского молодежного форума

(Окончание. Начало на 2-й с.)

В рамках просветительской программы первой смены пройдут установочные сессии, лекции ведущих экспертов в сфере педагогики и психологии, «Уроки о важном» с приглашенными спикерами, групповая работа над ключевыми продуктами форума, открытые уроки и мастер-классы. Участники смогут представить свои педагогические и наставнические практики, а в финале смены при поддержке избирательной комиссии Ставропольского края состоится голосование за лучшие практики.

Среди участников форума – руководитель подросткового центра «Перспектива» из Владимира Марина ВОЛЬСКАЯ. Ее проект вошел в федеральный реестр лучших практик помощи детям и семьям с детьми и получил грант Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. На «Машук» она приехала, чтобы презентовать открытие Центра и обменяться опытом с коллегами.

- Заявку на форум я отправила благодаря сообщению от федерального подросткового центра России, что наш проект «Перспектива» вошел в федеральный реестр лучших практик помощи детям и семьям с детьми. В связи с этим целью поездки ставлю презентацию открытия подросткового центра «Перспектива», получившего грант Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Хочу рассказать о том, как проект был реализован и как работает сейчас. Также интересно послушать других участников форума, узнать их видение работы с детьми и подростками, почерпнуть что-то из их опыта и рассказать о своем, – отметила Мария Вольская.

Традиционно на форуме пройдет конкурс Росмолодежь. Гранты. Участники смогут представить свои проектные инициативы и получить поддержку до 1,5 млн рублей. В этом году заявлено 18 номинаций, охватывающих широкий спектр социально значимых тем.

Программа первой смены форума включит выезды в школы и детские сады Пятигорска и Железноводска, посещение пятигорской городской общественной организации родителей детей-инвалидов «Тепло сердца», встречу с педагогами и советниками города Пятигорска, акцию по сдаче крови, а также открытое заседание историко-патриотического клуба «Реки времен» на базе музейного комплекса «Россия - моя история». Для участников форума также предусмотрена экскурсионная программа: выезды в город-курорт Пятигорск с посещением основных достопримечательностей, а также восхождение на гору Машук.

Организаторы всероссийского молодежного форума «Машук» – Федеральное агентство по делам молодежи и Правительство Ставропольского края. Главный партнер – центр знаний «Машук».

Подготовили Дина ЖАН и Мадина БЕКОВА

ЕСЛИ РАБОТА ПО ДУШЕ

По признанию невролога Мдины Бидоновны ШОРОВОЙ, при выборе профессии ей не пришлось долго раздумывать, поскольку еще с детских лет мечтала стать врачом. С ностальгией вспоминает то счастливое время, когда строго следила «за самочувствием» своих кукол и при необходимости «лечила» их: обследовала, ставила диагноз, делала уколы. Еще учась в школе, подружилась с медицинскими работниками сельской амбулатории родного села Куба. Заметив ее тягу к врачеванию, женщины знакомили Мадину с азами лечебного дела, обучали методике некоторых процедур, которые девочка легко усваивала, и даже доверяли ей делать уколы своим пациентам.

Для родителей не стало неожиданностью желание дочери после окончания школы поступать в КБГУ на медицинский факультет. В 1990 году Мадина стала студенткой этого факультета, а в 1996 году успешно окончила вуз. С благодарностью М. Шорова вспоминает своих преподавателей Сергея Михайловича ЧУДОПАЛА, Муталиба Хусейновича ТЛАПШОКОВА и многих других, которые передали ей свои знания и опыт в области медицины.

Еще в юности, выбирая профессию, Мадина понимала, сколь не проста специальность медика, как много зависит от его теоретической подготовки и практических навыков, поэтому с самого начала учебы выкладывалась полностью. Изначально нужно было запомнить большое количество терминов, а это сплошная зубрежка. Да и потом учеба только усложнялась. Окончив медфак, не успокоилась, поскольку полученное образование показалось ей недостаточным. Не останавливаясь на достигнутом, продолжила обучение в ординатуре, так как прекрасно понимала, что в университете постигла лишь первые врачебные истины. Путь же к профессиональному успеху был отнюдь не быстрым и сопряжен с многими трудностями. И хотя М. Шорова пришла в поликлинику со значительным багажом знаний и основательной медицинской подготовкой, не желая отставать от современных достижений в своей области, постоянно знакомится со

всеми новинками в своей области, читает много научной медицинской литературы и сожалеет лишь о том, что из-за плотного рабочего графика не имеет возможности участвовать в научных конференциях.

Врачебная деятельность Мдины Бидоновны началась в 2002 году, когда получила должность невролога в нальчикской городской поликлинике № 1. Настало время реализовать полученные знания на практике. Приняли ее в поликлинике доброжелательно, многие коллеги оказывали ей помощь советами. С особой благодарностью вспоминает главного врача поликлиники Аулият Фуадовну КАСКУЛОВУ и заведующую неврологическим отделением Фатиму Зачиевну ШУГУШЕВУ.

Уже с самого начала практической деятельности М. Шорова могла положиться на свое клиническое мышление и клинический кругозор. Успешно решала многие диагностические проблемы, поскольку тщательно изучала все новейшие методы исследования и лечения неврологических заболеваний. Порой приходилось сталкиваться с нестандартными ситуациями, и тогда пользовалась методом интуиции и клинического анализа.

Мадина Бидоновна не ограничивается только данными, полученными с помощью медицинской аппаратуры, непременно вступает и в личный контакт со своими пациентами. Ее профессиональная вооруженность позволяет поста-



вить больному точный диагноз и назначить результативный вариант лечения.

Рабочий день у врачей нормирован, однако ей практически никогда не удается покинуть поликлинику сразу после окончания смены. Приходится постоянно задерживаться, чтобы завершить прием больных, которых у нее очень много. Профессиональный долг для нее всегда на первом месте. Хорошее знание специфики работы и чисто человеческие качества всегда помогают Мадине Бидоновне оказывать пациентам квалифицированную практическую помощь. Основательная теоретическая подготовка, многолетний опыт работы, систематическое изучение новейших методов диагностики дают ей возможность легко ориентироваться в лабиринте современных болезней, выполнять свою работу ответственно и профессионально. И сегодня, добившись авторитета среди коллег и пациентов, она не собирается останавливаться на достигнутом, считая, что резервы для дальнейшего профессионального роста у нее еще есть.

Важное место в ее жизни занимает и семья. Несмотря на большую занятость на работе, уделяет ей много внимания: постоянно опекает и поддерживает своих уже немалых родителей, занимается воспитанием детей и внуков.

Жаухар АППАЕВА

ВРЕМЯ ГЕРОЕВ

В Правительстве КБР прошла встреча Главы региона Казбека КОКОВА с участниками региональной программы подготовки «Герои Кабардино-Балкарской Республики». Инициатива - продолжение федеральной программы «Время героев» реализуется по поручению Президента Российской Федерации Владимира ПУТИНА. Соответствующий Указ был подписан в январе 2025 года.

На встрече также присутствовал руководитель филиала государственного фонда «Защитники Отечества» по КБР Мурад ДАДОВ, который активно поддерживал участников на протяжении всего обучения.

Проект приближается к завершению. В ближайшие дни 31 ветеран боевых действий и участник специальной военной операции сдадут итоговые экзамены и защитят свои выпускные работы. Глава КБР выразил уверенность, что полученные знания и боевой опыт помогут им успешно пройти этот этап, и пожелал удачи.

Обучение проходило по программе профессиональной переподготовки «Государственное и муниципальное управление». Участники освоили модули по ключевым темам - государственная политика и система управления, экономика и финансы, региональные и муниципальные аспекты управления, современные управленческие технологии.

Были организованы выездные практические занятия на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях, а также в учреждениях социальной сферы, где участники могли увидеть реальную работу различных отраслей экономики республики. С ними работали более 70 экспертов федерального и регионального уровня, а также преподаватели Президентской академии РАНХиГС.

На встрече участники программы поделились своими впечатлениями и результатами обучения. Казбек Коков отметил высокий уровень подготовки, богатый боевой и жизненный опыт ветеранов. Это позволит в будущем планировать совместную работу с ними в различных сферах государственной и муниципальной службы.

Многие ветераны скоро вернутся в свои части, но уже сейчас их знания формируют кадровый резерв республики. «Вы уже сделали многое для страны, встав на защиту ее будущего. Победа будет за нами», - сказал К. Коков.

СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ**#МЫВМЕСТЕ**

Глава республики поблагодарил команды корпоративного университета «Эльбрус», Высшей школы государственного управления РАНХиГС, президентской платформы «Россия - страна возможностей» и филиала фонда «Защитники Отечества» в КБР за помощь и поддержку героев на протяжении всего обучения.

ЛИДЕРЫ**С АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИЕЙ**

В рамках программы «Герои КБР» прошел выездной семинар, совмещенный с изучением передового промышленного опыта и проведением экспертного «круглого стола». Финалисты проекта посетили швейную фабрику «Кашхатау» (подразделение ООО «Воен-ТекстильПром»), где представили свои идеи по развитию территорий.

Начался семинар с визита на фабрику «Кашхатау». Это одно из самых динамично развивающихся предприятий республики. Фабрика производит качественную текстильную продукцию, включая защитную экипировку и спецодежду. Участники детально изучили весь производственный процесс: от логистики поставок сырья до автоматизации раскроя и пошива. Руководство фабрики открыло двери для молодых лидеров, которые уже видят в этом кейсе модель для модернизации промышленности в своих регионах.

Продолжился семинар на территории природного комплекса «Голубые озера», где состоялся «круглый стол». В его работе приняли участие глава администрации

Черекского района Алан КУЛЬБАЕВ и руководитель АНО «Корпоративный университет «Эльбрус» Тамара АЙБАЗОВА. Главной темой стала реализация социально-экономического и туристического потенциала района. Участники программы «Герои КБР» предложили свои идеи по модернизации территории, учитывая реальные потребности местных жителей.

- Для нас важно слышать свежие идеи и конструктивные предложения от участников программы «Герои КБР». Это люди с активной гражданской позицией, которые готовы брать на себя ответственность за будущее республики. Черекский район обладает колоссальным ресурсом, наша задача - эффективно использовать его для повышения качества жизни населения, - отметил Алан Кульбаев.

Эксперты подвели промежуточные итоги совместной работы и обсудили перспективные проекты. Особое внимание уделили развитию туристической инфраструктуры, поддержке малого агробизнеса и сохранению культурного наследия балкарского народа. Организаторы отметили, что сотрудничество опытных управленцев и энергичных молодых профессионалов станет ключевым фактором для долгосрочного развития Кабардино-Балкарии.

ВETERАНЫ И ИТ

На сессии «Ветераны в ИТ: новые карьерные перспективы» в рамках всероссийского форума «Цифровая эволюция», прошедшего в Калуге, обсуждались вопросы профессиональной реализации участников специальной военной операции. Организатором мероприятия выступил государственный фонд «Защитники Отечества».

Представители региональных властей рассказали о мерах государственной поддержки работодателей, включая квотирование и компенсационные выплаты, поделились опытом содействия занятости ветеранов с тяжелыми ранениями. В ходе сессии обсуждались методики адаптации и переподготовки, направленные на развитие востребованных компетенций в области кибербезопасности и администрирования данных.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой.
(Продолжение на 13-й с.)



В День физкультурника на Нальчикском ипподроме прошло состязание Большого всероссийского приза Дерби, посвященного памяти первого Президента Кабардино-Балкарской Республики Валерия КОКОВА. В этом году исполняется 85 лет со дня его рождения.

**НА НАЛЬЧИКСКОМ ИППОДРОМЕ СОСТОЯЛСЯ ТУРНИР БОЛЬШОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ПРИЗА ДЕРБИ**

ка чистокровного коннозаводства, приз города Москвы, приз «Арагвы». Общий призовой фонд дня составил 9,7 миллиона рублей.

Главные итоги Большого всероссийского приза (Дерби): 1-е место - Бэйкер Стрит (резвость 2.30,1; владелец - АНО «КСК «Ахмат», жокей - Мырзабек КАППУШЕВ), 2-е - Музаффар Инг (резвость 2.30,5; владелец - Алихан КОСТОЕВ, жокей - Мирбек МАМУРОВ), 3-е - Марс Кид (резвость 2.30,6; владелец - конный завод «Волгоградский», жокей - Далим БИДЖИЕВ).

Итоги Кубка Майлеров (Приз в честь КБР): 1-е место - Спирит Стэллион (резвость 1.37,9; владелец - АНО «КСК «Ахмат», жокей - Мырзабек КАППУШЕВ), 2-е - Локи (резвость 1.38,1; владелец - конный завод «Донской», жокей - Мирбек МАМУРОВ), 3-е - Стар Бьюти (резвость 1.38,9; владелец - конный завод «Волгоградский», жокей - Далим БИДЖИЕВ).

В призе «Критериум» был установлен новый рекорд России. Под управлением жокея Султана ПШИЗОВА в напряженной борьбе выиграла лошадь по кличке Джамила Маф на дистанции 1000 метров за 57,1 секунды. Лошадь принадлежит председателю Ассоциации коннозаводчиков и коневладельцев Адыгеи Анзору КУБАШИЧЕВУ, мастер-тренер - Артур ПШИЗОВ.

Советник генерального директора АО

«Росипподром» Владимир ЖУКОВСКИЙ отметил высокий уровень организации Нальчикского ипподрома. Здесь прошел всероссийский рекорд, что свидетельствует о возрождении ипподрома. В Жуковский подчеркнул важность сохранения национальной культуры через поддержку таких мероприятий.

Скачки - значимое событие не только для ценителей конного спорта, но и для всего населения республики. Каждый год тысячи людей разных возрастов собираются на ипподроме, чтобы стать свидетелями этого увлекательного зрелища. Проведение турнира подчеркивает высокий статус Нальчика как одной из ведущих скаковых столиц России. Кроме спортивных состязаний, для гостей праздника была организована насыщенная развлекательная программа - концерт с участием известных артистов, детские аттракционы и интерактивные зоны. Уже стало традицией, что женщины участвуют в конкурсе, демонстрируя свои головные уборы. В этом году можно было увидеть разные шляпки у прекрасного пола - от элегантных моделей в стиле Royal Ascot до соломенных и ковбойских. Жюри оценивало представленные головные уборы, а победительницы получили ценные призы.

Ангела КУДАЕВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

На скачках присутствовали почетные гости - Глава Карачаево-Черкесской Республики Рашид ТЕМРЕЗОВ, Глава Республики Ингушетия Махмуд-Али КАЛИМАТОВ и Глава Республики Адыгея Мурат КУМПИЛОВ. Глава КБР Казбек КОКОВ поблагодарил коллег за визит и поддержку, подчеркнув, что «у наших народов общие традиции, скрепленные веками дружбы и добрососедства».

Руководители соседних регионов отметили, что Валерий Коков навсегда останется в истории региона как лидер, который в трудные 90-е годы смог сохранить гражданский мир, стабильность и межнациональное согласие. Его заслуги и вклад в развитие Северного Кавказа до сих пор вызывают глубокое уважение в Кабардино-Балкарии и за ее пределами. Конные скачки не только красивый и зрелищный вид спорта, но и важная часть богатых тра-

диций народов Северного Кавказа. Такие мероприятия способствуют укреплению дружественных связей между регионами, демонстрируют общность ценностей и преемственность культурных традиций. Особое значение этому событию придает то, что 2026-й является Годом единства народов России.

В программе было восемь скачек на дистанциях от 1000 до 3200 метров. Центральным событием мероприятия стали скачки на приз памяти первого Президента КБР с призовым фондом пять миллионов рублей, где на дистанции 2400 метров за звание лучшего боролись жеребцы и кобылы трех лет чистокровной английской породы. Также были запланированы скачки на приз в честь Года единства народов России, приз в честь КБР, приз ассоциации коневладельцев Кубани «Скаковое общество», приз «Критериум», приз в честь праздни-

ЖИЗНЬ, НАПОЛНЕННАЯ ТВОРЧЕСТВОМ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Карина КАНУКОВА - педагог, психолог и наставник, деятельность которой в Центре детского творчества г.о. Баксан направлена на интеграцию музыки в инклюзивную образовательную среду. Сочетая профессиональные компетенции с творческим подходом, успешно реализует социально значимые проекты. Помимо педагогической деятельности, исполняет авторские песни, которые становятся отражением ее глубокого внутреннего мира.

В 2015 году Карина Канукова стала победителем муниципального и республиканского этапов всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». В 2025 году победила на муниципальном этапе и стала призером республиканского этапа этого же конкурса. Как участник всероссийского проекта «Я - наставник», который реализуется Министерством по делам молодежи КБР при поддержке Главы республики Казбека КОКОВА и министра по делам молодежи КБР Азамата ЛЮЕВА, два года подряд входит в десятку лучших наставников проекта.

ВАЖНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Карина родилась и выросла в с. Дыгулыбгей. Окончив школу №4 (ныне №10 г.о. Баксан), поступила в Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х. М. Бербекова на химический факультет, получила специальность инженера-эколога. Профессиональный путь начала с работы в медиа и на производстве, но истинное призвание нашла в педагогике. Начав работать социальным педагогом в школе №4 г. Баксана, по предложению директора Марины БОГАТЫРЕВОЙ перешла на должность учителя музыки.

- На третьем курсе университета я почувствовала, что в жизни не хватает чего-то важного, поэтому решила на перемены - поступила в школу искусств в Нальчике, - говорит Карина. - Директор Ирина МИЗОВА - удивительный человек: открыла двери школы и для детей, и для взрослых, позволяя каждому прикоснуться к прекрасному. Там я попала в надежные руки замечательного педагога по вокалу Мадины ТХАГАЗИТОВОЙ. Она научила не просто петь, но и чувствовать музыку, понимать свой голос. Параллельно я стала частью вокальной группы «Стимул» при КБГУ под руководством Людмилы АШХОВОЙ. Она стала настоящим наставником, сформировав меня как артиста, исполнителя и будущего педагога. К сожалению, Людмилы Анатольевны уже нет с нами, но ее свет, вера в меня и мудрые советы навсегда остались в сердце. Это было волшебное время, бесконечно благодарна судьбе за встречу с таким человеком.

Работа с детьми, в том числе с ребенком с ДЦП, показала мне важность инклюзивного подхода. Чтобы профессионально помогать таким детям, окончила магистратуру института педагогики, психологии и ФСО КБГУ по специальности «педагог-психолог инклюзивного образования». Полученные знания легли в основу создания нашей инклюзивной студии. Сегодня продолжаю эту деятельность в Центре детского творчества, куда меня пригласила директор Алена ЗЕУШЕВА в качестве педагога по вокалу.

ПОДДЕРЖКА ТАЛАНТОВ

- С нашей дружной командой мы прошли путь от идеи до победы в грантовом конкурсе Росмолодежи по СКФО. Большую поддержку на этом этапе нам оказал глава города Баксана Хачим МАМХЕГОВ. Искренне благодарю его. Без участия людей, которым по-настоящему безразлично будущее наших детей, многие добрые начинания так и остались бы мечтами. Благодаря поддержке мы открыли инклюзивную вокальную студию «Созвездие», где музыка доступна каждому, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня студия стала узнаваемой в республике: мы активно сотрудничаем с Министерством просвещения и Министерством по делам молодежи, выступая на значимых площадках. В этом году нас тепло встретили на закрытии полуфинала всероссийского конкурса «Большая перемена». Наши воспитанники - Имран КАЧЕСОКОВ, Алан и Алим КУНАШЕВЫ недавно украсили своим выступлением презентацию родословной книги «Кануковы». Для нас это особая гордость. Такие моменты доказывают: музыка не просто искусство. Она объединяет народы нашей большой страны, помогает беречь семейные ценности и добрые традиции, которые мы передаем из поколения в поколение.

СЕМЕЙНЫЙ АККОРД

- Любовь к музыке мне привила мама. Она играет на гармонии, да и вся семья была музыкальной: дядя виртуозно владел гитарой, сестры - гармонью. Когда они собирались вместе, дом наполнялся песнями,



и для меня, ребенка, это было сродни волшебству. Позже открыла для себя голос Асият АСЛАНОВОЙ. Ее низкий бархатный тембр глубоко отзывался во мне, постоянно пыталась ему подражать. В школе была активным ребенком, увлекалась спортом, но о своих вокальных данных узнала лишь в выпускном классе. В детстве обожала петь по ночам: когда в доме воцарялась тишина, начинала свои «концерты», пародируя эстрадных артистов. Конечно, мне часто доставалось за ночные выступления, но тогда даже не подозревала, что эти тайные репетиции - проявление музыкального слуха. А толчком к тому, чтобы выйти на сцену, стала старшая сестра. Будучи одиннадцатиклассницей, участвовала с ней в конкурсе «Студенческая весна». Она исполняла авторскую песню, нужен был человек с похожим тембром голоса. После этого я стала смелее и решила спеть на своем последнем звонке. Все удивились, тогда я впервые почувствовала, что это не просто увлечение. Ту самую авторскую песню сестры уже в составе группы «Стимул» мы записали и часто выступали с ней в Зеленем и Музыкальном театрах.

МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ

- Больше всего люблю раскрывать таланты, вдохновлять детей и вселять в них веру в себя. Помню, ко мне привели ребенка, которому когда-то сказали: «Ты не умеешь петь, у тебя ничего не получится». Сегодня он выходит на большую сцену, его узнают, он востребован. Такие истории - мой главный источник сил. Предвкушаю результат нашей работы, вижу горящие глаза детей, слышу их смех - это дает мощную мотивацию двигаться дальше.

Не расстраиваюсь, когда мы не занимаем первые места. Напротив, это радует: значит, есть кто-то сильнее, есть куда расти. Это доказывает, что мир музыки полон талантливых и увлеченных людей. Творчество объединяет светлых и искренних личностей, для меня бесценно находиться в этой среде, где каждый помогает другому стать лучше.

Своим ученикам всегда говорю: второе или третье место не поражение. Это повод посмотреть на тех, кто впереди, и сказать себе: мы можем больше. Главное - не строчка в рейтинге, а то, как вы пели, что чувствовали и какой след оставили в сердцах зрителей. Вижу, как они учатся искренне радоваться успехам соперников, не теряя при этом веры в себя. Для меня это важнее любых наград. Мечтаю, чтобы каждый ребенок, пришедший ко мне с надеждой, никогда ее не терял, а каждый мечтающий о сцене нашел свой путь.

Мои ученики Алибек КАЗАРОВ и Милана АБИДОВА стали профессиональными артистами. Многие, как и Евгения БИШТОЕВА, Ариана НАГОЕВА, Карина ЖАМБАЕВА, Дениза ШЕБЗУХОВА, Диана и Динара ГУСЕЙНОВЫ, состоялись в разных профессиях, но музыку не бросают. Заходят, чтобы просто попеть, вспомнить детство и нашу школу. Для меня это дороже любых регалий.

Но самое важное - остаться в памяти людей добрым словом и делом. Хочу, чтобы мои ученики спустя годы с теплотой вспоминали наши занятия, чтобы музыка, которую мы создавали вместе, согревала их души и помогала в жизни. Настоящий педагог живет до тех пор, пока живет его дело и пока его с благодарностью вспоминают. Именно в этом вижу главный смысл своей профессии.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавой

Вузы добавляют свыше 62 тысяч бюджетных мест

После завершения приоритетного приема по квотам российские вузы дополнительно добавят более 62 тыс. бюджетных мест. Об этом сообщил министр науки и высшего образования Валерий ФАЛЬКОВ в интервью «Вестям».

- Более 62 тысяч оставшихся по квотам бюджетных мест передано в основной конкурс. В соответствии с действующими правилами приема все места, которые не заняты по целевой квоте, передаются в основной конкурс. Соответственно количество бюджетных мест, на которые зачисляются абитуриенты, а скоро будут изданы приказы, будет больше на 62 тысячи, - сказал он.

- В российские университеты по квотам уже зачислено 117 тыс. человек в соответствии с правилами приема. Это, как правило, три наши основные квоты - отдельная квота, особая и целевая. Эти категории абитуриентов зачисляются в приоритетном порядке. Что касается отдельной квоты, речь идет об участниках СВО, о детях участников СВО,

мы выделили в этом году 56 684 места, 41 811 человек на данный момент уже зачислены, - подчеркнул В. Фальков.

Решение о дальнейшей тенденции по платным местам в вузах Минобрнауки примет в сентябре - октябре после анализа ситуации.

- Платные места опять же с учетом приема этого года мы посмотри и примем решение с учетом мнения работодателей и рынка труда. Но все это будет определяться в сентябре - октябре. В том числе хотим посмотреть на эффект по итогам данной приемной кампании, - сказал министр.

Также Валерий Фальков рассказал о конкурсе на поступление в вузы пилотного проекта по переходу на новую модель высшего образования. «Конкурсы на новые программы или в вузы, которые участвуют в пилоте, зашкаливают», - отметил министр. Он также сообщил, что в пилотный проект по переходу на новую модель высшего образования добавилось еще 11 университетов, на данный момент их участвует 17.

В КБР создано федеральное образовательное учреждение системы МВД

Об этом сообщил Глава КБР Казбек КОКОВ по итогам рабочей встречи с министром внутренних дел по КБР Вячеславом КРЮЧКОВЫМ и временно исполняющим обязанности начальника Северо-Кавказского института МВД России Юрием САПРОНОВЫМ.

Отмечается, что распоряжение о создании на территории республики федерального государственного учебного заведения в июне подписал Председатель Правительства Российской Федерации Михаил МИШУСТИН.

В новом учреждении планируется подготовка специалистов по программам среднего профессионального и высшего образования, а также проведение научно-исследовательской работы.

Глава КБР отметил профессиональный опыт Юрия Сапронова. Он окончил Омский юридический институт МВД России, имеет ученую степень кандидата юридических наук, является автором более 50 научных и учебно-методических трудов в области криминологии и уголовного права. Также отмечен высокими государственными наградами, в том числе орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени.

К. Коков пожелал руководителю нового образовательного учреждения успехов на новом месте и выразил уверенность, что для молодежи республики открытие такого вуза станет еще одной хорошей возможностью профессиональной самореализации.

Просветительский проект о семье и детях

Министерство науки и высшего образования РФ планирует запустить в вузах страны просветительский проект под рабочим названием «Университет родительства». Он поможет студентам подготовиться к воспитанию детей и семейной жизни.

Проект предполагает проведение просветительских встреч студентов и сотрудников университетов с представителями многодетных семей, специалистами по семейным отношениям и межличностным коммуникациям, а также с экспертами по социальным и психологическим аспектам жизни семьи.

Беседы будут носить добровольный характер. Задачей встреч станет не только просвещение, но и формирование обратной связи от студенчества о проводимой работе по популяризации традиционных семейных ценностей.

Рыба и морепродукты - в меню детских учреждений

Методические рекомендации по включению рыбы и морепродуктов в детское меню вступят в силу 1 сентября, сообщает Роспотребнадзор. Они ориентированы не только на расширение ассортимента, но и на возрастную дифференциацию научно обоснованной пищевой ценности рационов за счет включения рыбы и морепродуктов.

В частности, в детских садах предлагается обогащать рацион воспитанников нежирными и среднежирными сортами рыбы с использованием таких способов, как запекание, варка и при-

готовление на пару. Блюда из таких продуктов рекомендуется подавать не реже двух раз в неделю. Для школьников и молодежи предлагаемый перечень блюд дополняется холодными блюдами. Также в рацион предлагается добавлять морепродукты. Они могут присутствовать не только в первых и вторых блюдах, но и в гарнирах и салатах.

В детском меню появятся не только классические рыбные котлеты и супы, но и холодные рыбные закуски, оригинальные первые блюда, запеченные и тушеные блюда с овощами, гарниры и запеканки с морепродуктами.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД ПРИНЕСЕТ МНОГО ИЗМЕНЕНИЙ

- Новый предмет вместо «Основ религиозных культур и светской этики». Что это за курс и в каких классах его будут преподавать? Что именно будут изучать дети? Смогут ли все школы республики обеспечить учеников новыми учебниками?

- Многих путает сообщение о новом предмете «Духовно-нравственная культура России» (ДНКР), поэтому давайте разберемся. Речь идет не о замене курса «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ), который остается в 4-м классе, а «перезагрузке» старого предмета «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР), ранее преподаваемого в 5-м классе. Теперь это будет полноценный обязательный курс с единой программой по всей стране. Вводить его будут постепенно: со второго полугодия 2026/2027 учебного года для пятиклассников и с 1 сентября 2027 для 6-7-х классов.

Таким образом, курс рассчитан на три года - для 5-7-х классов. Главная идея - рассказывать о важных традиционных для русского народа ценностях (семье, справедливости и патриотизме) не сухим языком, а через истории реальных людей: ученых, военных, героев СВО. Программа построена так, чтобы связывать эти уроки с историей и литературой.

В разных классах фокус смещается: например, в 5-м классе больше внимания будут уделять таким темам, как «Россия - наша Родина», «Нравственный идеал человека в традиционных религиях», «Семья как хранитель духовно-нравственных ценностей», а в 7-м классе - более сложным вопросам, например, «Россия - государство-цивилизация», «Коллективизм и солидарность русского общества», «Смысл жизни».

В настоящее время разрабатываются единые федеральные учебно-методические комплекты, которые будут включать не только учебник, но и хрестоматию с рассказами о героях, сценарии уроков, вопросы для обсуждений, задания для проектов, презентации и видеоматериалы. Все школы будут оснащены новыми учебниками.

- Какие изменения вносятся в преподавание обществознания?

- Начиная с 1 сентября в школьную программу курса «Обществознание» вносятся существенные корректировки. Сокращение периода обучения до трех лет - с 9-го по 11-й класс, в связи с чем ученики 5-8-х классов больше не будут изучать этот предмет. Меняется и подход к изучению материала: до 9-го класса учащиеся осваивают историю, а затем, опираясь на полученные знания, разбирают основы экономики, права и общественные отношения.

Разработаны единые государственные учебники по обществознанию, содержание которых переработано с акцентом на практическую пользу и жизненные навыки. Учебники для 9-х классов уже поставлены в республику.

Тем не менее формат экзаменов остается прежним: содержание контрольно-измерительных материалов единого государственного экзамена, как и раньше, ориентировано на проверку знаний выпускников о государственности, формировании российского общества, экономических меха-

С началом учебного года в российских школах начнут действовать новые федеральные образовательные программы, которые существенно повлияют на учебный процесс. Чтобы узнать, какие именно изменения ждут школьников и педагогов, мы обратились к заместителю министра просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики Екатерине МИСОСТОВОЙ.

низмах, правовых нормах и социальных процессах.

- Сокращение уроков иностранного языка. Что ждет не только учеников, но и преподавателей этого предмета?

- Начиная с сентября Министерство просвещения РФ намерено уменьшить нагрузку по иностранным языкам для учащихся 5-7-х классов, снизив количество занятий с трех до двух часов в неделю. Эта мера призвана оптимизировать учебный процесс и более рационально использовать время школьников. При этом в 8-х и 9-х классах часовая нагрузка остается прежней - три часа в неделю. Важно подчеркнуть, что иностранный язык сохранит статус обязательного предмета в школьной программе.

Учителям предстоит адаптироваться к новым реалиям: внедрять современные образовательные технологии, позволяющие гибко распределять материал, давать ученикам больше самостоятельности вне класса и делать уроки максимально практико-ориентированными. Кроме того, такое сокращение часов должно послужить катализатором перехода к инновационным методам обучения, таким как коммуникативный подход, акцент на развитие устной речи и понимание смысла текста вместо механического заучивания грамматических правил.

- Оценка за поведение. Этот подход - новая версия старого? Или у этой оценки будет другой смысл?

- Введение оценок за поведение людям старшего поколения может напомнить модель системы оценивания поведения, существовавшую в школах периода Советского Союза. Такое нововведение призвано способствовать формированию у детей воспитанности и ответственности, улучшению навыков общения и облегчению учительского труда. Министерство просвещения РФ утвердило стандарты оценки, учитывающие дисциплину, социальную адаптацию, личностные характеристики и учебную активность, в том числе для учеников с ограниченными возможностями здоровья.

В прошлом учебном году в апробации методики оценивания поведения участвовали 89 школ из семи регионов. С сентября к эксперименту присоединятся 13 школ, по одной из каждого муниципального образования республики и республиканская многопрофильная гимназия.

В ходе апробации критерии будут применяться только к обучающимся со 2-го по 8-й



класс, а в перспективе планируется оценивать поведение учащихся всех классов. Результаты оценивания не учитываются при выставлении оценок за успеваемость и не могут стать основанием для отказа в допуске к государственной итоговой аттестации в 9-х и 11-х классах, но могут способствовать осознанию обучающимся необходимости исправления своего поведения и стать стимулом личностного развития. Кроме того, для педагогов они послужат основанием для определения направления воспитательной, коррекционной и развивающей работы в отношении обучающегося, а для родителей осознанием необходимости оказания помощи ребенку, ее характера и выстраивания стратегии семейного воспитания при поддержке необходимых специалистов.

- Что изменится в ВПР, домашних заданиях и учебной нагрузке?

- Существенных изменений в самом формате всероссийских проверочных работ не ожидается. Но есть важные нюансы. С целью снижения риска чрезмерной нагрузки на обучающихся с прошлого учебного года введено правило, что суммарное время на все контрольные и проверочные работы по каждому предмету не должно превышать десяти процентов от всего учебного времени, отведенного на этот предмет за год. То есть школа должна в начале учебного года определить и равномерно распределить работы такого характера, включая ВПР, в течение учебного года.

В 2025-2026 учебном году в связи с обновлением учебных планов в части преподавания обществознания из ВПР для 6-7-х классов исключили обществознание. Несмотря на то, что по рекомендации Рособнадзора результаты ВПР не должны напрямую влиять на четвертные или годовые оценки, школы имеют право использовать результаты ВПР во внутренней системе контроля и промежуточной аттестации, то есть, исходя из решения педагогического совета, оценки за ВПР могут быть учтены при выставлении четвертных или годовых оценок. Что касается домашних заданий, есть одно заметное изменение в отношении первоклассников. Раньше допускалось поэтапное введение домашних

заданий для обучающихся первых классов с ограничением по времени, но с 1 сентября Минпросвещения РФ рекомендовало на уровне официального документа образовательным организациям полностью отказаться от домашних заданий в первом классе.

Для остальных классов нормы по объему домашней работы сохраняются и опираются на санитарные правила (СанПиН).

Также есть дополнительные правила: например, полностью запрещено задавать домашнюю работу на выходные дни для учеников начальной и средней школы, а на официальные каникулы и праздничные дни - тем более.

В целом объем учебной нагрузки для большинства школьников существенно не изменится. Если по какому-то предмету часов становится меньше, их перераспределяют между другими дисциплинами - общее количество уроков в неделю остается прежним.

При этом школы продолжают работать в рамках утвержденных федеральных учебных планов и санитарных норм, чтобы сбалансировать нагрузку: грамотно выстраивать расписание (например, не ставить самые сложные предметы первыми уроками) и предусматривать разгрузочные дни в середине недели.

- Это самые заметные и обсуждаемые нововведения. Какие еще предполагаются? Что пока обсуждается и не вошло в силу?

- С 2028 года в российской системе образования запланирован и обсуждается ряд важных нововведений. Сразу оговорюсь: многие из этих шагов не запускаются в один день - процесс идет поэтапно, с апробацией в отдельных регионах и постепенным масштабированием.

Одни из ключевых направлений - разработка и поэтапное массовое внедрение единых государственных учебников, что должно обеспечить повышение качества учебных материалов и унификацию содержания обучения по всей стране и во всех школах. Минпросвещения РФ заявило, что с 1 сентября 2027 года старшеклассники будут изучать еще пять предметов по обновленным практико-ориентированным программам. Речь идет о физике, химии, биологии и математике.

Кроме того, Минпросвещения РФ вынесло на обсуждение проект единого образовательного стандарта для старшей школы, в котором предусмотрены возможность внедрения программ разной сложности внутри образовательной организации и в зависимости от этого выбора реализация различных учебных траекторий для обучающихся.

К 2028 году планируется ввести оценки за поведение во всех школах России для всех учащихся. Для этого доработают четкие критерии и трехуровневую шкалу: «образцовое», «допустимое» и «недопустимое» поведение.

Для девятиклассников, не сдавших ГИА, появится возможность бесплатно получить рабочую профессию в учреждениях среднего профессионального образования и свидетельство о квалификации рабочего.

- Спасибо за содержательную беседу.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Начало работать мобильное приложение, которое отвечает за навигацию и безопасность гостей на горных тропах курортов Эльбрус, Мамисон, Ведучи, а также на всех оборудованных маршрутах большого проекта «Национальная кавказская тропа». Цифровая новинка доступна для скачивания на платформах RuStore и App Store.

Приложение, разработанное институтом развития Кавказ.РФ, содержит всю информацию, которая может быть полезна как при планировании походов по горам Северного Кавказа, так и непосредственно при прохождении троп. В телефоне можно подобрать подходящий маршрут, исходя из его категории сложности и протяженности, изучить информацию о памятниках природы и истории, рассмотреть виды, открывающиеся на пути, найти ключевые точки

У экотроп появился цифровой двойник

тропы и обозначение сложных участков. В начинке приложения также есть информация об источниках питьевой воды, альплагерях, стоянках в окрестностях маршрутов и подобрать отель в ближайшем от тропы населенном пункте. Раздел «Безопасность» содержит все контакты для экстренной связи. Во время реальных походов на телефон будут приходить оповещения служб безопасности - приложение работает без интернета, даже при слабом сигнале спутниковой связи.

- Цифровизация троп общей протяженностью более 2500 тысяч километров - амбициозный проект, уникальный для мировой практики. Сейчас мы описали и переложили в онлайн-формат больше 250 километров

троп. В планах - оцифровать все маршруты главной туристической артерии Северного Кавказа, которая в перспективе соединит Черное и Каспийское моря и позволит туристам проходить этот путь безопасно, с комфортом, обладая всей необходимой информацией о нем в своем смартфоне, - подчеркнул заместитель генерального директора Кавказ.РФ Рустам ТАПАЕВ.

Всего институт развития Кавказ.РФ при поддержке Минэкономразвития РФ уже проложил и обустроил более 250 км пешеходных маршрутов в нескольких республиках Северного Кавказа. 112 километров проложены по территории Приэльбрусья, 110 километров связывают главные курорты Чеченской Республики - Ведучи и Кезеной-

Ам, 33 километра живописных маршрутов оборудованы в районе курорта Мамисон в Северной Осетии. В числе оцифрованных маршрутов есть радиальные отрезки для однодневных путешествий налегке с возвращением к точке старта и треки, которые проходят через территории курортов, нацпарков и заповедников.

Все оборудованные тропы - часть масштабного проекта «Национальная кавказская тропа», который в перспективе свяжет регион сетью экомаршрутов общей протяженностью почти 2500 километров.

С 2023 года на экомаршрутах Кавказ.РФ установил более 2300 знаков навигации и информационных стенов, тропы оборудованы ограждениями, металлическими тропами, стелами, скамейками, местами отдыха, фотозонами и смотровыми площадками.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 17 августа

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПЕТЕРБУРГСКИЙ РОМАН» (16+) 00.05 «Время героев» (16+) 01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		НТВ 04.15, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.30 «Маска» (12+) 03.20 «Первая передача» (16+) 03.45 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)		МАТЧ ТВ 06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 Лица страны (12+) 09.25 Футбол. Мексика - ЮАР. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Мексики (6+) 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 Футбол. Альфа-Банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.25 Смешанные единоборства. И. Махачев - И.М. Гэрри. UFC. Трансляция из США (16+) 18.15 Громко. Прямая трансляция 19.25 Футбол. «Спартак» (Кострома) - «Уфа». Лига Пари. Прямая трансляция 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция 21.50 Футбол. «Депортиво» - «Эльче». Чемпионат Испании 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция 01.00 Футбол. Альфа-Банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 02.00 Скалолазание. II Всероссийская спартакиада (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Пляжный волейбол. Чемпионат Европы. Финал. Трансляция из Польши (6+)		5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «ДЕСАНТУРА» (16+) 08.25 «Фирменный рецепт» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «ДЕСАНТУРА» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+)		РОССИЯ 1 06.30 Пешком... 07.00 Д/ф «О! Поймал атом Солнца! Олег Табаков» 07.55 Х/ф «СТУДЕНТ» (16+) 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ЦИРК ПРИЕХАЛ» (16+) 12.00 Д/ф «Ирина Бургимова. Царица над царями» 12.45 Михаил Булгаков. Черный снег 13.20 Д/с «Предки наших предков» 14.00 «Острова» 14.40 Х/ф «ПОДРАНКИ» (16+) 16.15 Д/с «Галерея» 17.15 Д/с «Бриллианты в пыли времен. Тимур Зулфикаров. Река воспоминаний» 17.50 Д/с «Энциклопедия загадок» 18.20 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Монолог в 4 частях 20.15 Спокойной ночи, малыши!		МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Шлалэггуалэр мэгушыэ». Юмористическая программа (каб.яз.) (12+) 06.25 «Это надо знать». Медицинский вестник. Ментальное здоровье человека (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Лыггэм и дамыггэ» («Уроки мужества»). Кавалер ордена Мужества Алим Казанов (каб.яз.) (12+) 07.35 «Лэггулыкүү» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 ТВ-ны алтын хазасы («Золотой фонд ТВ»). Заслуженный художник КЧР Мусса Абайханов (балк.яз.) (12+) 08.40 «Жомакгыа чактырабыз» («Приглашаем в сказку») (балк.яз.) (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Больше книг» (12+) 17.25 «Нарт хыбархэр» («Сказания о нартах»). Детская познавательная программа (каб.яз.) (12+) 17.45 «Жаншэрхэ». Спортивная программа (каб.яз.) (12+) 18.05 «Гукъыдэж фйэну» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+) 18.50 «Фондда тубешиуле» («Встречи в Фонде Мечиева») (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Лица спорта». Чемпионка мира по рукопашному бою Роза Кныш (12+) 20.20 «Зэманнмрэ гъацэмрэ» («Время и жизнь»). Мурадин Кяров (каб.яз.) (12+) 20.55 «Насып» тепсейди» («Танцует «Насып»). Телевизионная версия сольного концерта народного ансамбля танца «Насып». Часть первая (балк.яз.) (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--

ВТОРНИК, 18 августа

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПЕТЕРБУРГСКИЙ РОМАН» (16+) 00.10 Д/с «Путч» (12+) 00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		НТВ 04.15, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.30 «Маска» (12+) 03.45 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)		МАТЧ ТВ 06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-2026 (6+) 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 География спорта (12+) 14.55 «Что за спорт?» (12+) 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.25 Смешанные единоборства. АСА. Трансляция из Москвы (16+) 18.15 Футбол. ЦСКА - «Акрон» (Тольятти). Fombet. Кубок России 20.30 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Локомотив» (Москва). Fombet. Кубок России. Прямая трансляция 22.55 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Бокс. Bape Knuickie FC (16+) 01.30 География спорта (12+) 02.00 Скалолазание. II Всероссийская спартакиада (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Дзюдо. Мировой тур. Гран-при. Трансляция из Перу (12+)		5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «СЛЕД» (16+) 06.00 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» (16+) 07.40 Т/с «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ» (16+) 08.25 «Страна советов» (16+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 04.20 Т/с «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» (16+)		РОССИЯ 1 06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Д/с «Энциклопедия загадок» 08.05 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 09.20 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ЦИРК ПРИЕХАЛ» (16+) 12.10 Д/с «Забытое ремесло» 12.45 Михаил Булгаков. Черный снег 13.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 14.50 Телетатр. Классика 15.45 Д/с «Приют путешественника» 16.15 Д/с «Галерея» 17.15 Д/с «Бриллианты в пыли времен. Тимур Зулфикаров. Река воспоминаний» 17.50 Д/с «Энциклопедия загадок» 18.20 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Монолог в 4 частях		МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Больше книг» (12+) 06.20 «Фондда тубешиуле» («Встречи в Фонде Мечиева») (балк.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Зы уэрэдым и хыбар» («История одной песни») (каб.яз.) (12+) 07.30 «Хэндырабгуу» («Бабочка»). Детская экологическая программа (каб.яз.) (6+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Насып» тепсейди» («Танцует «Насып»). Телевизионная версия сольного концерта народного ансамбля танца «Насып». Часть вторая (балк.яз.) (12+) 08.55 «Амманы жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Ракурс». Памятные места города Нальчика (12+) 17.25 «Фысакъ» («Осторожно! Клещи!») (каб.яз.) (12+) 17.40 «Макъамэ» («Музыка»). Заслуженный работник культуры Мария Виндижева (каб.яз.) (12+) 18.20 «Ачык дерс» («Открытый урок») (балк.яз.) (12+) 18.50 «Жерими адамлары» («Люди моей земли»). Герой Социалистического Труда Салих Аттоев (балк.яз.) (12+) 19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «На приеме у главного врача. Один день из жизни врачей Раисы Хасановой и Светланы Чекемёвой» (12+) 20.00 «Уэрэд щаусыр» («О чем слагают песни») (каб.яз.) (12+) 20.30 «Цыху гъацэ» («Судьба человека»). Памяти генерал-майора Руслана Ешугаова (каб.яз.) (12+) 21.05 «Адам кеси жеринде» («Человек на своем месте») (балк.яз.) (12+)	
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

1 КАНАЛ		СРЕДА, 19 августа		ГОРЯНКА	
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, 19.10 «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 18.30 Д/с «Путч» (12+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПЕТЕРБУРГСКИЙ РОМАН» (16+) 00.10 Д/с «Путч» (12+) 00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Настоящий детектив. Состав преступления» (16+) 01.30 Д/ф «СС. Безумие «Черного орден» (16+) 02.15 «Знак качества» (16+) 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ» (16+) 04.40 Д/ф «Владимир Конкин. Испытание славой» (16+) 05.20 Д/с «Назад в СССР» (16+)		08.45 «Время спорта» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Искусство в кадре» (12+) 17.25 «Молодые и талантливые» (12+) 18.05 «Ода республике». Репортаж с выставки Галины Бай (12+) 18.35 «Актуальная тема» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	
РОССИЯ 1		НТВ		5 КАНАЛ	
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ОВЧАРКА» (16+) 23.35 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 01.45 Т/с «ЧЕРНАЯ КРОВЬ» (16+) 03.35 «Малахов» (16+)		04.15, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.30 «Маска» (12+) 03.35 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25, 09.30 Т/с «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 03.55 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+)	
ТВЦ		МАТЧ ТВ		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Владимир Конкин. Испытание славой» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 17.00 Д/ф «Матлюба Алимова. Чужая среди своих» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Прощание (16+)		06.00 «Лучшие из лучших» (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 Футбол. Канада - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Канады (6+) 11.35 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 Человек из футбола (12+) 14.55 «Что за спорт?» (12+) 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.00 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Fonbet. Кубок России 18.15 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Спартак» (Москва). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 20.30 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Краснодар». Fonbet. Кубок России 22.55 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Смешанные единоборства. Shlemenko FC (16+) 01.30 Человек из футбола (12+) 02.00 Скалолазание. II Всероссийская спартакиада(6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Дзюдо. Мировой тур. Гран-при. Трансляция из Перу (12+)		06.30 Лето Господне 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Д/с «Энциклопедия загадок» 08.05 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ЦИРК ПРИЕХАЛ» (16+) 12.00 Д/ф «Львиная доля. Вальтер Запашный» 12.45 Михаил Булгаков. Черный снег 13.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 14.45 Телетеатр. Классика 15.45 Д/с «Приют путешественника» 16.15 Д/с «Галерея» 17.15 Д/с «Бриллианты в пыли времен. Тимур Зильфикаров. Река воспоминаний» 17.35 Д/с «Забывтое ремесло» 17.50 Д/с «Энциклопедия загадок» 18.20 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Монолог в 4 частях 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.30 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 22.00 Телеверсия спектакля «Реверс» в постановке Московского театра мюзикла 23.00 Д/ф «Давид Смялянский. Авантюрист поневоле»	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		ПРОГРАММА 1 КБР	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Владимир Конкин. Испытание славой» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 17.00 Д/ф «Матлюба Алимова. Чужая среди своих» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Прощание (16+)		05.55 Д/ф «Герой 115» (16+) 07.20, 09.15 Х/ф «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.55, 13.25 Т/с «СОБР» (16+) 14.25, 15.05, 17.15 Т/с «СОБР» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Секретные материалы». Д/с (16+) 22.05 Х/ф «СУМКА ИНКАССАТОРА» (16+) 00.05 Х/ф «КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ» (16+) 01.30 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» (16+) 03.00 Х/ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (16+) 04.10 «ЦСКА. Спортивный щит Родины». Д/с (12+)		06.00, 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Документы и факты». Доктор исторических наук Самир Хотко (12+) 07.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 07.20 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача вторая (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Позиция» (12+)	
ТВЦ		РЕН		ОТР	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Владимир Конкин. Испытание славой» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 17.00 Д/ф «Матлюба Алимова. Чужая среди своих» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Прощание (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+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Документы и факты». Доктор исторических наук Самир Хотко (12+) 07.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 07.20 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача вторая (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Позиция» (12+)	
ТВЦ		ПРОГРАММА 1 КБР		ОТР	
06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Владимир Конкин. Испытание славой» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 17.00 Д/ф «Матлюба Алимова. Чужая среди своих» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Прощание (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+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Документы и факты». Доктор исторических наук Самир Хотко (12+) 07.10 Ретроспектива. «Домбай» (12+) 07.20 «Свет и цвет». Доктор филологических наук, профессор, российский ученый-кавказовед Мухадин Кумахов. Передача вторая (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Позиция» (12+)	

1 КАНАЛ		ЧЕТВЕРГ, 20 августа		ГОРЯНКА	
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, 19.10 «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 18.30 Д/с «Путч» (12+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ПЕТЕРБУРГСКИЙ РОМАН» (16+) 00.10 Д/с «Путч» (12+) 00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело безумного «Шамана» (16+) 01.30 Д/ф «Дорогие товарищи. Циркач» (16+) 02.15 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Блондинки за углом» (16+) 03.00 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+) 04.40 Д/ф «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай» (16+) 05.25 «Мой герой» (12+)		08.10 «Молодые и талантливые» (12+) 08.50 «Сказочная шкатулка». Лагушка-путешественница (6+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Поэтическая тетрадь» (12+) 17.25 «Экран собирает друзей» (12+) 17.55 «Это надо знать». Профилактика инфекционных заболеваний (12+) 18.30 «Служба «02» сообщает» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	
РОССИЯ 1		НТВ		5 КАНАЛ	
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00, 18.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 21.30 Т/с «ОВЧАРКА» (16+) 23.35 Т/с «АННА МЕДИУМ» (16+) 01.45 Т/с «ЧЕРНАЯ КРОВЬ» (16+) 03.35 «Малахов» (16+)		04.10, 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.30 «Маска» (12+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «КРЕМЕНЬ» (16+) 07.35 Т/с «КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 08.25 «Ваше здоровье!» (12+) 09.30 Т/с «КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 03.35 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+)	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		РОССИЯ К	
06.00 «Настроение» 08.20 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 16.55 Д/ф «Сестры Юкины. В Королевстве кривых зеркал» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ТЕСТ НА ОЦДОВОСТВО» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «Актерские драмы. Герой на час» (16+)		05.40 Х/ф «РИСК БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО» (16+) 07.20, 09.15 Х/ф «СУМКА ИНКАССАТОРА» (16+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.55, 13.25 Т/с «СОБР» (16+) 14.25, 15.05, 17.15 Т/с «СОБР» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Код доступа» (12+) 22.05 Х/ф «ЧАСОВЩИК» (16+) 00.05 Х/ф «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ» (16+) 01.25 Х/ф «ЖИВИ И ПОМНИ» (16+) 03.05 Х/ф «КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ» (16+)		06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Д/с «Энциклопедия загадок» 08.05 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ВСАДНИКИ» (16+) 12.00 Д/ф «Храм детства Натальи Дуровой» 12.45 Михаил Булгаков. Черный снег 13.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 14.45 Телетеатр. Классика 15.45 Д/с «Приют путешественника» 16.15 Д/с «Галерея» 17.15 Д/с «Бриллианты в пыли времен. Тимур Зильфикаров. Река воспоминаний» 17.50 Д/с «Энциклопедия загадок» 18.20 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 19.45 Монолог в 4 частях 20.15 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)	
ТВЦ		РЕН		ОТР	
06.00 «Настроение» 08.20 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА» (16+) 10.35 Д/ф «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50 Х/ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-2» (16+) 16.55 Д/ф «Сестры Юкины. В Королевстве кривых зеркал» (16+) 18.10 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС» (16+) 20.00 Х/ф «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ТЕСТ НА ОЦДОВОСТВО» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «Актерские драмы. Герой на час» (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+) 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+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 17.00, 01.55 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Актуальная тема» (16+) 06.20 «Будущее в настоящем». Пятикратный чемпион СССР, четырехкратный чемпион Европы, чемпион мира, заслуженный мастер спорта по дзюдо Хазрет Тлецер (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Дистанционное мошенничество» (12+) 07.30 «Ода республике». Репортаж с выставки Галины Бай (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+)	

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.35 Д/с «Путч» (12+) 19.55 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Большой концерт Димы Билана (12+) 23.55 Д/с «Путч» (12+) 00.30 Д/ф «Следствие по путчу. Разлом» (16+) 01.20 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 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 20.00 Вести 21.30 Торжественное открытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2026» 23.55 Х/ф «НЕТАЮЩИЙ ЛЕД» (16+) 02.00 Т/с «ЧЕРНАЯ КРОВЬ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.10 Х/ф «ПЕРВОКУРСНИЦА» (16+) 11.30 События 11.50 Х/ф «ПЕРВОКУРСНИЦА» (16+) 12.30 Х/ф «СЛАДКАЯ МЕСТЬ» (16+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «СЛАДКАЯ МЕСТЬ» (16+) 16.55 Д/ф «Актёрские драмы. Под маской клоуна» (16+) 17.50 События 18.10 Х/ф «ОДНА НОЧЬ» (16+) 20.10 Х/ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» (16+) 22.05 Д/ф «Русские тайны. Товарищ Ванга» (16+) 22.55 Д/ф «Тайная комната. Мечты тирана» (16+)		23.45 Х/ф «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» (16+) 03.10 «Петровка, 38» (16+) 03.25 Х/ф «ШАГ В БЕЗДНУ» (16+) 06.50 «10 самых...» (16+) НТВ 04.15 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» (16+) 16.00 «Сегодня» 16.45 «ДНК» (16+) 17.55 «Жди меня» (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА» (16+) 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаюном (16+) 02.05 «Дачный ответ» (0+) 02.55 Х/ф «КОМА» (16+) ЗВЕЗДА 04.25 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 07.15 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.05 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 17.00 Новости дня (16+) 17.15 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 19.00 Новости дня (16+) 19.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Д/с. «Освобождение Кенигсберга. Тайная война» (12+) 20.25 «Война миров». Д/с (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 «Музыка+». «А мир все меняется к лучшему, так думает человечество». Сергей Мазаев и рок-группа «Моральный кодекс». Все хиты и новые песни» (12+) 00.30 Х/ф «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС» (16+) 02.05 Х/ф «РИСК БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО» (16+) 03.25 Х/ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» (16+) 04.55 Х/ф «ПОДАРОК ЧЕРНОГО КОЛДУНА» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+)		09.00 «Документальный спецпроект» (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00 Информационная программа 112 (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Тайны Чапман» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 16.30 «Новости» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Главные тайны мира» (16+) 19.00 Информационная программа 112 (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 20.25 Х/ф «ОПАСНЫЙ БАНГКОК» (16+) 22.25 Х/ф «БЕЛЫЙ СЛОН» (18+) 00.00 Х/ф «РЕСТЛЕР» (18+) 02.05 Х/ф «СКВОЗЬ СНЕГ» (18+) 04.00 «Главные тайны мира» (16+) 04.40 «Тайны Чапман» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 «Вопреки всему» (12+) 07.00, 12.35 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 07.55 Плавание. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Екатеринбурга 11.30 Все на Матч! Прямая трансляция 12.15 Небесная грация (6+) 12.40 Есть тема! Прямая трансляция 14.10 Легкая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Челябинска 17.00 Новости 17.05 Все на Матч! Прямая трансляция 17.30 Футбол. Fombet. Кубок России. Обзор (6+) 18.30 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Прямая трансляция из Хорватии 21.35 Все на Матч! Прямая трансляция 21.55 Футбол. «Бетис» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.00 Евротур (12+) 01.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США 05.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Служба «02» сообщает» (16+) 06.25 «Это надо знать». Профилакти-		ка инфекционных заболеваний (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Поэтическая тетрадь» (12+) 07.25 «ТВ-галерея». Заслуженный артист КБР Валентин Камергоев (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Адрес будущего» (12+) 08.35 «Экран собирает друзей» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Ключ к успеху». Директор колледжа культуры и искусств СКГИИ Валерий Шарибов (12+) 17.40 «Дорога без риска» (12+) 18.15 «Юбилейная выставка народного художника КБР Заурбека Бгажнокова» (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.10 «Они потрясли мир. Проклятые кланы Кеннеди» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Цифровое проклятье. Что разрушило судьбы популярных блогеров?» (16+) 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) РОССИЯ К 06.30 Пешком... 07.05 Легенды мирового кино 07.35 Д/с «Энциклопедия загадок» 08.05 Х/ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» (16+) 09.15 Диалоги о животных 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры 10.15 Неизвестные маршруты России 10.55 Х/ф «ВСАДНИКИ» (16+) 12.10 Д/с «Забывтое ремесло» 12.45 Михаил Булгаков. Черный снег 13.15 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+) 14.35 Телетеатр. Классика 15.30 Д/с «Приют путешественника» 16.00 Линия жизни		17.15 Д/ф «Дворы нашего детства» 18.15 Д/ф «Роман в камне» 18.40 Д/ф «Господа офицеры!» 19.45 Линия жизни 20.40 Х/ф «ЮВЕЛИРНОЕ ДЕЛО» (16+) 22.10 «2 Верник 2» 23.30 Х/ф «Врата небесные» (16+) 00.55 Д/с «Искатели» 01.40 Телетеатр. Классика 02.35 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Служба «02» сообщает» (16+) 06.25 «Поэтическая тетрадь». Передача вторая (12+) 06.35 «Спорт в фокусе» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Сценэм къыхуигъэщӕ!» («Рожденные для сцены»). К 60-летию заслуженной артистки КБР Ж. Тхашугоевой (каб.яз.) (12+) 07.55 «Путевые заметки». Шадхурей (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Спортивныйдан» («Спортплощадка») (балк.яз.) (12+) 08.30 «Ма алай» («Вот так!»). Молодежная программа (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Молодые и талантливые» (12+) 17.50 «Персона». Советский политический деятель Б. Блаев (12+) 18.35 «Усыгъэм гъунэ иӕлӕхъ» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+) 19.00 «Тепсеу - жашауумдз» («Жизнь в танце») (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Это сделано в России. Инженер и изобретатель Федор Пироцкий» (12+) 19.55 «Тхылъ еджэ» («Читайте книги»). А. Макоев. «Золотые апельсины» (каб.яз.) (12+) 20.40 «Лыгъэм и дамыгъэ» («Уроки мужества»). Герой Российской Федерации Тимур Тамазов (каб.яз.) (12+) 21.10 «Заманны кюзгъос» («В зеркале времени») (балк.яз.) (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 «Символы России». К Дню Государственного флага России (12+) 11.10 «Вспомнить все» (12+) 12.15 «Наше все. Сделано в России» (12+) 13.05 Т/с «УЧЕНИЦА МЕССИНГА» (16+) 17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 «Сегодня вечером» (16+) 21.00 «Время» 21.35 КВН. Высшая лига (16+) 23.55 Х/ф «ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ» (18+) 02.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России. Суббота 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Пяторо на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+) 13.00 Большие перемены 14.30-14.50, 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+) 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 21.00 Х/ф «ПРИНЦ НА КРАСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ» (16+) 00.45 Х/ф «ЛЕТИ, ПЕРЫШКО» (16+) 04.20 Х/ф «АЛИБИ НАДЕЖДА, АЛИБИ ЛЮБОВЬ» (16+) ТВЦ 07.15 «Православная энциклопедия» (6+) 07.40 Х/ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» (16+) 09.35 Х/ф «МОЙ АНГЕЛ» (16+) 11.30, 14.30, 22.00 События 11.45 «Смешите меня семеро» (16+) 12.40 Х/ф «ПРАВДА» (16+) 14.45 Х/ф «СМЕРТЬ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ» (16+) 18.20 Х/ф «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» (16+) 22.20 Д/ф «СМЕРШ. Операция «Искатели» (16+) 23.10 Д/ф «90-е. Сумасшедший бизнес» (16+)		23.55 Д/ф «СС. Парад мертвецов» (16+) 00.35 Д/ф «Неизвестный Сталин» (16+) 01.20 Д/ф «Сестры Юкины. В Королевстве кривых зеркал» (16+) 02.05 Д/ф «Леонид Борткевич. Белорусский Казанова» (16+) 02.50 Д/ф «Матлюба Алимова. Чужая среди своих» (16+) 03.35 Д/ф «Александра Яковлева. Ураган несчастий» (16+) 04.20 Д/ф «Актёрские драмы. Под маской клоуна» (16+) 05.10 «10 самых...» (16+) 05.40 «10 самых...» (16+) НТВ 04.30 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (16+) 09.20 «Едим дома» 10.20 «Главная дорога» (16+) 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+) 12.00 «Квартирный вопрос» (0+) 13.00 «Сатья» (16+) 14.00 Основано на реальных событиях (16+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.20 «Следствие вели...» (16+) 18.00 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым 20.20 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 23.40 «Звезды» (16+) 01.55 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) ЗВЕЗДА 06.00 Х/ф «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ» (16+) 06.40 Х/ф «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ» (16+) 08.25, 09.15 Х/ф «РЫСЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ» (16+) 09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+) 10.10 Х/ф «НАД ТИССОЙ» (16+) 11.55, 13.20, 19.25 Т/с «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО» (16+) 21.30 Х/ф «ВЫСОТА 89» (16+) 00.00 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 02.40 Х/ф «РЫСЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ» (16+) 03.50 Х/ф «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС» (16+) 05.25 «Перелом. Хроника Победы». Д/с (16+) РЕН 05.00 «Тайны Чапман» (16+)		05.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+) 09.00 «Минтранс» (16+) 10.00 Самая полезная программа (16+) 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 15.00 «СОВБЕЗ» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 16.55 «Документальный спецпроект» (16+) 17.55 «Засекреченные списки» (16+) 19.00 «Добровозфире» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 20.30 Х/ф «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ» (16+) 22.40 Х/ф «ПОТОМОК» (18+) 00.40 Х/ф «ЗОНА 414» (18+) 02.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Таиланда (16+) 07.00, 09.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 М/с «Команда МАТЧ» (0+) 09.25 Д/ф «Леннокс Льюис. Нерассказанная история» (12+) 11.30 Все на Матч! Прямая трансляция 12.20 Новости 12.25 Футбол. «Урал» (Екатеринбург) - «Текстильщик» (Иваново). Лига Пари. Прямая трансляция 14.30 Все на Матч! Прямая трансляция 14.55 Футбол. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). Кубок России. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция 17.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Прямая трансляция из Хорватии 20.00 Футбол. ЦСКА - «Локомотив» (Москва). Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 22.20 Футбол. «Эспаньол» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция 02.00 Смешанные единоборства. Э. Хернандез - Г. Родригес. UFC. Прямая трансляция из США		ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Классика для всех» (12+) 06.40 «Ключ к успеху». Директор колледжа культуры и искусств СКГИИ Валерий Шарибов (12+) 07.05 «Время и личность». Заслуженный работник сельского хозяйства РФ Максим Панагов (12+) 07.55 «Дорога без риска» (12+) 08.30 «Юбилейная выставка народного художника КБР Заурбека Бгажнокова» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Улица Кабардинская» (12+) 17.10 22 августа - День государственного флага РФ. «Триколор моей страны» (12+) 17.25 «Сделано в КБР» (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+) 15.45 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 17.40 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+) 00.00 «Известия. Главное» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.10 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+) РОССИЯ К 06.30 Библиейский сюжет 07.05 М/ф «Котенок по имени Гав» 07.55 Х/ф «ПРОДАВЕЦ ПТИЦ» (16+) 09.00 Классная тема! 09.30 Д/с «Коллекция П. Шепотинника» 10.00 Х/ф «ВСЕМ - СПАСИБО!..» (16+) 11.35 Фильмы-лауреаты Международного фестиваля документального кино «Неизвестная Россия» 12.10 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 13.00 М/ф «Приключения Незнайки и его друзей» 14.30 Телеспектакль «Повесть о молодых супругах». К 75-летию Владимира Конкина 17.00 Фильмы-лауреаты Международного фестиваля документального кино «Неизвестная Россия» 18.00 Большая опера-2025. Гала-концерт в БЗК 19.30 Новости культуры		19.45 Х/ф «КАРУСЕЛЬ» (16+) 20.55 Фильмы-лауреаты Международного фестиваля документального кино «Неизвестная Россия» 22.00 Х/ф «БОЛЬШОЙ ВАЛЬС» (16+) 23.40 Фильмы-лауреаты Международного фестиваля документального кино «Неизвестная Россия» 01.10 Д/с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 02.05 Д/с «Искатели» 02.50 М/ф «Дарю тебе звезду» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Поцелуй луны». Музыкально-поэтическая композиция о жизни и творчестве С. Есенина. Часть первая (12+) 06.50 «Усыгъэм гъунэ иӕлӕхъ» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+) 07.15 «Тхылъ еджэ» («Читайте книги»). А. Макоев. «Золотые апельсины» (каб.яз.) (12+) 08.00 «Заманны кюзгъос» («В зеркале времени») (балк.яз.) (12+) 08.30 «Жюрегими сабийлеге береме» («Сердце отдаю детям») (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Поцелуй луны». Музыкально-поэтическая композиция о жизни и творчестве С. Есенина. Часть вторая (12+) 17.40 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+) 18.25 «Триколор моей страны» (12+) 18.35 «Сабигъуэм и лъахъ» («Мир детства»). Детский поэт Петр Хатуев (каб.яз.) (12+) 19.15 «Си гукъӕкӕхъхъэр» («Мои воспоминания») (каб.яз.) (12+) 19.45 «Адӕ хъум и кӕуӕ пӕж» («Сын земли»). Памяти Кавалера ордена Славы трех степеней Менили Мусова (каб.яз.) (12+) 20.15 «Щӕнхӕбзӕм и хъуыгу-эфыгъуӕхъэр» («Культурные ценности») (каб.яз.) (12+) 20.40 «Республикӕм щыкӕхъбархъэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 20.55 «Гуртулары» («Гуртуев Берт») (балк.яз.) (12+) 21.45 «Ыйыкӕ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
---	--	--	--	---	--	--	--	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 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 своих» (12+) 11.10 «Повара на колесах» (12+) 12.15 Д/ф «Курская битва. И плавилась броня» (12+) 13.10 «Видели видео?» (0+) 14.00 Т/с «УЧЕНИЦА МЕССИНГА» (16+) 16.00 Т/с «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.00 «Точь-в-Точь» (12+) 21.00 «Время» 23.00 «Большая игра» (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)			РОССИЯ 1 06.00 Х/ф «ШЕСТЬ СОТОК СЧАСТЬЯ» (16+) 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+) 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.55 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+) 12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+) 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 Москва. Кремль. Путин 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 01.40 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+) 02.30 Х/ф «ШЕСТЬ СОТОК СЧАСТЬЯ» (16+)			ТВЦ 06.25 Х/ф «ПРАВДА» (16+) 08.15 Х/ф «ОДНА НОЧЬ» (16+) 10.10 Х/ф «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» (16+) 11.30, 14.30, 00.00 События 11.45 Х/ф «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» (16+)		
НТВ 04.55 Т/с «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ» (16+) 06.40 «Центральное телевидение» (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.00 «Сегодня» 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+) 16.00 «Сегодня» 16.20 «Следствие вели...» (16+) 18.00 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 19.00 Итоги недели 20.20 Т/с «ДЕЛЬФИН» (16+) 23.40 «Звезды» (16+) 02.15 «Основано на реальных событиях» (16+)			ЗВЕЗДА 05.50 Х/ф «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ» (16+) 07.15 Х/ф «НАД ТИССОЙ» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Дмитрий и Яков Луканины (12+) 11.30 «Код доступа». «Враг государства. Почему Трамп объявил войну ООН» (12+) 12.40 Д/ф «Сталинград. Ни шагу назад!» (16+) 14.25 «Курская дуга». Д/с (16+) 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+) 19.40 Т/с «ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) 04.30 Х/ф «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ» (16+)					
РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Самая народная программа» (16+) 10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+) 11.00 «Наука и техника» (16+) 12.00 Информационная программа 112 (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Неизвестная история» (16+) 14.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 16.30 «Новости» (16+) 16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+) 17.55 «Великие» (16+) 18.55 Х/ф «СКАЙЛАЙН» (16+) 20.35 Х/ф «РИДДИК» (16+) 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+) 23.55 «Документальный спецпроект» (16+) 01.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)			МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. М. Холлоуэй - Ч. Оливейра. UFC. Трансляция из США (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 07.55 Художественная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Екатеринбурга 09.15 Все на Матч! Прямая трансляция 09.25 Художественная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Екатеринбурга 10.45 Все на Матч! Прямая трансляция 11.50 Новости 11.55 Художественная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Прямая трансляция из Екатеринбурга 14.30 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Прямая трансляция из Хорватии 18.20 Все на Матч! Прямая трансляция 18.55 Новости 19.00 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 22.20 Футбол. «Эльче» - «Барселона».					
Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым 02.00 Легкая атлетика. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Челябинска (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Бадминтон. Чемпионат мира. Трансляция из Индии (6+)			ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Лабиринты лжи» (16+) 06.40 «Дети и родители». Советы психолога (12+) 07.20 «Сделано в КБР» (12+) 07.45 «Кунацкая». Карачаево-Черкесская Республика (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Осторожно, клещи!» (12+) 17.20 «Женский портрет». Доктор медицинских наук Лейла Теммоева (12+) 18.00 «Ракурс». Член Союза художников РФ Имара Аккизова. Передача первая (12+) 18.30 «Республика. картина недели» (16+)					
5 КАНАЛ 05.00 М/с «Маша и Медведь» (0+) 05.10 Т/с «СЛЕДОПЫТ» (16+) 09.00 «Фирменный рецепт» (12+) 09.30 Х/ф «МОРОЗКО» (12+) 11.10 Т/с «ГЕНИЙ» (16+) 14.20 Т/с «КРОТ БАЮН» (16+) 21.35 Х/ф «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА» (16+) 00.35 Т/с «ЛЮТЫЙ-2» (16+) 04.10 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)			РОССИЯ К 06.30 Библейский сюжет 07.05 М/ф «Мультифильмы» 08.00 Х/ф «ПОСЛЕ ЯРМАРКИ» (16+) 09.05 Классная тема! 09.35 Д/ф «Исторические курорты России» 10.05 «Острова» 10.45 Х/ф «ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!..» (16+) 12.15 Д/с «Страна птиц» 13.00 М/ф «Приключения Незнайки и его друзей» 14.30 Пешком...					
14.55 Х/ф «БОЛЬШОЙ ВАЛЬС» (16+) 16.40 Международный музыкальный фестиваль «Дорога на Ялту-2024» 19.30 Новости культуры 19.45 Д/ф «Арсеньев и Дерсу. Русские сны Акиры Куросавы» 21.50 Авторский юбилейный вечер, посвященный 80-летию композитора Тolibхона Шахида 23.35 Х/ф «ВСЕМ - СПАСИБО!..» (16+) 01.10 Д/с «Страна птиц» 01.50 Д/с «Искатели» 02.35 М/ф «Мультифильмы для взрослых»			МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+) 06.45 «Лэгъуыпкъу» («Радуга»). Детская программа (каб.яз.) (6+) 07.10 «Шэныхабээм и хъугъуэфыгыуэхэр» («Культурные ценности») (каб.яз.) (12+) 07.40 «Республикэм щыхъыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 07.55 «Гуртулары» («Гуртуев Берт») (балк.яз.) (12+) 08.45 «Ыйыкк». Информационная программа (балк.яз.) (16+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Дети и родители». Советы психологов (12+) 17.30 «Ракурс». «Круглый стол» «Крещение Руси. Духовное единство народов России» (12+) 18.05 «Нанэ и псэ» («Мамина радость»). Передача для родителей (каб.яз.) (12+) 18.30 «Хъэщӕц» («Гостиная») (каб.яз.) (12+) 19.05 «Ди псӕлӕгъуэхэр» («Наши собеседники»). Директор Мемориального дома-музея Марко Вовчок Инесса Лажараева (каб.яз.) (12+) 19.30 «Назмилу арбазым» («Поэтическое подворье») (балк.яз.) (12+) 19.45 «Фестиваль старинной народной балкарской песни им. Омара Отарова» (балк.яз.) (12+) 21.00 «Гуртулары» («Гуртуева Мария») (балк.яз.) (12+) 21.30 «Республика: картина недели» (16+)					

 РАДИО КБР		
Понедельник, 17 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 «Макъамэ»		
02.30 «Жӕщыбг нӕужьым»		
03.31, 20.05 «Орайда»		
04.00, 23.00 «Жырхана»		
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)		
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)		
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщӕхэр»		
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»		
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»		
07.15, 13.05 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.45, 13.50 «Узыншагъэ» (12+)		
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.20 «Билимни дунясы» (6+)		
08.40, 13.35 «Литературэм и лъахэ» (16+)		
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)		
09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»		
10.05, 16.05 «Хъэщӕц» (16+)		
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)		
11.25, 17.25 «Жыр саугъа»		
11.48, 17.48 «Назмӕ толкъунларында» (12+)		
12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+)		
12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)		
14.30 «Гушыӕлпӕ» (16+)		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
20.40 «Акъылманла сӕзлери» (12+)		
22.35 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху»		
Вторник, 18 августа		
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM		
00.30, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM		
01.30 «Жӕщыбг нӕужьым»		
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»		
02.35 «Фэр папцӕ»		
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)		
04.00, 10.25, 16.20 «Гухӕлӕ уӕрӕдхэр»		
05.00, 23.00 «Халкъ жырыла»		
05.30, 20.25 «Боракъ»		
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщӕхэр»		
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»		
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»		
07.15, 13.05 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.45, 16.05 «Сэтэней» (12+)		
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.30, 14.20 «Къонгурочукъ» (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 гъэтыльгыгъэхэр»		
14.40 «Усыгъэ»		
14.50 Къызӕрыфӕ пшыналъэхэр		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
22.00 «Адыгъэхэр: тхыдӕр, хабзӕр»		
Среда, 19 августа		
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM		
00.30, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM		
01.30 «Жӕщыбг нӕужьым»		
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»		
02.35 «Фэр папцӕ»		
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)		
04.00, 10.25, 16.20 «Гухӕлӕ уӕрӕдхэр»		
05.00, 23.00 «Халкъ жырыла»		
05.30, 20.25 «Боракъ»		
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщӕхэр»		
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»		
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»		
07.15, 13.05 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.45, 16.05 «Сэтэней» (12+)		
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.30, 14.20 «Къонгурочукъ» (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 гъэтыльгыгъэхэр»		
14.40 «Усыгъэ»		
14.50 Къызӕрыфӕ пшыналъэхэр		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
22.00 «Хъэщӕц» (16+)		
Четверг, 20 августа		
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM		
00.40 «Симфония Кавказа»		
01.00, 02.00, 06.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM		
01.35 «Ди гъэтыльгыгъэхэр»		
02.30, 20.05 «Орайда»		
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»		
04.00 «Усыгъэ»		
04.10, 22.25 «Гухӕлӕ уӕрӕдхэр»		
04.50 Къызӕрыфӕ пшыналъэхэр		
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)		
05.30, 23.30 «Салам алейкум»		
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщӕхэр»		
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»		
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»		
07.15, 13.05 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.45, 13.45 «Динымрӕ гъащӕмрӕ» (16+)		
07.50, 13.50 «Ӕцӕгагъэ» (12+)		
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.20 «Кюбюрчек» (6+)		
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 Адыгъ уӕрӕдыжхэр		
10.45, 16.45 «Пцӕну щхьӕпӕц» (6+)		
11.05 «Тейри къылыч» (6+)		
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)		
12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+)		
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»		
14.30 «Щӕлӕгъуӕ»		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
20.25 «Къонгурочукъ» (6+)		
22.00 «Цыхумрӕ гъащӕмрӕ» (16+)		
Пятница, 21 августа		
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM		
00.30, 02.00, 06.30, 19.05 Макъамэ 99,5-FM		
01.30 «Жӕщыбг нӕужьым»		
02.30, 20.05, 23.25 «Орайда»		
04.00 «Дингъуазӕ» (16+)		
04.10 «Еджаплӕ» (16+)		
04.30, 22.00 «Щӕлӕгъуӕ»		
05.00, 20.25 «Алтын хазна»		
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)		
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщӕхэр»		
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»		
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»		
07.15, 13.05 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.45, 13.45 «Динымрӕ гъащӕмрӕ» (16+)		
07.50, 13.50 «Ӕцӕгагъэ» (12+)		
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.20 «Кюбюрчек» (6+)		
08.35 «Тау макъамла»		
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)		
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»		
10.05 «Гъащӕм и дамыгъэ»		
10.25, 16.05 «Прозэм и напӕкӕуӕцӕхэр»		
10.45, 16.45 «Лӕгъуыпкъу» (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 «Таурхъан» (6+)		
22.35 Адыгъ уӕрӕдыжхэр		
Суббота, 22 августа		
00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM		
00.30, 02.00, 03.44, 19.00 Макъамэ 99,5-FM		
01.30 «Жӕщыбг нӕужьым»		
02.30, 20.35 «Тау макъамла»		
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»		
04.00, 22.30 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху»		
05.00 «Ууаз» (16+)		
05.15, 23.00 «Чамхана» (16+)		
05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»		
07.00, 13.00 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.38, 13.38 «Лӕпкъым и фыгъуэхэр»		
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.25, 15.25 «Шаудан»		
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)		
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»		
09.45, 17.45 Поэтическая волна		
10.00 «Гъащӕм и дамыгъэ»		
10.20 «Уӕрӕдымрӕ абы и тхыдӕмрӕ»		
10.50, 14.50 «Жаншӕрхъ» (12+)		
11.00, 16.00 «Бора»		
11.21, 16.21 «Топалайчыкъ»		
11.30, 16.30 «Акъ тауланы жырлары»		
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)		
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)		
14.00 «Утыку»		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
20.20 «Кюбюрчек» (6+)		
22.00 «Прозэм и напӕкӕуӕцӕхэр»		
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)		
Воскресенье, 23 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 «Лӕпкъым и фыгъуэхэр»		
02.00 «Жӕщыбг нӕужьым»		
03.25, 20.25 «Шаудан»		
04.00, 23.00 «Бора»		
04.30, 23.30 «Акъ тауланы жырлары»		
05.25, 21.25 «Радиус-99,5»		
05.45, 21.45 Поэтическая волна		
06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)		
10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели		
07.00, 13.00 «Си Къэбӕрдей-Балъкъэр» (16+)		
07.40, 14.40 «Фэр папцӕ»		
08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		
08.45, 15.40 «Акъылманла сӕзлери» (12+)		
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)		
09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)		
10.10, 14.10 «Ди зӕлӕуцӕлпӕм»		
10.40 «Еджэ - едалу»		
11.00, 16.00 «Сахна»		
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»		
13.35 «Ди гъусӕу зывгӕпсӕху»		
19.45 «Таурхъан» (6+)		
20.00 «Орайда»		
22.00 «Утыку»		

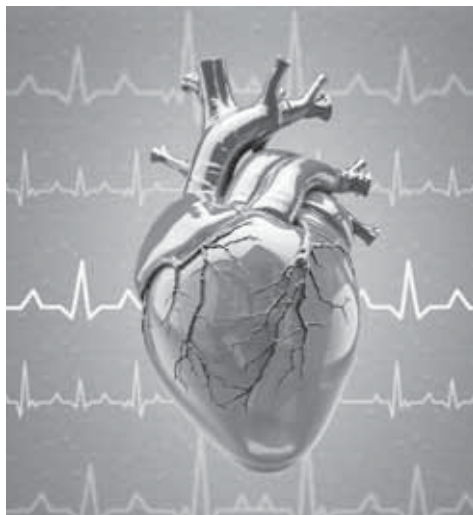
Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

		Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
17.08	Пн	03.43	05.13	12.20	16.08	19.09	20.59
18.08	Вт	03.44	05.14	12.20	16.07	19.07	20.56
19.08	Ср	03.45	05.15	12.19	16.06	19.05	20.54
20.08	Чт	03.46	05.16	12.19	16.05	19.04	20.52
21.08	Пт	03.47	05.17	12.19	16.05	19.02	20.50
22.08	Сб	03.48	05.18	12.19	16.04	19.01	20.48
23.08	Вс	03.49	05.19	12.18	16.03	18.59	20.46

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ НЕ ВРЕМЕННАЯ АКЦИЯ, А ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Минздрав РФ с 10 по 16 августа объявил неделю профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в честь Международного дня здорового сердца, который отмечается 11 августа. Он учрежден по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке Всемирной организации здравоохранения и впервые прошел в 1999 году. Его главная задача – информировать о рисках сердечно-сосудистых заболеваний и необходимости их профилактики. Следует отметить, что существует еще одна глобальная дата - Всемирный день сердца, который ежегодно отмечается 29 сентября также по инициативе Всемирной федерации сердца. Оба дня преследуют схожие цели: повышение осведомленности о здоровье и призыв к активным действиям для защиты сердечно-сосудистой системы.



• ЗДОРОВЬЕ

В рамках проекта реализуется региональная программа «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» в 89 субъектах Российской Федерации с учетом демографических, социально-экономических и географических особенностей каждого региона. Региональная программа содержит комплекс мероприятий, направленных на совершенствование профилактики и раннее выявление болезней системы кровообращения, повышение эффективности диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний в соответствии с клиническими рекомендациями, повышение доступности высокотехнологичных методов лечения для пациентов, повышение профессиональной квалификации медицинского персонала первичного звена здравоохранения, врачей-кардиологов, врачей-сердечно-сосудистых хирургов и других специалистов, участвующих в оказании специализированной медицинской помощи населению с сердечно-сосудистыми заболеваниями, развитие мероприятий реабилитации сердечно-сосудистых больных, повышение эффективности диспансерного наблюдения, информированности населения о сердечно-сосудистых заболеваниях и приверженности к лечению.

По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: от них, по оценкам специалистов, каждый год умирают 17,9 млн человек.

С целью сохранения и продления жизни пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями Правительством Российской Федерации инициирован федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями», который нацелен на профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний и сердечно-сосудистых осложнений у пациентов высокого риска, состоящих под диспансерным наблюдением.

Сократить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний возможно при выполнении простых рекомендаций.

Консультант рубрики – врач-терапевт нальчикской городской поликлиники № 3 Саида МОКАЕВА.

Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему остаются одной из ведущих причин снижения качества жизни и преждевременной смерти. Поэтому особое значение приобретает профилактика - не в качестве разового мероприятия, а как последовательная стратегия сохранения здоровья. Текущая неделя посвящена именно этому - формированию осознанного отношения к факторам риска и внедрению простых, но действенных привычек.

Сердце - неутомимый мотор, а его надежность во многом зависит от того, на-

сколько бережно мы к нему относимся. В клинической практике я регулярно сталкиваюсь с ситуациями, когда своевременные меры могли бы существенно отсрочить или даже предотвратить развитие серьезных патологий. Речь не о сложных вмешательствах, а о базовых принципах: контроле артериального давления, поддержании оптимальной массы тела, регулярной физической активности и сбалансированном питании.

Важный элемент профилактики - понимание собственных рисков. Возраст, наследственность, образ жизни формируют индивидуальный профиль уязвимости. Грамотная оценка этих факторов позволяет выстроить адресные рекомендации, а не действовать по шаблону. Например, у пациента с семейной историей ранних инфарктов акцент будет сделан на более строгий контроль липидного спектра и раннее начало профилактических мер.

Не менее значима и роль эмоционального фона. Хронический стресс, нарушение сна, тревожность не просто психологические проблемы, а реальные факторы, влияющие на сердечно-сосудистую систему. Они способны провоцировать повышение давления, нарушения ритма и усугублять уже имеющиеся состояния. Поэтому забота о психическом благополучии не дополнение к профилактике, а ее неотъемлемая часть.

Современная медицина располагает эффективными инструментами раннего выявления рисков: от рутинных анализов

до инструментальных методов обследования. Регулярные профилактические осмотры позволяют обнаружить отклонения на той стадии, когда коррекция образа жизни или минимальная медикаментозная поддержка дают максимальный эффект. Это и есть суть превентивной медицины - не лечить последствия, а предотвращать их появление.

В рамках недели профилактики особенно важно напомнить: забота о сердце не временная акция, а ежедневная практика. Даже небольшие изменения - дополнительные 20 минут ходьбы в день, сокращение потребления соли, отказ от курения способны заметно снизить долгосрочные риски. Главное - делать эти шаги осознанно и последовательно.

Если у вас есть вопросы о собственном здоровье или хотите оценить индивидуальные риски, не откладывайте визит к врачу. Профилактическая консультация - инвестиция в будущее, которая окупается годами активной полноценной жизни.

Цель федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» - увеличение ожидаемой продолжительности жизни за счет повышения доступности и качества медицинской помощи, оказываемой пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ожидается, что к 2030 году доступность диагностики, профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний позволит в 2,5 раза увеличить число лиц с БСК, проживших предыдущий год без острых сердечно-сосудистых событий.

ЭТО Ж-Ж-Ж НЕПРОСТА!



ПЕРВЫЙ ПРАЗДНИК УРОЖАЯ
Первый из трех августовских спасов – Медовый традиционно отмечается 14 августа (1 августа по старому стилю) в первый день Успенского поста. Спасами (сокращенная форма от слова Спаситель) называют три летних праздника, посвященных Иисусу Христу. За ним следуют Яблочный и Ореховый.

На Руси начали отмечать праздник с конца XV века. К этому дню полностью созревает мед в ульях, и пасечники начинают его сбор. Пчеловоды строго соблюдали обычай приносить в этот день в церковь свежесобранный

мед для освящения. Кроме того, крестьяне несли в церковь семена и овощи, которые освящали как первые плоды летних работ. После освящения медом угощали всех желающих, в первую очередь раздавали бедным. В старину говорили: «на первый спас и нищий медку попробует».

СЛАДКАЯ ИСТОРИЯ

Употребление меда в пищу идет из глубокой древности. Люди начали собирать дикий мед в каменном веке не менее 10-15 тысяч лет назад, а наскальным рисункам сбора меда в Испании около восьми тысяч лет. В древнеегипетских папирусах повествуется о кочевом пчеловодстве местных жителей. В верховьях Нила пери-

од медосбора наступал раньше, поэтому сначала пчел перевозили к истокам этой реки, ульи устанавливали на плоты, которые медленно сплавлялись вниз по реке. Пчелы собирали нектар с растений по берегам Нила, а затем возвращались на плоты. Пчеловодство в Древнем Египте было очень уважаемым занятием. Поэтому начиная с 3200 г. до нашей эры на гербе фараонов присутствовали пчелы.

Ульи, напоминающие по конструкции современные, появились в Древней Греции. Греки впервые стали делать в них перегородки и эффективно регулировать отбор излишков меда. Первым в истории меда научным трудом, посвященным пчелам, можно считать многотомное произведение «Анабазис» греческого ученого Ксенофона. Он впервые описал жизнь пчелиного улья, а также изложил лечебные свойства меда. Эти исследования продолжил знаменитый философ и ученый Аристотель, который сам занимался пчеловодством.

А в Древнем Риме пчеловодство было настолько популярным, что даже нашло свое место в знаменитом римском праве.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Современное производство меда - крупная отрасль сельского хозяйства. В России ежегодно собирается около 60-65 тысяч тонн меда. Процесс сочетает природный сбор нектара пчелами и автоматизацию на пасеках и заводах. В мир пчеловодства пришли новые технологии – ульи из легких материалов, электронный контроль веса и температуры, системы, позволяющие откачивать мед без разборки ульев и беспокойства пчел, заводская переработка и контроль, очистка от частиц воска и подогрев в щадящем режиме до 40° С, чтобы сохранить все полезные свойства, лабораторный анализ на антибиотики, влажность и подлинность.

КБР - В ТОП-5

Практически вся продукция пчеловодства производится внутри страны, доля импорта составляет менее одного процента потребления. В топ-5 медоносных регионов вошли Башкирия, Кабардино-Балкария, Алтай, Татарстан и Краснодарский край. Причем из регионов-лидеров быстрее всего растет производство меда именно в Кабардино-Бал-

карии. Пчеловоды республики в год с одного улья получают более 70 килограммов, а в урожайные месяцы (май, июнь, июль и часть августа) количество собранного нектара на пчелиную семью у отдельных пчеловодов может достигать 100-120 килограммов. Специалисты КБГАУ отмечают, что этому в первую очередь способствует природный фактор - в горной зоне республики преобладают естественные медоносы, а в предгорной основную роль в производстве меда играют сельскохозяйственные растения.

Производители меда из Кабардино-Балкарии для размещения ульев используют не только территорию республики. По их данным, местный мед – это, как правило, разнотравье (горные районы) и луговой (равнинная зона), есть еще немного меда подсолнечного, который приобрел популярность благодаря низкой цене и доступному производству. Но такой мед быстро кристаллизуется и становится твердым, поэтому его чаще всего используют в кондитерской промышленности. Такие же сорта меда, как липовый, гречишный или каштановый являются привозными.

(Продолжение на 16-й с.)

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ. Фото Тамары Ардавовой



Мы с мужем и дочкой долго жили в небольшой однокомнатной квартире. Это было наше первое совместное жилье, и мы были счастливы, но со временем стало понятно, что нам тесно. Хотелось больше пространства, свежего воздуха и, наконец, своего уголка, где можно почувствовать себя по-настоящему дома.

Недавно появилась возможность расширить жилплощадь. И вот тут начались наши разногласия. Муж предложил купить квартиру побольше, а я загорелась идеей о собственном доме с небольшим участком.

Супруг - чисто офисный работник, считает, что в частном доме слишком много забот. Я понимаю, что у каждого свои приоритеты, но для меня дом - это не только стены

СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ

и крыша, но и возможность создать уютное пространство, где мы будем счастливы. Не собираюсь устраивать огород, просто хочу небольшой газон, за которым сама смогу ухаживать.

Но муж уперся и не хочет менять свое решение. Привык к определенному образу жизни, идея о доме вызывает у него сомнения. А я устала жить в коробке, где со всех сторон люди. Больше не могу делить стену с соседями и чувствовать себя ограниченной пространством.

Понимаю, что переубедить мужа будет непросто. Но я готова бороться за свою мечту. Хочу, чтобы наша семья жила в доме,

где мы сможем дышать полной грудью и чувствовать себя по-настоящему счастливыми. Знаю, что это важно для всех нас, поэтому настроена искать аргументы, чтобы донести свою мысль до супруга.

Может быть, нам стоит вместе посмотреть варианты домов и квартир, чтобы он увидел, как много места и света может быть в новом доме. Или объяснить ему, что для меня дом не только квадратные метры, но и возможность создать особую атмосферу, где мы будем чувствовать себя в безопасности и уюте.

Думаю, мы сможем найти компромисс. Хочу, чтобы муж был счастлив, но и от своей мечты не готова отказаться.

Эльвира

Трудности выбора

За мной ухаживают двое мужчин. Один богатый и старше меня почти на десять лет. Для него брак, скорее, способ создать семью с подходящим человеком без особой эмоциональной привязанности, по крайней мере, в начале. Второй - почти мой ровесник, очень влюблен в меня.

Тот, что постарше, окружает меня заботой и вниманием, дарит дорогие подарки, которые я тут же возвращаю, так как не хочу заранее принимать ничего ценного. Его жизнь полна роскоши и комфорта, и я не могу не ценить это, если быть совсем честной.

Мой ровесник живет скромнее. Мы часто гуляем в парке, так как дружим уже давно, он делает мне милые сюрпризы и всегда рядом, когда мне груст-

но. Чувствую с ним глубокую эмоциональную связь, но не назвала бы это чем-то выдающимся.

Оба варианта имеют свои плюсы и минусы. С одним могу жить в роскоши и стабильности, с другим - в любви и взаимопонимании. Не знаю, какой выбор сделать, оба дороги мне по-своему.

Может, кто-то скажет, что я меркантильная, но на самом деле стараюсь видеть перспективы и просчитать наперед, как и что делать в разных ситуациях. Трудность выбора в том, что глубоких чувств у меня нет ни к одному из них, о чем они оба осведомлены. Если бы чувства были, выбрала бы того, кого безоговорочно люблю. А так приходится полагаться на разум.

Бэлла

МОДА НА ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Раньше я считала, что детей нужно воспитывать мягко. Психологи и коучи говорили, что нельзя кричать и грубо обращаться с ребенком. Старалась следовать этим советам, но со временем поняла, что все не так просто. Теперь говорят, что мягкое воспитание и попытки договориться не всегда работают - ребенок может закатывать истерики и не слушаться. Непонятно, то ли мода прошла, то ли дети другими стали, что псевдопсихологи советуют прямо противоположный метод воспитания тому, что был в приоритете пару лет назад.

Согласна, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Важно учитывать его особенности, возможности и потребности. Всегда стараюсь объяснять ребенку, почему мы делаем то или иное. Фраза «потому что я так

сказала» не приносит пользы и не способствует воспитанию.

Поэтому считаю, что ребенок должен понимать причины своих действий. У него должны быть четкие границы: что можно, а что нельзя. Эти границы не должны нарушаться, а если нарушены, должно быть логичное последствие.

Нельзя превращать воспитание в диктатуру, но и слепо следовать советам о мягкости тоже не стоит. Нужно искать баланс, который будет удобен и ребенку, и родителям.

Для меня очень важно установить доверительные отношения с ребенком, но при этом не терять авторитет. Только так можно воспитать ответственного и самостоятельного человека.

Карина

ПОЛЕЗНАЯ ИНИЦИАТИВА

В последнее время много разговоров ведется о том, что надо делать ДНК-тест на отцовство прямо в роддоме. Считаю, что идея о добровольном ДНК-тестировании детей - важное и нужное дело. Мне кажется, что это может принести много пользы как для женщин, так и для мужчин, а также для самих детей и общества в целом.

Когда я впервые услышала об этой инициативе, подумала, что многие женщины могут поддержать ее. В современном мире важно, чтобы у каждого ребенка были оба родителя, которые готовы заботиться о нем и нести ответственность. Особенно это важно для девочек, которые могут столкнуться с различными трудностями в будущем.

Если вдруг возникнут проблемы в отношениях, то, указав отца ребенка, можно будет дожидаться подтверждения ДНК-теста и уже после этого ре-

шить вопрос об ответственности и поддержке ребенка. Ведь ребенок не виноват, что у взрослых что-то не сложилось.

Кроме того, создание базы данных с результатами ДНК-тестов может помочь в поиске пропавших людей и тех, кто в розыске, например. Это важный аспект для обеспечения безопасности и защиты прав всех членов общества.

Инициатива направлена на то, чтобы обеспечить детям стабильное будущее, защитить права всех участников семейных отношений и создать более справедливое общество.

Конечно, как и любое нововведение, она требует обсуждения и доработки. Но сама идея положительная. Может, когда-нибудь подобные инициативы воплотятся в жизнь и принесут свои плоды обществу.

Замира

ПОЧТИ ШЕРЛОК ХОЛМС

Когда мой жених отвлекся, я случайно заглянула в его телефон. Попросила что-то посмотреть в интернете и быстро все проверила. В одном из приложений увидела список расходов, разделенный на категории, среди них был пункт «невеста». В этой категории были отмечены расходы на кафе, кино, подарки и различные мелочи, связанные со мной.

Сначала подумала, что это просто способ контроля бюджета. Мой жених не жадный человек и хорошо зарабатывает, поэтому не могла понять, зачем ему отдельная графа расходов на меня. Старалась принять данный факт без эмоций, но все равно стало немного обидно, что он ведет такие записи без моего ведома. Я ничего не знала об этом, было неприятно осознавать, что он фиксирует траты на меня.

Невольно начала размышлять о причинах, по которым он делает это. Возможно, считает меня меркантильной. Может быть, хочет использовать эти записи в будущем, чтобы предъявить мне что-то. Почему я вообще оказалась в этом списке? В голове было столько вопро-

сов, что начала себя сильно накручивать.

На следующий день решила поговорить с ним об этом. Это лучше, чем мучиться, решила я. Когда спросила его о списке, он очень удивился. Впервые, возмущен, что я лазила в его телефон. Во-вторых, объяснил, что просто ведет учет расходов, чтобы контролировать бюджет и не тратить деньги впустую. Не хотел меня обидеть и не видел в этом ничего плохого. Однако его слова полностью не развеяли мои сомнения. Чтобы контролировать бюджет, нужно знать только расходы и доходы. А контроль трат на меня уже немного странно.

После нашего разговора я решила не торопиться со свадьбой. К счастью, дата еще не была назначена. Поэтому свободно распоряжаюсь своим временем. Не назначу дату свадьбы, пока не буду уверена в женихе на все сто процентов. Ничего другого, что могло бы насторожить, пока не замечала, но кто знает. Может, он еще что-то считает или классифицирует.

Ариана

НА ВСЕ РУКИ МАСТЕРИЦА

Когда мне было 10-12 лет, я была, наверно, странным ребенком. Во всяком случае, так говорили окружающие. В то время как другие дети мечтали о лагерях, прогулках с друзьями и карманных деньгах на сладости, я просила маму научить меня вязать или объяснить, как оказывать первую помощь. Просила папу подарить мне паяльник на день рождения, чтобы вместе с ним чинить разные мелочи.

Я не очень понимала, почему мои интересы так отличаются от интересов сверстников. Для меня просто во что-то играть было неинтересно. Хотелось что-то делать или чинить, чтобы чувствовать себя занятой и увлеченной.

Помню, как другие дети обсуждали

новые игрушки и видеоигры, а я слушала их и не могла до конца понять, что в этом такого увлекательного. Казалось, что в играх и развлечениях нет глубины и смысла, которые искала я.

Зато теперь могу многое делать сама и не прошу помощи у других. Благодаря тому, что с детства стремилась к знаниям и умениям, стала более самостоятельной и уверенной в себе.

В то время иногда чувствовала себя не такой, как все. Но сейчас понимаю, что это стремление к знаниям и умениям помогло мне стать той, кем являюсь теперь. Благодарна родителям за то, что поддерживали мои интересы, пусть даже они и отличались от интересов большинства детей.

Ира

ДВА ПОЛИЦЕЙСКИХ

В нашей семье я играю роль плохого полицейского. Я строгая мама, ответственная за дисциплину и воспитание детей, а муж - хороший полицейский. Балует детей, ни в чем не может им отказать. Если нужно что-то запретить, зовет меня. Я очень рада, что муж так любит детей. Но иногда кажется, что они этим пользуются. Могут уговорить его на все, что угодно. Он соглашается, а потом мне приходится разбираться с последствиями.

Понимаю, что дети - цветы жизни, поэтому нуждаются в заботе и внимании. Но считаю, что важно научить их ответственности и дисциплине. Стараюсь делать это мягко, но настойчиво.

Когда дети начинают капризничать или требовать что-то, стараюсь объяснять им,

почему нельзя делать так, как они хотят. Хочется, чтобы они понимали причины моих решений и учились принимать их.

Конечно, это не всегда легко. Иногда кажется, что я слишком строгая, но верю, что такой подход поможет им в будущем стать ответственными и самостоятельными людьми.

Муж всегда поддерживает меня в этом. Понимает, что я действую в интересах детей. Вместе мы стараемся найти баланс между любовью и дисциплиной. Иногда это бывает непросто, но мы всегда находим решение.

Возможно, мой подход к воспитанию может показаться кому-то слишком строгим. Но я уверена, что это единственный способ воспитать детей, готовых к взрослой жизни.

Эмма

ОДНАЖДЫ

Однажды, когда укладывала сына спать, он задал мне вопрос о поведении на улице. Обычно мы читаем книжки, поем песенки и болтаем о разном. Я обрадовалась такому серьезному вопросу и решила объяснить несколько важных правил.

Сказала, что на улице нужно быть осторожным и никогда не подходить к незнакомым людям, даже если они выглядят дружелюбно. Объяснила, что нельзя уходить с незнакомцами, подходить к открытым дверям машины и разговаривать с чужими людьми, так как не всегда можно сразу понять, добрые ли у человека намерения, лучше держаться подальше.

Также добавила, что никогда нельзя помогать нести пакеты незнакомым людям, даже если они просят об этом. Сын внимательно слушал, задавал вопросы, а я старалась отвечать просто и понятно. Пока мы не отпускаем его одного на улицу, но понимаю, что эти разговоры пригодятся ему в будущем.

Сказала сыну, что когда он станет постарше и будет сам ходить в школу или гулять во дворе, эти правила помогут ему. Немного пугает момент, когда надо будет отпускать его одного, поэтому делаю все, что возможно, чтобы подготовить к этому.

Олеся

ТОЧКА СБОРКИ НОВОГО МЫШЛЕНИЯ

В Москве на платформе «Мастерской новых медиа» состоялся образовательный поток «Связи с общественностью». В мероприятии приняли участие 84 высококвалифицированных специалиста, включая пресс-секретарей, руководителей пресс-служб региональных и муниципальных образований, представителей федеральных министерств, Министерства иностранных дел Российской Федерации, государственных корпораций и бизнес-структур.

«Мастерская новых медиа» - это федеральная образовательная программа для профессионалов и управленцев в сфере медиа и PR, созданная президентской платформой «Россия - страна возможностей» и АНО «Диалог» на базе образовательного центра «Сенеж». В этом году мастерами потока стали пресс-секретарь Председателя Правительства России Борис БЕЛЯКОВ, генеральный директор «VK Видео» Марианна МАКСИМОВСКАЯ и проректор Президентской академии, научный руководитель проекта «ДНК России» Андрей ПОЛОСИН. Программа построена по принципу авторских мастерских, где участники получали знания и навыки от признанных экспертов медиасферы и представителей государственных органов. В ходе обучения профессионалы решали актуальные задачи реальных заказчиков. Например, совместно с Президентским фондом природы разрабатывали стратегии продвижения экологических инициатив.

Из Кабардино-Балкарии в число участников, успешно прошедших конкурсный отбор, вошла Анна РОМАНОВСКАЯ, начальник отдела СМИ Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Кабардино-Балкарской Республики. Она поделилась с нами своими впечатлениями от участия в образовательном интенсиве:

- В этом году «Мастерская новых медиа» отметила свой первый юбилей - пять лет. Для меня этот проект стал настоящим профессиональным вызовом и точкой сборки нового мышления. С самого начала хотела попасть в него, но путь был долгим: сначала декрет, затем прошлогодняя заявка, сорванная из-за нехватки времени, но в этом году все совпало. Отбор оказался серьезным испытанием: помимо творческого задания, нас ждало собеседование. Конкурс был около 25 человек на место.

Главным открытием стал масштаб. От нашего региона я была единственная, но не первая, знаю как минимум двоих участников прошлых лет. Однако география поразила: несмотря на доминирование Москвы и Санкт-Петербурга, были представлены разные уголки страны, а также Южная Осетия и Абхазия. Уровень коллег оказался крайне высоким - действующие пресс-секретари высших должностных лиц, руководители пиар-агентств, преподаватели, специалисты по информационной политике, представители госкорпораций и крупного бизнеса.

Вопреки ожиданиям о жесткой конкуренции атмосфера в мастерской была удивительно теплой и дружеской. Программа строилась не на сухом академизме, а на живых форматах: фильмы, музыка, нестандартные логические задачи, спортивные игры и даже командная лепка пельменей.

Ключевой итог - не разовое обучение, формируется устойчивое сообщество медийщиков, перед которыми стоят реальные задачи по созданию живых проектов для регионов. Мой взгляд на профессиональную сферу расширился: если раньше я мыслила в рамках одного региона, то теперь вижу картину в масштабах всей страны и даже шире. Объем информации, полученной с раннего утра до позднего вечера, требует осмысления, но ясно одно - мои профессиональные шаблоны разрушены, и это лучший результат.

Остается добавить, что первый очный этап завершился. В сентябре и октябре запланированы следующие образовательные модули.



ЗАДАЧИ ФОРУМА – СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СУВЕРЕНИТЕТА ГОСУДАРСТВА

С 20 июля по 6 августа в Подмоскowie прошел XII всероссийский молодежный образовательный форум «Территория смыслов», который включал три социально-политические смены - «Единство», «Правда» и «Родина».

В форуме приняли активное участие и представители молодого поколения нашей республики. В их числе участник смены «Правда» - преподаватель истории и обществознания Республиканской многопрофильной гимназии Минпросвещения КБР, лектор российского общества «Знание», член партии МГЕР Лиана КАНКУЛОВА («Горянка», № 16, 2025 г.) и участник смены «Единство» - амбасадор Росмолодежь. Гранты 2025 года», четырехкратный победитель грантовых конкурсов Руслан ЖИДКОВ.

Форум объединил три тысячи участников из 89 регионов от 16 до 35 лет в очном и дистанционном форматах. В этом году основная цель форума - подготовка молодежного общественно-политического актива к задачам сохранения и укрепления суверенитета государства. Участники имели возможность встретиться с российскими политиками и отраслевыми экспертами, управленцами и лидерами общественного мнения, открытыми к диалогу с молодежью.

- Я имела возможность участвовать в смене «Правда» XII всероссийского молодежного образовательного форума «Территория смыслов», который проходил с 26 по 30 июля в Мастерской управления «Сенеж», - делится своими впечатлениями Лиана. - Форум был посвящен подготовке к выборам в Государственную Думу 2026 года. Ключевой задачей форума была подготовка общественно-политического актива к укреплению суверенитета страны.

Смена объединила 500 молодых политиков, политологов, депутатов и активистов из 79 регионов России. Я представляла свою профессиональную деятельность как учитель истории и советник директора по воспитанию, а также как партийный активист «Молодой гвардии» «Единой России». Это позволило мне взглянуть на ситуацию с разных сторон. Вместе с командой МГЕР мы работали над проектными инициативами и отработывали практические навыки политической деятельности. Программа была ориентирована на практику: участвовали в праймериз, дебатах и защищали проекты. Ключевым событием стала деловая игра «Сила правды» - полноценная репетиция избирательной кампании. Также состоялся проект «Твой ход x Дебаттл», где участники соревновались в умении грамотно спорить, убеждать оппонентов и отстаивать свою позицию с помощью веских аргументов. Все участники отстаивали свои инициативы перед жюри. Результатом форума было выявление новых кандидатов в публичную политику.

Перед нами выступали председатель Центральной избирательной комиссии России Элла ПАМФИЛОВА, заместитель председателя Совета Безопасности РФ Дмитрий МЕДВЕДЕВ, руководители пяти фракций Государственной Думы и заместитель руководителя Администрации Президента - пресс-секретарь Президента РФ Дмитрий ПЕСКОВ. Э. Памфилова призвала начинать с конкретных действий и формировать команду единомышленников.

Я рада, что получила ценные практические инструменты - как создать предвыборный штаб с нуля, организовать дебаты и публично защищать проекты, работать с молодежью через живые диалоги, а не лекции. Как учитель и советник по воспитанию могу внедрить эти форматы в наших школах - создать дискуссионные клубы и научить детей аргументировать свою позицию. Как лектор общества «Знание» обновлю свои выступления, учитывая стратегические приоритеты, которые обсуждались на форуме, а как член МГЕР смогу применить методики партийной работы в нашей региональной ячейке. Самое важное, привезла с собой не только яркие впечатления, но и конкретные алгоритмы действий, которые смогу обязательно реализовать в ближайшее время в нашем регионе.

Своими впечатлениями от участия в форуме поделился и Руслан Жидков. Смена «Единство» в этом году собрала специалистов по молодежной политике и была посвящена Году единства народов России: команды разработали проекты для поддержки молодых семей и новых подходов к работе с молодежью в регионах. Руслан в третий раз принял участие в образовательной программе, а потому ему есть что вспомнить и с чем сравнить.

- Форум «Территория смыслов» из года в год демонстрирует динамичное развитие и прогрессивную трансформацию. В первый год участники проживали в больших палатках, рассчитанных на 80 человек, на территории, которая впоследствии была преобразована в Мастерскую управления «Сенеж». В этом году произошли значительные изменения в инфраструктуре и организации мероприятия. Теперь участники размещаются в отдельных комнатах по двое, оборудованных всеми необходимыми удобствами. Важно отметить, что с прошлого года программа форума расширилась и появилась возможность приглашать семьи участников. Кроме того, ежегодно обновляется состав спикеров и лекторов, а также разрабатывается новая программа, что способствует постоянному обогащению и совершенствованию формата мероприятия.

Для меня форум - площадка для обмена опытом в области грантовой поддержки, поскольку являюсь его грантополучателем в 2024 году, - отметил Р. Жидков. - В этом году выступали очень интересные спикеры, среди которых была Ольга ПЕТРОВА. Мы с ней обсудили школу наставничества. Считаю, что эту практику стоит внедрить и в нашем регионе. Наставничество в контексте социального проектирования предполагает обучение ребят в написании грантовых работ, навыкам написания заявок и разбора сложных случаев. Затем мы могли бы рекомендовать их для участия в форумных кампаниях с собственными проектами. Это позволило бы привлечь новых участников в грантовые конкурсы и генерировать много идей для реализации. Могу с уверенностью сказать, что «Территория смыслов» - это пространство, где люди ищут ответы на свои вопросы, находят единомышленников и превращают идеи в реальность.

За три недели «Территория смыслов» объединила 3000 очных и онлайн-участников из 89 регионов страны, пять парламентских партий, 45 ведомств и 94 эксперта, с которыми удалось поговорить лицом к лицу, 60 волонтеров, обеспечивших работу всех трех смен, 13 кейсов от регионов и ведомств, над которыми работали 44 команды.

Молодежь подготовила десятки решений: системы помощи детям и молодым семьям, политические инициативы по обеспечению безопасности подростков, проекты интеграции ветеранов СВО в государственное управление и многое другое. Лучшие из них возьмут в работу федеральные ведомства и партии.

Анжела ГУМОВА и Лана АСЛАНОВА



Наш корр.

СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ #МЫВМЕСТЕ

(Окончание. Начало на 4-й с.)

- Для нас крайне важно, чтобы каждый вернувшийся домой участник СВО мог использовать свои знания и навыки, раскрыть новые таланты и реализовать себя в мирной жизни. Решение этой задачи возможно только при совместных усилиях органов власти, образовательных учреждений и работодателей. Информационные технологии представляют собой одну из наиболее перспективных и быстроразвивающихся отраслей, открывающих широкие возможности для профессионального роста ветеранов спецоперации, - подчеркнула статс-секретарь - заместитель министра обороны РФ, председатель государственного фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА.

Помощь ветеранам в профессиональной подготовке и трудоустройстве - важное направление работы фонда. По вопросам обучения в филиалы по всей стране обратились более 17 тысяч героев, почти 12 тысяч из них получили направления на учебу. Трудоустроены свыше 53 процентов из 24 тысяч участников СВО, обратившихся в фонд по этому вопросу.

АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

В Баксане продолжается активная деятельность по реализации программ адресной социальной поддержки военнослужащих, принимавших участие в специальной военной операции.

По инициативе главы местной администрации городского округа Баксан Хачима МАМХЕГОВА за счет внебюджетных средств в городе Баксане ведутся работы по замене кровли общей площадью 150 кв метров частного домовладения участника специальной военной операции на сумму 460 тыс. рублей.

На данный момент специалисты сосре-

доточены на установке несущего каркаса и формировании многослойной конструкции крыши. Работники планируют завершить все работы до конца текущего месяца.

ГЛАВНОЕ - ЧЕСТНОСТЬ

Министерство по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики и филиал государственного фонда «Защитники Отечества» по КБР запустили новый проект под названием «Лига лекторов СВО».

Цель инициативы - создать в республике команду профессиональных спикеров из числа ветеранов боевых действий. Лекторы будут проводить уроки мужества и патриотические встречи в школах, колледжах и вузах региона. Проект основывается на стремлении к честному открытому диалогу с молодежью. На церемонии открытия ветераны и общественные деятели подчеркнули, что успех этой работы зависит от личного примера и искренности: «Молодежь сразу распознает фальшь. Главное - честность, подкрепленная реальным боевым опытом».

Ветераны специальной военной операции сейчас проходят интенсивное обучение. Региональные психологи и специалисты по ораторскому мастерству помогают им освоить современные методы подачи информации и научиться уверенно выступать перед различными аудиториями. Образовательная программа включает несколько этапов, среди которых тренинги и выездные мероприятия с участием федеральных экспертов.

Проект «Лига лекторов СВО» реализуется в рамках Стратегии молодежной политики Кабардино-Балкарии до 2030 года. После завершения обучения подготовленные лекторы пополняют кадровый состав республики и с сентября начнут работать с молодежью.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА

ОТ ЙОГИ НА СТАНЦИИ «МИР» ДО ВЫСОКОГОРНОГО КОНЦЕРТА

На курорте Эльбрус 15 августа пройдет культурно-туристический проект «Кавказ фест-2026», инициированный институтом развития Кавказ.РФ при поддержке Правительства Кабардино-Балкарии. Помимо концерта, будет насыщенный расписание, включающее



утренние практики, трекинг с Алиной ПЕКОВОЙ, кулинарные и творческие мастер-классы.

Утренняя программа «Пробуждение Эльбруса» начнется с йоги на станции «Мир» с видом на вершины Кавказа под руководством профессионального инструктора с видом на вершины Кавказа. Днем гости смогут принять участие в экопрогулке по живописному маршруту «Тропа Победы» по экотропе Азау - Чегет вместе с известной альпинисткой Алиной Пековой - первой россиянкой, поднявшейся на все 14 восьмимысячников мира.

В рамках фестиваля запланирована интерактивно-развлекательная программа для детей и взрослых. Несколько фудкортов развернутся на поляне Азау, будут работать ТИЦ (туристский информационный центр), фотозона с ростовой куклой Джигит, на ярмарочной площади также будут фудкорты, DJ, ведущие интерактивов, аквагримеры, танцоры с мастер-классом по 20 минут каждый, игровая станция, народные игры под руководством игротехников, гастростанция с хичинами и тремя мастер-классами по 20 минут каждый с раздачей 150 хичинов.

Пройдет также открытый мастер-класс по пейзажной живописи «Эльбрус на холсте» с Муратом ДЫШЕКОВЫМ - известным российским художником и графиком из Нальчика, членом Союза художников России и Союза художников Милана, сооснователем миланского арт-движения «Спираль света». Он долгое время жил и работал в Европе (Италия, Швейцария, Греция), а сейчас живет и творит в Нальчике,

совмещая традиционные адыгские мотивы с современным визуальным языком.

Открытая встреча с теми, кто развивает территорию сегодня, - это предприниматели, спортсмены, деятели культуры. «Развитие территорий через культуру, спорт и туризм» состоится на станции «Мир» в

кафе «Фул Хаус». В числе спикеров заявлены дизайнер одежды Фатима ШОГЕНОВА, альпинистка Алина Пекова, генеральный директор Центра развития туризма КБР Алия ХУЧИНАЕВА, писатель и драматург Зарина КАНУКОВА, музыкант Тимур ХАЦАЕВ и другие.

Кульминацией дня станет высокогорный концерт в зоне автомобильной парковки. Перед зрителями выступят популярные артисты Северного Кавказа, а завершит концертную программу специальный гость - Дима БИЛАН.

- Нам важно создавать дополнительные поводы приехать в Приэльбрусье для тех, кто здесь никогда не был. Потому что, побывав в больших горах однажды, человек возвращается снова и снова - на канатку, трекинг, восхождение, концерт, выставку, просто побыть в тишине. Причин поездки в горы много, но грядущий концерт - одна из самых весомых, - сообщил исполнительный директор Кавказ.РФ Хасан ТИМИЖЕВ.

Организаторы отмечают, что «Кавказ фест» - прекрасная возможность провести выходные в одном из самых красивых мест мира. Наша задача - создать событие, после которого захочется вернуться на Северный Кавказ снова. Вход на мероприятие свободный по предварительной регистрации на официальном сайте курорта Эльбрус. Доступ в отдельные зоны мероприятия может осуществляться только при наличии билета на канатную дорогу курорта.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

• КОТОВОД



- Мы увидели объявление, что беременная женщина ищет для своего питомца хороших хозяев, - рассказывает Анна из Нальчика. - У нее была аллергия, поэтому врачи запретили ей держать в доме кошку. Мне стало жалко ее и на семейном совете решили взять кота. Его звали Лев, нам не очень нравилась эта

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ

кликка, но оставили ее, чтобы не подвергать животное излишнему стрессу. Он породы европейская короткошерстная, которую также называют кельтской, считается одной из старейших в Европе. По преданию, эта порода была первой, которую человек приручил и привел в свой дом.

Характер у Льва оказался спокойным, но он не любит сидеть на руках. Мы так и не смогли приучить его к этому, если сам не захочет. При первой же возможности сбегает, предпочитая независимость, также не нуждается в постоянном контроле. Чаще всего сидит на подоконнике, наблюдая за происходящим снаружи. Единственное, в чем он нуждается, - во внимании во время игр. Возмущается, когда мы никак не реагируем на него. Мой сын научил его прыгать на него с высоты во время игр, но Лев понимает, что так можно делать только с ним. С другими членами семьи не позволяет себе этого.

У Льва есть свои игрушки и когтеточка, но он все равно умудряется портить кровать с мягкой обивкой. Пришлось обклеить эту часть скотчем. Сначала он подходил и изучал ее, а потом потерял интерес. Пока не снимаю скотч, чтобы опять не испортил кровать.

Даем ему сухой и влажный корм, его любимое угощение - сырое мясо, которое получает в виде фарша. Лев также проявляет интерес к охоте на насекомых, залетающих в наш дом. Особенно его привлекают мухи, может преследовать их в течение всего дня, пока не поймает.

Анна, у которой мы взяли Льва, регулярно звонит нам, интересуясь его состоянием, мы отправляем ей фотографии. В жизни случаются разные ситуации, но не стоит бросать своих питомцев на произвол судьбы. Не оставляйте их у мусорных баков, где они могут стать добычей бродячих собак. Помните, что мы в ответе за тех, кого приручили.

Ангела ГУМОВА

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Синдром отложенной жизни - сложное психологическое состояние, при котором человек постоянно откладывает важные решения, события и изменения на неопределенное будущее. Он затрагивает различные аспекты жизни, включая личные отношения, профессиональную деятельность и даже покупки вещей.

Причины синдрома отложенной жизни

Страх перед ошибками и неуверенность в себе

Одной из главных причин синдрома отложенной жизни является страх перед ошибками. Люди боятся сделать неправильный выбор, опасаясь, что это приведет к негативным последствиям. Страх может быть вызван неуверенностью в своих силах, низкой самооценкой или негативным опытом в прошлом.

Когда человек откладывает принятие решений, создает иллюзию контроля над ситуацией. Однако это приводит к тому, что важные моменты жизни упускаются, а возможности теряются.

Социальные ожидания и давление

Многие откладывают свои желания и потребности, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Боятся разочаровать близких, коллег или общество в целом. Это давление может быть настолько сильным, что человек начинает игнорировать свои истинные желания и потребности.

Перфекционизм и высокие стандарты

Перфекционизм - еще одна причина синдрома отложенной жизни. Люди, стремящиеся к идеалу во всем, часто откладывают действия, опасаясь, что результат не будет соответствовать их высоким стан-

дартам. Боятся начать что-то новое, опасаясь, что не смогут достичь совершенства.

Психологическая защита и избегание дискомфорта

Иногда люди откладывают важные события или решения, чтобы избежать дискомфорта или боли. Например, могут откладывать покупку косметики, боясь, что она не подойдет или не оправдает ожиданий. Это своего рода психологическая защита, которая помогает избежать возможных разочарований.

Неопределенность

и страх перед неизвестностью

Неопределенность будущего также может стать причиной синдрома отложенной жизни. Люди боятся, что их решения могут оказаться неправильными, и это вызывает у них тревогу и беспокойство. Предпочитают оставаться в зоне комфорта, откладывая изменения на неопределенное время.

Влияние на самооценку и качество жизни

Синдром отложенной жизни может оказывать значительное влияние на самооценку и общее качество жизни. Вот несколько аспектов, способствующих этому.

Упущенные возможности

Когда человек постоянно откладывает решения, упускает много возможностей. Это могут быть как мелкие радости, так и серьезные изменения в жизни, которые могли бы улучшить ее качество.

Накопление ненужных вещей

Отложенная покупка вещей часто приводит к накоплению ненужных предметов. Люди могут хранить косметику, одежду

или аксессуары, которые никогда не используют, просто потому что ждут «идеального момента». Это создает дополнительный стресс и чувство беспорядка.

Неудовлетворенность и разочарование

Постоянное откладывание важных решений и действий может привести к чувству неудовлетворенности и разочарования. Человек начинает чувствовать, что его жизнь проходит мимо, а он не успевает воспользоваться ее возможностями.

Снижение самооценки

Когда человек постоянно откладывает свои желания и потребности, начинает сомневаться в своих силах и возможностях. Это может привести к снижению самооценки и уверенности в себе.

Как преодолеть синдром отложенной жизни

Преодоление синдрома отложенной жизни - процесс, который требует времени и усилий. Вот несколько стратегий, которые могут помочь вам начать жить здесь и сейчас.

Определите свои приоритеты

Первый шаг - понять, что для вас действительно важно в жизни. Запишите свои ценности, желания и цели. Это поможет сосредоточиться на том, что действительно имеет значение.

Начните с малого

Не пытайтесь сразу изменить все аспекты своей жизни. Начните с малого, например, с покупки той самой косметики или белья, о которых давно мечтали. Это поможет сделать первый шаг и преодолеть страх перед ошибками.

Не бойтесь ошибок

Ошибки - естественная часть жизни. Они помогают нам учиться и расти. Помните, что даже если вы совершите ошибку, это не конец света. Воспринимайте ошибки как возможность для роста и развития.

Будьте открыты для изменений

Жизнь постоянно меняется, и мы должны быть готовы адаптироваться к этим изменениям. Не бойтесь вносить коррективы в свои планы и действия. Даже небольшие изменения могут привести к значительным результатам.

Найдите поддержку

Поделитесь своими мыслями и чувствами с близкими людьми. Они могут помочь увидеть ситуацию с другой стороны и дать ценные советы.

Планируйте и действуйте

Составьте план действий, который поможет достичь ваших целей. Разбейте большие задачи на более мелкие и управляемые шаги. Начните действовать, чтобы приближаться к своим желаниям.

Научитесь говорить «нет» ненужному

Если понимаете, что какая-то вещь или ситуация не приносит вам пользы, не бойтесь отказаться от нее. Это поможет освободить место для более важных и значимых вещей в вашей жизни.

Практикуйте осознанность

Осознанность (mindfulness) - способность жить в настоящем моменте и наслаждаться каждым мгновением. Практикуйте медитацию, дыхательные упражнения или просто уделяйте время тому, чтобы быть здесь и сейчас. Это поможет ценить то, что у вас есть, и не откладывать жизнь на потом.

Подготовила Мадина БЕКОВА



Графический дизайнер Камила ШИБЗУХОВА признается, что вдохновение часто черпает в литературе. В жанрах особого предпочтения нет, главное - эмоциональный отклик: захватывает ли история, вызывает ли сопереживание, дает ли пищу для размышлений. Камила - постоянный читатель библиотеки возле дома, где ее приветливо встречают и сообщают о новых поступлениях.

- Недавно прочитала роман «Мои яблочные дни» писательницы Мелиссы Да КОСТА и, пожалуй, именно с этой книгой отправилась бы на необитаемый остров, - говорит она. - Среди череды вымышленных чудес, динамичного экшена, закрученных интриг и поворотов было интересно погрузиться в жизнь обычного человека и понять, что в ее контрастах реальность не проигрывает ярким фантазиям.

Героиня произведения - тридцатилетняя Аманда переживает двойную трагедию: гибель мужа и потерю ребенка. Оказавшись в пустоте, где каждый предмет напоминает о невосполнимой утрате, берет оплачиваемый отпуск и уезжает в уединенный дом в Оверни. «Стрелки продолжают медленно вращаться, они чуть ли не дразнят меня, показывая, что время продолжает идти, что жизнь не прекратилась».

Домик возле леса, где до ближайших соседей пара миль. Здесь нет интернета, только вещи прошлой хозяйки: календари, записные книжки и ее сад. Дом пустовал, а сад с огородом заброшены. Но так уж устроено, что земле достаточно лишь толики заботы, чтобы возродиться, а дальше природа все сделает сама. Так же и жилищу порой достаточно маленькой искры жизни, чтобы стать полноценным

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

домом. Аманда, несмотря на депрессию, а, может, и благодаря ей делится с заброшенным хозяйством капелькой своей души. А оно в ответ вдыхает новую энергию в свою нынешнюю хозяйку.

Эта книга - честный рассказ о проживании горя. Сначала это беспросветная тьма и желание забыться, затем спасительная рутина. Постепенно внимание героини переключается на внешний мир: находит записи прежней хозяйки дома о садоводстве и кулинарии, и в ней просыпается интерес к жизни. В этих нехитрых записных книгах, где расписаны простые и несложные занятия, такие как «подстричь дерево Поля», «помыть окна», «полить фасоль», «испечь яблочный пирог», Аманда находит успокоение. Шаг за шагом учится заново общаться с людьми, говорить о своей боли, принимать ее и, наконец, отпускать. В саду героини поспевают яблоки. Чтобы урожай не пропал, она варит из них повидло, и в этом простом действии - в заботе о плодах проступает глубокий смысл: человек, делающий запасы, невольно думает о завтрашнем дне.

Это история не только о потере, но и о людях, готовых подставить плечо и поддержать, даже если им самим сложно справляться с чувствами. История, где не осуждают, не дают советов, а позволяют проживать боль по-своему. В романе затрагиваются и детско-родительские отношения - главная героиня не может понять свою мать, живущую беззаботной жизнью. Ее задевает, что взрослая женщина вспоминает о ней только из чувства долга, а не из материнской любви и сочувствия. Это было очень трогательное чтение, заставившее сопереживать героине: и грустить, и радоваться маленьким, совсем незначительным победам, и даже сквозь слезы воспевать жизнь вокруг - такую незаметную и такую явную одновременно.

Это добрая, тихая и немного печальная история о том, что у всего есть «год спустя». Книга относится к жанру хилинг-литературы (исцеляющей прозы), которая дарит надежду: даже если сейчас темно, свет обязательно вернется, пусть и не сразу. Роман трогает до глубины души, при этом не оставляет тяжелых мыслей, а наоборот, ведет к свету, показывая, что можно двигаться вперед маленькими шагами и найти опору в рутине. Произведение понравится любителям красивого языка с детальным описанием французской провинции, домашнего сада и смены сезонов.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ПРОСТЫЕ И ПОНЯТНЫЕ

Домашние котлеты - простое и понятное блюдо, которое знакомо каждому с детства. Они обладают сказочным ароматом и вкусом, могут быть приготовлены из разных ингредиентов. Но, несмотря на кажущуюся легкость, у этого блюда свои тонкости, которые помогут добиться идеальной сочности и аппетитной корочки. Поделиться своими рецептами приготовления котлет мы попросили Радиму КОНОВУ из Нальчика.

- Котлеты можно готовить из разных видов мяса и рыбы. Кроме того, есть отличные рецепты на растительной основе: из нута, чечевицы, фасоли или овощей. Это позволяет экспериментировать и делать меню разнообразным, - говорит она. - Но в нашей семье все же предпочтение отдается рыбным и мясным с добавлением разных овощей и сыра.

КУРИНЫЕ

Многие считают куриные котлеты сухими, но чаще всего проблема в том, что их просто передерживают на сковороде. Этот рецепт всегда получается очень нежным благодаря сыру и правильному способу приготовления.

Ингредиенты: 700 г куриного филе, 150 г твердого сыра, 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу, свежая зелень по желанию.

Способ приготовления. Куриное филе измельчить в мясорубке или очень мелко нарезать ножом. Лук натереть на мелкой терке, сыр - на крупной. Соединить все ингредиенты, добавить яйцо (не кладите слишком много яйца, иначе фарш получится плотным), соль, перец и тщательно перемешать фарш. Затем убрать его в холодильник примерно на 20-30 минут. Сформовать небольшие котлеты. Перед лепкой нужно слегка смочить руки водой или растительным маслом, чтобы фарш не лип. Обжарить котлеты на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. После этого накрыть сковороду крышкой и готовить еще около пяти минут. Как только при проколе начнет выделяться прозрачный сок, котлеты готовы.

РЫБНЫЕ

Ингредиенты: 800 г филе минтая или трески, 1 репчатый лук, 80 г белого хлеба, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, соль и черный молотый перец по вкусу, свежий укроп, панировочные сухари.

Способ приготовления. Замочить хлеб в молоке на несколько минут. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с луком, затем добавить размоченный хлеб, яйцо, мягкое сливочное масло, мелко нарезанный укроп, соль и перец. Хорошо перемешать фарш и убрать его в холодильник на 20-30 минут. Сформовать небольшие котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и выложить на разогретую сковороду. Обжарить по три минуты с каждой стороны до золотистой корочки, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить еще около пяти минут. Перед подачей на стол дать котлетам немного «отдохнуть».

С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 700 г мясного фарша, 250 г шампиньонов, 2 репчатых лука, 2 зубчика чеснока, 80 г белого хлеба, 100 мл молока, соль и черный молотый перец по вкусу, панировочные сухари.

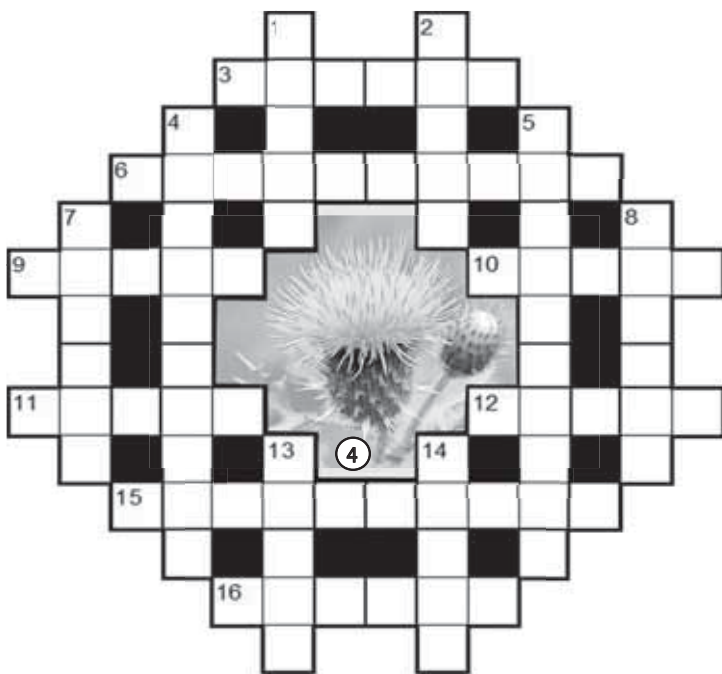
Способ приготовления. Грибы мелко нарезать и обжарить вместе с одной луковицей до полного испарения жидкости, затем полностью остудить. Хлеб замочить в молоке. В мясной фарш добавить вторую измельченную луковицу, чеснок, размоченный хлеб, грибы, соль и перец. Хорошо вымесить массу и поставить в холодильник на 30 минут.

Сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить до румяной корочки с обеих сторон. Затем накрыть крышкой и довести до готовности на небольшом огне еще 7-8 минут.

Никогда не добавляйте в фарш сырые грибы, они выделяют слишком много жидкости. Для более насыщенного вкуса можно добавить немного сушеной паприки или тимьяна. После приготовления котлеты лучше оставить на несколько минут под крышкой, чтобы стали еще сочнее.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Ковыль. 6. Разработка. 9. Амат. 10. Опрос. 11. Ореол. 12. Визит. 15. Ушительник. 16. Анфиса.
По вертикали: 1. Гофре. 2. Алюмин. 4. Расторопша. 5. Экспедиция. 7. Имбирь. 8. Боксит. 13. Звено. 14. Пьеса.

По горизонтали: 3. Основной компонент травяного покрова степей. 6. Место добычи полезных ископаемых. 9. Семья итальянских мастеров смычковых инструментов в городе Кремонне. 10. Способ социологического исследования. 11. «Сияние» славы вокруг знаменитостей. 12. Деловое посещение. 15. Узкий ремешок в коневодстве. 16. Женское имя.
По вертикали: 1. Ряд параллельных фигурных

складок. 2. Самая яркая звезда в созвездии Большой Медведицы. 4. Лекарственное растение. 5. Поездка группы лиц со специальным заданием. 7. Пряное корневище. 8. Осадочная горная порода, сырье для алюминиевой промышленности. 13. Кольцо в ряду подобных. 14. Драматическое произведение для театрального представления.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

ПО ЖИВОПИСНЫМ МЕСТАМ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ

Выставка

В Центре культурного развития в Нальчике с 3 августа по 3 октября проходит фотовыставка «Моя планета. Природа. Люди. Путешествия».

Экспозиция представила лучшие работы фотоконкурса телеканала «Моя планета», выполненные в различных уголках мира, включая и нашу республику. Посетители смогут увидеть редкие кадры с дикими животными на фоне уникальных природных пейзажей, а также уникальные фотографии, демонстрирующие разнообразие мировых культур и традиций. Такие мероприятия способствуют популяризации туризма, что соответствует целям национального проекта «Туризм и гостеприимство».

Директор Центра культурного развития Саида ЖАНИМОВА отметила: «Открытие фотовыставки «Моя планета. Природа. Люди. Путешествия» в нашем Центре

- значимое культурное событие для Нальчика. Мы благодарны телеканалу «Моя планета» за возможность представить жителям и гостям республики эту коллекцию фотовпечатлений, объединяющую красоту мировых ландшафтов, портреты народов и, что особенно приятно, потрясающие виды Кабардино-Балкарии».

Проект предлагает отправиться в визуальное путешествие по самым живописным местам нашей планеты. Среди значимых работ можно выделить рассвет над рекой Кузнга, величественные горные пейзажи Ингушетии, ритуальные танцы народов Камчатки, завораживающие виды заката у мыса Алчак, жизнь колонии пингинов и любопытной морской ларги.

Главный редактор телеканала «Моя планета» Роман ЛОБАШОВ подчеркнул: «Мы очень рады, что наша выставка продолжает свое большое путешествие по стране, теперь ее принимает Кабардино-Балкария - один из самых живописных и гостеприимных регионов России. В этом году в нашу коллекцию вошли работы, сделанные именно здесь: величественный Эльбрус и знаменитое урочище Джилы-Су - места, которые завораживают своей природой и энергией. Уникальность нашей выставки в том, что она представляет многогранный образ всей планеты, соединяя природу, людей и их традиции в нескольких мгновениях».

Вход свободный.

Арнелла КУДАЕВА

ЭТО Ж-Ж-Ж НЕПРОСТА!

(Окончание. Начало на 11-й с.)

ПЧЕЛЫ ПРОТИВ МЕДА

Сокращение количества пчел в Кабардино-Балкарии, как и в целом по стране, является серьезной проблемой. Главными причинами уменьшения популяции этих насекомых остаются нарушения при химической обработке сельхозполей и несоблюдение регламентов со стороны аграриев, которые не всегда информируют владельцев пасек о предстоящем опрыскивании посевов за несколько дней, из-за чего пчеловоды не успевают изолировать или вывезти ульи. Болезни, паразиты, различные инфекционные заболевания также ослабляют пчелиные семьи.

МИФЫ И НЕ ТОЛЬКО

Сотовый мед действительно может быть полезнее обычного (откачанного). Когда мед в сотах, он защищен от воздуха, света и бактерий - пчелы запечатывают ячейки восковыми крышечками. В результате в нем лучше сохраняются ферменты (например, глюкозооксидаза с антибактериальным эффектом), витамины и антиоксиданты. А вот при откачке и фильтрации обычного меда часть этих веществ неизбежно теряется из-за контакта с металлом, воздухом и влагой. В сотах, помимо меда, содержатся и другие продукты пчеловодства: перга (спрессованная пыльца), прополис и сам воск. У каждого из этих компонентов свои свойства: прополис обладает антисептическими свойствами, пыльца - источник белка, витаминов и



ферментов, а воск работает как природный сорбент.

Важно помнить: и сотовый, и обычный мед - сильные аллергены, поэтому перед регулярным употреблением стоит проверить реакцию организма. Также мед (и в сотах, и откачанный) - источник быстрых углеводов, поэтому его стоит умеренно включать в рацион при диабете или избыточном весе.

А вот утверждение, что в меде присутствует сахар в виде лактозы, - миф. Лактоза (или молочный сахар) содержится только в молоке и молочных продуктах. Мед состоит из растительных углеводов, воды и полезных веществ, которые пчелы делают из цветкового нектара. Поэтому его можно без опасений есть тем, кто не переносит молочный сахар.

Ольга КАЛАШНИКОВА

В Нальчике отметили День физкультурника • спорт соревнованиями по баскетболу 3х3

Во вторую субботу последнего летнего месяца отмечается Всероссийский день физкультурника. Этот день не имеет фиксированной даты. Благодаря этому большинство спортивных мероприятий проходит в выходной день, когда к ним могут присоединиться все желающие. В этом году День физкультурника отметили 8 августа.

В этот день в Нальчике на базе Центра уличного баскетбола состоялись состязания по баскетболу 3х3 под названием «Оранжевый мяч».

Мероприятие организовал МКУ ДО «Спортивная школа №2 по баскетболу» управления по физической культуре и спорту администрации г.о. Нальчик. В турнире участвовали 17 команд: девять команд юношей и восемь команд девушек, состоящих из игроков 2012-2013 годов рождения.

По результатам соревнований призовые места распределились следующим образом: среди команд девушек: 1-е место - «Бриллианты», 2-е - «Олимп», 3-е - «Нальчанка». Победители команд юношей: 1-е место - «Кристалл» (команда завершила турнир без поражений), 2-е - «Кавказ», 3-е - «Дружба».

Участники, занявшие призовые места, награждены грамотами и медалями соответствующих степеней.

Наш корр.

ТАКСИ НАУЧИЛО ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ

• ЗА РУЛЕМ



Недавно я воспользовалась услугами такси и была приятно удивлена, увидев за рулем женщину. Салон автомобиля оказался очень аккуратным и чистым. По прибытии на место назначения попросила у нее номер телефона. Она поделилась со мной своими впечатлениями о работе, но попросила не называть ее фамилию.

- Мой водительский стаж составляет более 12 лет, - говорит Залина. - Я некоторое время жила за пределами республики. До переезда в Нальчик уже имела опыт вождения, поэтому уверенно чувствую себя за рулем и в крупных городах. Моя работа в такси началась неожиданно. В то время была на государственной службе, моя младшая дочь пошла в первый класс, поэтому нужно было возить ее утром в школу и забирать после занятий. Пришлось уйти с работы, занялась выпечкой, чтобы не ограничивать себя во времени. Сейчас продолжаю кулинарное дело, а работу в такси выбрала в качестве дополнительного заработка. Сначала планировала оказывать услуги исключительно женщинам, так как в республике есть семьи, где мужья не разрешают женам ездить с мужчинами-водителями. Со временем у меня появились постоянные клиенты, но опять же это накладывало на меня определенные обязательства. Приходилось забирать их или привозить в строго оговоренное время, поэтому решила попробовать себя в Яндекс.Такси.

Пассажиры реагируют на меня по-разному. Одни никак не проявляют своих эмоций, а другие задают вопросы. Мужчины часто спрашивают: «Как муж разрешает вам работать?», «Супруг в курсе вашей подработки?». Или дают советы: «Не работайте в позднее время», «Поезжайте домой к детям». Девушки, напротив, радуются и говорят: «Как приятно!» Я предпочитаю возить женщин не только потому, что чувствую себя с ними спокойнее, но и потому, что мужчины в нашей республике, как бы это ни было обидно, жадные. Не секрет, что работники сферы обслуживания радуются, когда получают чаевые. По моим наблюдениям чаще всего это делают женщины. Однако бывают и разочаровывающие случаи. Однажды женщина оставила что-то в машине, так как была навеселе. Когда я привезла ей это на следующий день, она даже не поблагодарила, хотя расстояние было немаленьким.

Пассажиры, которые сами водят, нередко учат меня вождению, делают замечания и дают советы. Если видят, что навигатор предлагает ехать по плохой дороге, подсказывают более удобный маршрут. Я всегда прислушиваюсь к ним. Не навязывая свою беседу, только могу спросить, комфортно ли им, открыть окно или закрыть, пожелать хорошего дня или вечера. Но если пассажир пожелает, могу поддержать разговор, чтобы сделать поездку приятнее. Многие рассказывают о своей жизни, иногда это вызывает глубокие чувства. Например, когда возила мам с детьми в реабилитационный центр, невозможно было не сопереживать им. Работа в такси научила ценить то, что у меня есть: здоровую семью, крышу над головой, возможность иметь свой автомобиль и работать, когда хочу и получается по времени. Теперь понимаю, насколько я счастлива.

Признательна вашей газете за то, что обратила внимание на проблему женского такси. В нашей республике и на всем Северном Кавказе это действительно редкость. Можно сидеть и сетовать на нехватку денег, как это делают многие - и мужчины, и женщины, а можно действовать. Хотела бы поддержать женщин, которые опасаются выйти за рамки привычного или столкнуться с критикой со стороны окружающих.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

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 1695
Время подписания в печать
по графику - 18.00
Фактически 11 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.