

№ 36 (1409)

2 сентября 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ



Фото Тамары Ардавой

1 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ



РЕСПУБЛИКА ПРАЗДНУЕТ ДЕНЬ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ



1 сентября Кабардино-Балкария традиционно широко отмечает День государственности. Эта дата совпадает с еще одним важным праздником – Днем знаний. Программа праздничных мероприятий всегда насыщена и не ограничивается одним днем.

Празднование Дня государственности началось задолго до основной даты. В республике в рамках этой даты уже прошел ряд масштабных мероприятий, таких, как внедорожный туристический фестиваль «Наш Кавказ», спортивные соревнования по триатлону среди любителей «ЭльбрусМен-2026», шахматные турниры, открылись тематические выставки в библиотеках, музеях и образовательных организациях республики, которые продлятся до середины сентября.

Праздничный день 1 сентября традиционно начался с возложения цветов к мемориалу «Вечный огонь Славы» в городском парке «Атажукинский сад». Почтить память тех, кому мы обязаны своим существованием, пришли руководители министерств и ведомств, общественники и просто жители города. На торжественном мероприятии было отмечено, что каждый год, празднуя успехи и достижения республики и ее столицы, мы начинаем этот день с поклона тем, кто подарил нам мирное небо над головой. На фронтах Великой Отечественной войны сражались около 60 тысяч наших земляков, свыше десяти тысяч из них за воинскую доблесть удостоены боевых наград. Большой вклад в Победу внесли труженики тыла, обеспечивая фронт оружием, продовольствием, медицинской помощью и оборонительными сооружениями. Их подвиг навсегда останется главным моральным уроком для всех поколений нальчан.

В этот же день в Доме Правительства были вручены государственные награды тем, кто внес значительный вклад в развитие республики.

Во всех образовательных учреждениях 1 сентября прошли торжественные линейки, посвященные Дню знаний и Дню государственности республики. В Республиканской многопрофильной гимназии с приветственным словом выступили Глава КБР Казбек КОКОВ, министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ и временно исполняющий обязанности главы местной администрации городского округа Нальчик Азаматгерий АШХОТОВ. Они поздравили с праздником первоклассников, вступающих в школьную жизнь, и выпускников, стоящих перед важным выбором будущей профессии.

В школах состоялись тематические уроки мира, на которых дети узнали об истории создания республики, ее государственных символах - гербе, флаге и гимне, а также о ценностях единства и патриотизма. Для всех детей до 12 лет Нальчикский парк аттракционов и городской зоопарк в этот день работали бесплатно.

Выставки – важная часть празднования Дня государственности КБР. Мероприятия проходят в музеях, библиотеках и образовательных учреждениях республики. В Национальном музее КБР открылась традиционная осенняя выставка «Легенды осени». В экспозиции представлено более ста произведений живописи, графики и декоративно-прикладного искусства. Участниками стали мастера со всей республики. Возможность познакомиться с произведениями, в которых древние легенды находят отражение в современном искусстве, есть у каждого до 13 сентября.

С 1 по 15 сентября в павильоне парка Столетия КБР будет работать выставка, посвященная истории г. Нальчика. В Музее ИЗО им. А.Л. Ткаченко открылась персональная выставка Мурата АНАЕВА «Земли отцов», которая продлится до 20 сентября.

**Фото Тамары Ардавовой.
(Продолжение на 3-й с.)**



ЛДПР
18-20 СЕНТЯБРЯ
ВЫБОРЫ
В ГОСУДАРСТВЕННУЮ ДУМУ

ЛДПР: ЗАВТРА РЕШАЕТСЯ СЕГОДНЯ

Сегодня нас пытаются убедить, что все хорошо, что везде рост и никаких проблем. Нам говорят об «оптимизации», но на деле мы видим, как закрываются школы и больницы. Нам обещают «повышение» благосостояния, а по факту мы получаем лишь очередной скачок цен и тарифов...

ЛДПР говорит: хватит! Пора прекратить эту двойную игру с собственным народом. Сегодня ЛДПР идет на выборы с требованием преобразования для жизни каждого.

В центре нашей программы - человек и семья. Первым делом мы требуем остановить государственную поддержку мигрантов и их семей и направить эти деньги на помощь нашим детям, студентам, одиноким родителям и пожилым. Наш принцип прост и справедлив: сначала поддержка своих, потом остальных.

Мы требуем поддержки отечественных

предпринимателей и новой индустриализации. Налоги должны оставаться в регионах. Там, где они заработаны. Это реальная возможность для развития территорий.

Мы настаиваем на полной отмене ЕГЭ и ОГЭ, которые превратили наше образование в конвейер стресса и зубрежки. У нас есть свои Ломоносовы и Кулибины, способные обеспечить стране научный прорыв. Нужно лишь дать возможность нашим детям учиться по-настоящему. И, конечно же, обеспечить приоритет в трудоустройстве российским выпускникам вузов и ссузов, а не приезжим «специалистам».

Для пенсионеров мы предлагаем новую государственную программу, которая обеспечит равные возможности независимо от региона их проживания. Чтобы пенсия позволяла нормально жить, а не доживать. Чтобы наши старики не выбирали между лекарствами и едой.

ЖКХ - под полный контроль государства! Мы требуем самых жестких мер по прекращению воровства недобросовестными управля-

ющими компаниями. Люди должны платить только за реальные услуги.

Мы предлагаем ввести народную ипотеку под три процента годовых и бесплатно давать землю для индивидуального строительства с подведенными к ней дорогами, водой и электричеством. Чтобы наши семьи могли строить дома на своей земле, а не снимать всю жизнь углы и не влезать в финансовую кабалу на десятилетия.

И, конечно же, сегодня мы требуем мира только на наших условиях. Нужно раз и навсегда покончить с нацистским режимом на Украине и обеспечить безопасность наших граждан. Мы требуем полной и окончательной победы в СВО.

Если мы не примем самые решительные и действенные меры сегодня, завтра будет поздно. Мы потеряем страну. Потеряем наше общее будущее.

Сегодня ЛДПР берет на себя ответственность за судьбу России. У нас есть план действий, есть команда и есть воля.

НАМ НУЖНА ВАША ПОДДЕРЖКА

НАРОДНАЯ ПРОГРАММА - РЕЗУЛЬТАТ БОЛЬШОЙ И КРОПОТЛИВОЙ РАБОТЫ

Программный документ всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» отвечает поставленным Президентом страны задачам и целям национального развития государства.

Народная программа подготовлена в диалоге с людьми и дает ответы на запросы общества. Ее ключевые критерии - объективность, реалистичность, честность, а это значит, что Партия отвечает за практическое достижение поставленных целей.

В структуру вошло семь стоящих перед страной вызовов - демография, кадры, региональное развитие, экономика, технологии, сбережение ценностного и культурного своеобразия России, безопасность страны.

Партия продолжит работу по поддержке института семьи и повышению рождаемости. Для этого планируется увеличить количество современных женских консультаций и центров планирования беременности.

Одна из главных задач - обеспечить повышение МРОТ и интегрировать в мирную жизнь ветеранов СВО. Соответствующий блок касается мер по повышению производительности труда, подготовке новых кадров в высокотехнологичных отраслях, повышению привлекательности рабочих профессий для молодежи, улучшению системы поиска работы.

Программа также нацелена на решение проблемы неравномерного развития регионов - этот раздел документа стал лидером по числу предложений граждан.

В числе приоритетов - развитие экономики, промышленности и сельского хозяйства. В соответствующем блоке сгруппированы инициативы по обеспечению продовольственной безопасности и ценообразованию, стимулированию предпринимательской активности и международной торговли, улучшению логистики, предусмотрены меры по достижению научно-технологического лидерства, включая развитие авиации, энергетики и станкостроения.

Впервые в программе появился приоритет, целиком посвященный технологиям, речь о планах в сфере автоматизации и роботизации производственных процессов, развития ИИ, автономных транспортных систем.

В отдельном разделе меры по сохранению исторической памяти и формированию доступа к сокровищам отечественной культуры: планомерное расширение ряда программ, которые создают условия для развития и обучения молодежи. Отдельно поставлена задача по укреплению в общественном сознании образа новых героев России - участников СВО, выдающихся деятелей культуры и науки, образования, ветеранов, героев труда.

Седьмой приоритет - «Наша Победа» состоит из трех составляющих: вопросы вооружения и поддержки отечественного ВПК, развитие и укрепление Русского мира, содействие формированию справедливого и устойчивого мироустройства, основанного на взаимном уважении и учете национальных интересов всех государств мира.

**“ Люди — это
главная ценность
России.**

Их нужно беречь

(с)Алексей Нечаев

**ПАРТИЯ
НОВЫЕ
ЛЮДИ**





ПРОГРАММА ПАРТИИ «ЯБЛОКО»
НА ВЫБОРАХ ДЕПУТАТОВ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ
IX СОЗЫВА (2026)

**ЗА МИР И СВОБОДУ!
ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА!**

**За соглашение о прекращении
огня, дипломатию и
достижение мира!**

**Наша цель –
недопущение ядерной войны!
За Россию, свободную от страха
и политических репрессий!**

**За сохранение жизни,
уважение, достоинство
и благополучие человека!**

**Наша цель –
процветающая
демократическая Россия!**

*Если тебе близки наши идеи и мысли,
мы призываем отдать свой голос за
кандидата в депутаты по одноман-
датному избирательному округу №17
«Кабардино-Балкарская Республика»
ТАППАСХАНОВУ Аминат Ануаровну.*

Публикуется безвозмездно в соответствии с частью 2 статьи 66 Федерального закона от 22.02.2014 № 20-ФЗ «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации».



РЕСПУБЛИКА ПРАЗДНУЕТ ДЕНЬ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

(Окончание. Начало на 2-й с.)

В библиотеках проходят книжные выставки о крае, его природе, культуре и выдающихся людях региона. В Республиканской юношеской библиотеке им. К. Мечиева проходит книжно-иллюстрированная экспозиция «У подножья Эльбруса двуглавого есть земля Кабардино-Балкария».

В выходные дни (5-6 сентября) на площади Согласия в Нальчике развернет свою работу гастрономический фестиваль «Вкусы России». На площадках будет представлено несколько тысяч наименований продукции – от фермерских сыров и меда до мясных деликатесов и региональных специалитетов. Все можно будет попробовать и приобрести, а также пообщаться с фермерами и открыть для себя новые вкусы. В программе для взрослых и детей – кулинарные мастер-классы и шоу-программа: костюмированные выступления артистов, песни и танцы. Фестиваль направлен на популяризацию отечественных региональных брендов продуктов питания, поддержку фермеров, малых и микропредприятий, осуществляющих свою деятельность на сельских территориях, а также на развитие интереса к гастрономическим традициям регионов России.

12 сентября любители конного спорта смогут насладиться захватывающим зрели-



щем на международном скаковом митинге «Кубок Эльбруса-2026». Это событие пройдет на Нальчикском ипподроме и начнется в 12 часов.

Семейный фестиваль «Город счастья» пройдет 5 сентября в Центре культурного развития в Нальчике. В программе – мастер-классы, кинопоказ и праздничный концерт. 18 сентября республиканский семейный фестиваль «Мост традиций» приглашает всех желающих во Дворец творчества детей и молодежи. 10 сентября в Черекском районе состоится межрайонный форум «Россия – наш общий дом».

19 сентября на площади Согласия в Наль-

чике пройдет седьмой фестиваль цветов «Уже не лето», а параллельно с ним – фестиваль уличных театров. Гостей ждет выставка-ярмарка цветов и растений. Участвуют флористы и питомники со всего Северного Кавказа и Юга России. Можно будет увидеть редкие и сезонные растения, композиции из сухоцветов и стабилизированных цветов, авторские инсталляции, скульптуры из живых цветов и природных материалов. Выступят уличные театры с интерактивными спектаклями и перформансами, ростовые куклы и аниматоры, цирковые и пластические номера. В музыкальной программе – джазовый

квартет, вокальные выступления и акустические сеты.

Праздничные концерты пройдут во всех районных домах культуры. Например, 7 сентября в Доме культуры села Кенже состоится праздничный концерт «Кабардино-Балкария – мой край родной». В рамках мероприятия пройдет презентация проекта «Мои истоки», направленного на сохранение этнокультурного наследия. Это часть лучших практик домов культуры в рамках национального проекта «Семья».

Ярким и запоминающимся финальным аккордом череды праздничных мероприятий станет гастрономический фестиваль «Гастрофест-2026», который планируется провести на площади Абхазии 3 и 4 октября. Гостей ждут дегустация блюд от ведущих ресторанов города, мастер-классы от знаменитых шеф-поваров, конкурсы, интерактивные зоны, лекции о кулинарных традициях и музыкальный концерт.

Традиция празднования Дня государственности Кабардино-Балкарской Республики подчеркивает его главную идею – единство многонационального народа, сохранение исторической памяти и уважение к культурному наследию.

**Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардаковой**



ОБРАЗОВАНИЕ В ПРИОРИТЕТЕ

Доклад министра просвещения и науки КБР Анзора ЕЗАОВА на августовском совещании работников системы образования был посвящен стратегическим приоритетам развития системы образования КБР: от национальных целей к региональным результатам. Как и обещали в предыдущем номере, расскажем о самом главном

лее миллиарда рублей. Внедрен единый региональный стандарт питания. К контролю за качеством активно привлекаются родители и общественный народный фронт.

Результаты говорят сами за себя: школа села Лечинкай вошла в десятку лучших в стране по итогам федерального мониторинга качества питания, а республиканский конкурс на лучшую школьную столовую, который проводится уже третий год подряд, демонстрирует высокий профессионализм школьных поваров. В этом году команды школьных столовых из Баксана и Урвани стали лауреатами всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая», представители школы с. Урвань были приглашены на форум «Труженики села» в Совете Федерации.

- В республике создана многоуровневая система поддержки образовательных организаций для работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Вместе с Всероссийской организацией родителей детей-инвалидов (ВОРДИ) внедряется модель «Ресурсный класс/ресурсная группа». В детских садах функционируют 25 комбинированных групп, в прошлом году в многопрофильной гимназии было открыто два дополнительных класса для таких учащихся.

Мы заботимся о том, чтобы дети продолжали учиться, даже если они находятся на лечении. Благодаря участию в федеральном проекте «УчимЗнаем» образовательные пространства созданы в четырех медицинских учреждениях, включая Республиканский детский клинический многопрофильный центр. Там обучаются более четырех тысяч детей.

Параллельно развивается социальная инфраструктура. Открыто отделение социально-бытовой реабилитации для детей от восьми до 18 лет. Создана единая база данных, где фиксируются все дети с ОВЗ и дети-инвалиды по медицинским диагнозам.

Вместе с тем сохраняется острая потребность в логопедах и дефектологах. Для решения этой кадровой проблемы достигнута договоренность с Институтом коррекционной педагогики РАО об открытии целевой подготовки дефектологов на базе КБГУ в 2027 году. В новом учебном году нам необходимо провести активную профориентационную работу.

Особое внимание уделяется профессиональному обучению людей с инвалидностью и ОВЗ. Гуманитарно-технический колледж, реализующий программы для лиц с ментальными нарушениями, получил статус базовой профессиональной образовательной организации. В этом году мы открываем вторую площадку на базе сельскохозяйственного колледжа в Баксане. Кроме того, он занял первое место среди базовых колледжей профессионального образования в Южном и Северо-Кавказском федеральных округах, войдя в пятерку лучших учебных заведений России.

- Продолжается оснащение учебных кабинетов. Только за последние два года закуплено оборудование на сумму 72,6 млн руб. для кабинетов ОБЗР, труда, музыки, ИЗО и физики. Со следующего года мы приступаем к оснащению предметных кабинетов математики, химии и информатики.

Школы полностью укомплектованы учебниками, включая новые государственные учебники по истории и обществознанию. В 2026 году закуплено 587 997 экземпляров учебной литературы на общую сумму 338 483 тыс. рублей. Всего же за последние годы закуплено более 2 млн экземпляров учебников на общую сумму 1 млрд 390 млн 300 тыс. руб.

- Вопрос сохранения родных языков имеет для нас особое значение. За последние годы издано 427 тысяч учебников по родным языкам, которые теперь доступны и в цифровом формате (в 2026 году - 41 тыс. экз.). Число детей, изучающих родные языки, выросло с 65 до 83 процентов, а наши педагоги демонстрируют высокие результаты на федеральном уровне. Не случайно Кабардино-Балкария стала площадкой для проведения Форума молодых учителей родного языка СКФО, организованного Федеральным институтом родных языков. Мы планируем масштабировать представленный опыт и расширять межрегиональное сотрудничество.

- В список Росособнадзора с высокими образовательными результатами вошли три школы республики, а шесть школ - с высокой объективностью оценивания. Пять школ получили статус федеральных инновационных площадок. Активно развиваем профильное обучение. Открыто 20 агротехнологических классов, восемь из них работают в сетевом формате совместно с аграрным университетом и Минсельхозом КБР. В этом году сеть агротехнологических классов пополнится еще 30 классами в десяти

школах. В рамках августовского совещания заключили соглашение о сотрудничестве с компанией «Иннопрактика». Это позволит вывести на новый уровень развитие агроклассов в республике, а нашим школьникам получить доступ к современным инновационным решениям.

Продолжается успешная реализация проектов «Курчатовские классы» и «Физтех-классы». В рамках Петербургского международного экономического форума 2026 года Кабардино-Балкарской Республикой подписаны соглашения о взаимодействии с Фондом развития физтех-школ, Московским физико-техническим институтом (МФТИ) и Московским государственным техническим университетом им. Н.Э. Баумана.

В этом году запускаем два новых республиканских проекта - «Медицинские классы» и «Математические классы в начальной школе». Кроме того, на базе ЦНППМ стартует масштабная программа повышения квалификации для наших педагогов с привлечением специалистов МФТИ.

- Дефицит учителей и качество их подготовки остаются актуальными проблемами. Два года назад запустили проект сетевых психолого-педагогических классов, где 70 выпускников получили сертификаты. В этом году к обучению присоединились 80 старшеклассников, прошедших профильную смену в центре «Антарес».

В КБГУ на педагогические направления поступили около 300 выпускников. В университете открыта двухпрофильная программа подготовки учителей физики и математики, планируется активнее проводить профориентационную работу.

Программа «Земский учитель» помогает решать кадровые проблемы в сельских школах. В этом году к работе приступят 18 педагогов (вдвое больше, чем в прошлом), сняты возрастные ограничения, открыт доступ для студентов выпускных курсов. К 2029 году планируется довести число таких специалистов до 117.

Вопрос оплаты труда учителей находится под контролем Главы и Правительства КБР. В 2026 году расходы на зарплату педагогов составили 14,9 млрд рублей. Средняя зарплата учителя за первый квартал 2026 года - 44 206 рублей, а в сентябре составит 48 626 рублей. С 1 сентября молодым учителям в первые три года работы будет выплачиваться ежемесячная надбавка 5000 рублей. Введены новые премии Главы республики - «Лучший школьный психолог» и «Лучший учитель родного языка и литературы». За последние три года премии получили 43 учителя на 200 тыс. и 100 тыс. рублей. Премии педагогам за подготовку победителей олимпиад увеличены вдвое, от 30 до 100 тыс. рублей.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА

ОСОЗНАНИЕ ЦЕННОСТИ КАЖДОГО МГНОВЕНИЯ ЖИЗНИ

Семья

Семья Исмаила и Залины КАЙГЕРМАЗОВЫХ из сельского поселения Хабаз Зольского района заняла первое место на региональном этапе всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Многодетная семья». Вместе супруги уже 22 года. У них четверо детей – Мухаммат, Ахмат, Альфия и Далия.

Исмаил и Залина познакомились в своем родном селе на дискотеке, что положило начало их совместной жизни.

Исмаил после школы окончил технологический техникум в Нальчике по специальности «цветовод-озеленитель». Сейчас работает в сфере общественного питания в населенном пункте Джилы-Су, расположенном в Эльбурском районе. Является сыном уважаемых педагогов - Мустафы Магомедалиевича и Шуры Домпаевны, достижения которых в области образования и воспитания служат примером для всей семьи. Исмаил Мустафаевич - настоящий труженик, справляется с любой тяжелой работой. Сыновья, следуя примеру отца, активно участвуют в его начинаниях и демонстрируют готовность поддерживать в реализации различных проектов.

Залина после окончания школы поступила в Северо-Кавказский институт искусств. Окончив первый курс, в 18 лет вышла замуж. После рождения двоих сыновей решила все же получить высшее образование и в 2008 году поступила на заочное отделение по специальности «учитель истории» в Пятигорский государственный гуманитарно-технологический университет. Осознанно выбрала профессию педагога, следуя примеру своей матери - Лизы Магомедовны, которая 43 года работает учителем в родном селе Хабаз. После университета в 2024 году Залина работала советником директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в МКОУ СОШ с.п. Хабаз. Перед этим прошла курсы повышения квалификации в Москве и Армавире. В настоящее время



мать Залина Анатольевна совместно с супругом занимается ресторанным бизнесом.

Старший сын - Мухаммат, ему 21 год, помогает дома по хозяйству. Увлекается рыбалкой и хорошо разбирается в устройстве телефонов, научился сам ремонтировать их.

Ахмат - студент второго курса Международного колледжа современного управления в г. Нальчике, будущий стоматолог. С шестого класса мечтал об этой профессии.

Дочь Альфия учится в седьмом классе МКОУ СОШ с.п. Хабаз. Танцует в ансамбле «Мое Сармаково», мечтает стать стоматологом.

Младшая дочь, Далия, - ученица четвертого класса. Уже определилась с профессией, хочет стать визажистом.

Исмаил и Залина воспитывают своих детей в духе патриотизма, уважения к старшим поколениям и осознания цен-

ности каждого мгновения жизни. Совместно отмечают дни рождения и Новый год, который дети особенно ценят за его символику обновления и начала. Часто проводят время на природе, особенно всей семьей любят рыбалку.

Семья Кайгермазовых на протяжении последних четырех лет принимает активное участие в республиканском проекте «Куначество». Залина Анатольевна с чувством гордости подчеркивает, что, помимо своих кровных детей, у нее еще четверо сыновей кунака, с которыми поддерживает тесную связь.

Семья Кайгермазовых неоднократно удостоивалась различных наград и признаний, активно участвует в разных культурных и социальных проектах и конкурсах.

- После замужества я была тепло принята в новую семью, как своя, - рассказывает Залина Анатольевна. - У меня замечательные деверь, золовка и свекровь, которой уже 90 лет. Она до сих пор активно помогает по хозяйству. Ее педагогический стаж составляет 61 год, проработала учителем начальных классов. К сожалению, свекор уже ушел из жизни, был очень хорошим человеком.

Я активно участвую в школьной жизни, поэтому наша семья приняла участие в проекте «Куначество». На протяжении четырех лет мы принимали гостей, которые становились для нас с мужем сыновьями, а для наших детей - братьями. Мы поддерживаем тесные связи со всеми участниками и их родителями. Все четверо наших кунаков - кабардинцы: Ясин из Чегема, Идар из Алтуды, Кантемир из Прохладного, Ратмир из станицы Александровской Майского района. У нас сложилась традиция: во время пребывания у нас кунак обязательно учит стихотворение на балкарском языке и осваивает сложные слова, так же, как и наши сыновья. В этом году мы стали почетными гостями проекта. Если бы в «Куначество» участвовали и девушки, я была бы рада пригласить и их.

Анжела КУДАЕВА

Она пишет одинаково профессионально на двух языках – кабардинском и русском, ей подвластны практически все газетные жанры – интервью, очерки, искусствоведческие статьи и публицистика. Темы самые разные – семья, любовь, нравственное воспитание, патриотизм, национальные традиции и культура, история, кино, литература, искусство. Ее стиль отличают свобода и легкость пера, рассказы – оригинальность сюжета и яркость образов, публицистические статьи – свобода суждений и прямота. Во многом это происходит потому, что Светлана Болотокова и сама яркая, неординарная личность.

ДОЧЬ ГАРМОНИСТКИ И ТАНЦОРА

Родилась Светлана в 1946 году в с. Урожайном в творческой семье. Ее родителей – Зарилю Мажидовну БОЛОТОВУ и Цину Асперхановича МЕНДОХОВУ односельчане знали не только как талантливых людей – мама была виртуозной гармонисткой, которую зазывали на все сельские торжества, а отец – одним из лучших танцоров в Терском районе, но и любили за гостеприимство, отзывчивость и доброту.

До замужества Зариля и ее брат Хажгери (они были двойняшками) окончили в Нальчике учебные курсы в Ленинском учебном городке. Брат был избран председателем сельсовета, пользовался большим уважением среди сельчан, сестра работала его секретарем. В 1941-м Хажгери в возрасте 28 лет погиб в автомобильной аварии.

Любовь к музыке и танцам у Светланы проявилась практически с рождения. Этому способствовала и мама, которая брала ее на работу, она аккомпанировала в клубе в хореографическом кружке. Маленькая Света наблюдала за занятиями и повторяла движения. А в семилетнем возрасте уже выходила на сцену, участвовала в смотрах художественной самодеятельности Урожайненского района. Однажды даже выступала «вживую» с индийским танцем на телевидении.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНТЕРНАТ

В 12 лет Светлану зачислили в музыкальный интернат в Нальчике в группу собранных со всей республики талантливых детей, где она училась игре на флейте. Среди одноклассников и друзей были ребята, ставшие впоследствии известными деятелями культуры республики, – композиторы Борис КАБАРДОВ и Заур ЖИРИКОВ, музыканты Татьяна ТАПОВА и Виктор ВОДАХОВ, поэт Руслан СЕМЕНОВ, актриса и певица Лора ЭРКЕНОВА... Помимо постижения азов высшего из искусств, Света попробовала себя и в литературе. «В седьмом классе я за ночь написала трехактную пьесу о любви и через свою подругу Лору передала рукопись ее отцу, известному режиссеру Сафарбию ЭРКЕНОВУ. Через несколько месяцев, решив узнать судьбу сочинения, пришла к ним домой. А там в гостях – Юрий ТЕМИРКАНОВ с женой Ириной, уже известный к тому времени молодой дирижер, и актеры Кабардинского театра».

Сафарбий Эркенов деликатно объяснил девочке, что поставить в театре пьесу нельзя, поскольку она слишком трагичная. Но заверил, что сохранит рукопись и отдаст ей, когда та подрастет и станет писателем. Света огорчилась, но что было делать...

Вскоре присутствовавших позвали за накрытый стол. Света, прикинув, что стульев меньше, чем гостей, двинулась к выходу. Заметив это, ее окликнул Юрий Темирканов: «Не уходи, девочка, места всем хватит. Мы с Ириной поместимся на одном стуле, мы худые», и дал ей свой стул, мягкий, со спинкой. А они с Ириной сели на узкую табуретку спиной друг к другу...

По окончании интерната Свете предложили поступить в музыкальную школу при Московской консерватории, но пришлось отказать – мама не отпустила. Девушка



вернулась домой и продолжила танцевать, теперь уже в ансамбле «Терчанка», с которым выступала на Зольских пастбищах и на сборных концертах. С ней ездил иногда и ее старший брат Руслан. Друг Руслана, будущий режиссер Амурбек ГОБАШИЕВ, тогда учитель русского языка в Урожайненской школе, ставил спектакли и драматические этюды, в которых исполнял разные роли.

А МОГЛА БЫ СТАТЬ АКТРИСОЙ

Героиней фильма Светлана стала случайно. В тот день она приехала из Урожайного в Нальчик подавать документы для поступления на исторический факультет КБГУ. Когда шла мимо Дома радио, ее окликнул какой-то мужчина: «Хочешь сняться в кино? Девушку с такой фактурой я ищу на главную роль в фильме». «Конечно же, я согласилась, но с условием, что буду параллельно учиться», – говорит Светлана. – Оказалось, это был Бетал КУРАШИНОВ, редактор литературного отдела телевидения. Главную мужскую роль в его телеспектакле «Счастье надо беречь» исполнил Пшизаби МИСОСТИШОВ. Моему персонажу, так же, как и мне, было всего 17 лет. Испытал любовь, предательство и разочарование, в итоге она стала писательницей». Удивительно, что и в реальной жизни Светлана во многом повторила судьбу своей героини.

Через много лет Светлана переехала в Нальчик, трудилась на Нальчикском полупроводниковом заводе, печаталась в газетах, принимала участие в семинарах молодых литераторов. На закрытии одного из них его председатель – поэт Кайсын КУЛИЕВ, выступая со сцены Кабардинского театра, отметил Светлану и сказал, что «появился интересный молодой писатель». Это сняли телевизионщики, и Пшизаби Мисостишова, который совмещал актерскую работу в театре и кино с постом главного режиссера республиканского телевидения, вспомнил ее и пригласил на должность помощника режиссера. Свете тогда было 28 лет. А буквально через год она стала выпускающим редактором. В этой должности проработала около 17 лет, параллельно писала сценарии к передачам и снимала телефильмы.

СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ АДЫГСКОГО НАРОДА

Историей своего народа Светлана увлеклась более 50 лет назад, прочитав книгу «Мухаджир», которую ей дал писатель Борис УТИЖЕВ. При этом он предупредил: «Это единственная книга в республике, береги ее, как саму себя». Перед ней поновому открылась трагическая история адыгов. Доселе запрещенная тема потрясла ее до глубины души. Вскоре произошел еще один трогательный эпизод. Светлана

ЯРКАЯ И НЕОРДИНАРНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Ее имя известно тысячам читателей «Горянки», «Кабардино-Балкарской правды», «Адыгэ псалтэ», «Заман», «Юэщхэмахуэ»... 5 сентября свое 80-летие отмечает член Союза журналистов РФ, многолетний автор республиканских газет и журналов Светлана БОЛОТОВА.



С. Болотокова (вторая справа) с сотрудниками ТВ КБР, 1985 г.

вместе со своими единомышленниками и с Нихатом БАДЫНОВО (первым адыгом, вернувшимся на историческую родину) отправилась встречать группу туристов-адыгов из Турции на границе Кабардино-Балкарии и Северной Осетии. Светлана вспоминает: «Когда мы подъехали, увидели около 40 человек, мужчин и женщин, которые лежали на земле лицом вниз. Говорю музыкантам: подождите немного, не надо шуметь, они молятся. Нихат возразил: «Нет, Света, сейчас не время намаза, посмотри внимательнее – они целуют землю»...

После этого Светлана создала в Кабардино-Балкарии первую общественную организацию (Хасэ), объединившую людей, не безразличных к прошлому, настоящему и будущему адыгов: «Это были люди самых разных возрастов и профессий. Спасибо бывшему директору ДК профсоюзов Лидии ХАЦУКОВОЙ, предоставившей нам под офис лучшее помещение дворца. Зарубежные адыги покупали дорогие турпутевки в нашу страну, если в программу входило посещение Кабардино-Балкарии хотя бы на пару дней. Мы показывали им достопримечательности, устраивали встречи с общественностью, приглашали артистов. А скольким мы помогли найти родственников! Они были счастливы, что не только посетили землю предков, но и обрели родных людей».

Роль первой Хасэ на тот период в жизни адыгов трудно переоценить. Она стала первой связующей ниточкой для тысяч соотечественников, которых некогда разбросала судьба. Ее работа была также направлена на просветительство – возрождение культуры, языка и истории.

Однажды ассоциация «Родина» пригласила в Нальчик из Иордании детей – учащихся черкесской школы, открытой королем Иордании в Аммане. Куратор ребят обратился к Светлане с просьбой найти для них кабардинские буквари.

– А у нас «перестройка», учебники в дефиците. Я ездила по всем районам республики и собирала буквари, – рассказывает Светлана. – Когда привезла их в лагерь к гостям, их благодарности не было предела. «Спасибо вам огромное, вы вернули нам родной язык», – сказал мне руководитель делегации. – Если положить на одну чашу весов эти учебники, а на другую – слитки

• ЖЕНСКИЙ ПОРТРЕТ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Всерьез в свои литературные способности Светлана поверила благодаря случайной встрече и разговору с поэтессой Танзилой ЗУМАКУЛОВОЙ, которая убедила ее: «Если вы писали в детстве, это неспроста, значит, есть дар. Пишите, уверена, у вас получится». Ее слова вдохновили. Светлана набросала свои первые рассказы, отнесла в республиканские СМИ и вскоре стала постоянным автором «Кабардино-Балкарской правды» и «Горянки».

В Союз журналистов России Светлану приняли в тридцать лет. При этом она никогда не состояла в штате какой-нибудь газеты. «Я счастливый человек, потому что обладаю внутренней свободой, свободой выбора». Пожалуй, именно это признание Светланы дает наиболее полное представление о ее характере. Она может позволить себе писать о том, что ее волнует, что считает важным, поднимать острые общественные темы. И только о тех, кто ей интересен. Героями ее статей и телевизионных передач нередко были люди яркие, неординарные, но в какой-то момент оказавшиеся «в опале».

ГЕНЫ ДЕДУШКИ МАЖИДА

Многие черты характера Светлане передались от дедушки – Мажиды Наховича БОЛОТОВО. Ее цикл новелл под заголовком «Рассказы дедушки Мажиды» с удовольствием публиковали в разных изданиях. «Дедушка мой был большим трудягой, человеком с тонким чувством юмора, отличным рассказчиком, прекрасным музыкантом-гармонистом, – вспоминает Светлана. – Прожил 118 лет. В 100-летнем возрасте на двух гектарах колхозного поля самостоятельно вырастил такую крупную кукурузу, что об этом писали в газетах. Для людей дедушка ассоциировался с Ходжой Насреддином, потому что был таким же умным, смекалистым, мог найти выход из любого, казалось бы, безвыходного положения. Не раз спасал человеческую жизнь».

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

Мать всегда в ответе за своих детей. Так учила Светлану ее мама. Этому принципу она следует всю жизнь. «В нашей семье не принято хвалить своих детей. Мои дочь и сын – Джамиля и Заур уже давно взрослые. Но я до сих пор воспитываю их и критикую, если есть на то причина. Джамиля ХАГАРОВА – пресс-секретарь сенатора Арсена КАНОВО. У Заура свой бизнес, которым он очень увлечен. Но мне не столь важно, кем они работают. Главное, чтобы они были чистыми душой, честными и порядочными людьми. Никакие материальные блага и положение в обществе не могут дать душевного спокойствия, если совесть нечиста».

По таким же правилам Светлана воспитывает внучек и правнучку Бэллу, которой сейчас посвящает все свое свободное время.

Некоторые рассказы и статьи Светланы Болотковой: цикл публикаций «Рассказы дедушки Мажиды», «Верни мне жизнь», «Я – жена солдата», «Теперь все будет хорошо», «Тайная любовь княжны Абаевой», «Горсть земли с далекой родины», «Разные судьбы», «И жизнь, и слезы, и любовь», «С Новым годом, отец», «Букет цветов к 8 Марта», «Грушевое дерево», «Третий – не лишний», «Он не умрет», «Мир сберегут труд и память», «Большая поэма на сцене педколледжа», «Кто вбивает клин», «Велосипед», «Кольцо на память»...

Алена ТАОВА

СВЯТЫНИ КАВКАЗА СТАЛИ ДОСТУПНЫ МАЛОМОБИЛЬНЫМ ПОЖИЛЫМ ГРАЖДДАНАМ



Международный день благотворительности, установленный резолюцией Генассамблеи ООН, ежегодно отмечается 5 сентября. Благотворительность помогает преодолеть последствия кризисов, дополняет деятельность государства в сфере здравоохранения, образования, жилищного строительства и защиты населения. Способствует развитию культуры, науки, спорта и обеспечивает охрану природы. В мире работают благотворительные организации самых разных направлений - одни помогают детям, взрослым, инвалидам, старикам, людям, которые по разным причинам оказались в трудной ситуации, другие - собакам, кошкам, амурским тиграм, птицам и черепахам, третьи - памятникам архитектуры и культуры. Это большие и маленькие организации, которые работают с разными ресурсами. Вариантов помощи много - можно жертвовать деньги вне зависимости от размера, отдавать вещи или кровь, помогать тушить пожары, а можно отдавать свое время. Главное - понимать, что помогать другим не тяжкий долг или бремя, а счастье.

Комплексный центр социального обслуживания населения в Майском районе уже несколько лет реализует проект «Я покажу тебе святыни Кавказа». Он направлен на создание условий для маломобильных людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, беженцев и семей мобилизованных в реализации их духовных потребностей через приобщение к культурно-нравственным ценностям, активизации их жизненного потенциала в познавательных занятиях и паломнических поездках по святым местам Кавказа.

С чего все начиналось, рассказывает наставник проекта - директор филиала РКЦСОН в Майском районе Татьяна ГУСЕВА:

- Как появилась идея? Как-то я оказалась рядом со священником, который приехал соборовать людей. Когда предоставилась возможность побеседовать, он рассказал мне много интересного об Успенском Второфонском Бештаугорском мужском монастыре. Монастырь на горе Бештау был основан русскими монахами, прибывшими в начале XX столетия со святой горы Афон на Кавказ. По преданию, со времен древней Алании, с IX столетия, вблизи Бештау существовал византийский монастырь. С XV столетия обитель перестала существовать. Освящение нового монастыря состоялось в 1904 году. После революции монахи регулярно подвергались репрессиям со стороны властей, затем монастырь был закрыт. Его возрождение началось в 90-е годы прошлого столетия. Священники и прихожане храмов региона Кавказских Минеральных Вод, а также казачество приняли активное участие в расчистке местности и строительстве Георгиевского храма. С этого события началась новая история монастыря.

Мне стало очень интересно, начала спрашивать, как можно туда добраться, а рядом с нами сидел предприниматель, который пообещал оплатить поездку. Мы собрали группу из пятидесяти подопечных нашего Центра и поехали. Много было непростых

организационных моментов - составить программу, собрать паспорта, получить разрешение в ГАИ, взять с собой лекарства, ведь среди паломников были пожилые люди, в том числе на ходунках, решить проблему с бесплатным питанием и много другого.

Первая поездка прошла замечательно. В июне 2022 года мы побывали в Успенском Второфонском монастыре на горе Бештау, Свято-Георгиевском женском монастыре, в Храмовом комплексе Петра и Павла в Ессентуках. Вторая поездка была организована в июле того же года в храм Феодосия Кавказского, на могилу преподобного Феодосия Кавказского в Минеральных Водах, храм Сергия Радонежского в городе Лермонтове. Третья поездка состоялась в сентябре в город-курорт Кисловодск, посетили Храм Святого Великомученика и целителя Пантелеимона, Храм Святителя Николая Чудотворца, Национальный парк Кисловодска. В октября посетили Северную Осетию-Аланию, увидели своими глазами визитную карточку этой республики - памятник Георгию Победоносцу на скале, древнее святилище-крепость в скале «Дзивгис», прогулялись по Тропе чудес. Первой остановкой был храм Святого Духа в станице Змейской, единственный на Северном Кавказе. Тепло и гостеприимно нас встречал настоятель храма - отец Анатолий ГОЛОДНОВ. Был совершен молебен в праздник сретения Владимирской иконы Пресвятой Богородицы. За кружкой ароматного чая и вкусных осетинских пирогов мы тепло пообщались и поздравили всех женщин с именем Наталья, у которых в этот день были именины.

Паломники также посетили Аланский Богоявленский женский монастырь, основанный недалеко от Алагиря по благословению старца Ипполита (Халина). Здесь с самого момента основания монастыря оказывается помощь страждущим. Монастырь находится в живописном месте. Монахиня Елизавета провела экскурсию, рассказала

историю возникновения и развития монастыря. Паломники наслаждались красотами, приложились к святыням, каждый имел возможность окунуться в святую воду в монастырской купели. Завершилась встреча трапезой с вкусными монастырскими блюдами. По завершении поездки участники выразили благодарность организаторам за радужный прием, море эмоций и новые знания. Также выразили благодарность Владикавказской и Аланской епархии, игуменье - матушке Нонне и монахини Елизавете. Все участники остались довольны и считают такие поездки позитивным и полезным опытом, который помогает справиться с горем и тревогой.

Поездки по святым местам Кавказа очень востребованы и пользуются большой популярностью среди пожилых и маломобильных людей. К ним также были привлечены беженцы из ЛНР и ДНР. Нужно отметить, что не все желающие смогли принять участие в этих первых паломнических поездках. Поэтому мы решили, что идея требует дальнейшей реализации. Актуальность проблемы подтверждалась результатами анкетирования - более 82 процентов проживающих граждан нуждаются в моральной поддержке и помощи, укреплении духовных и душевных сил, находясь в поиске нового смысла жизни. В ходе мониторинга мы также узнали, что у большинства наших подопечных жизнь сложилась так, что они вообще ни разу до этого не выезжали за пределы республики. Например, одна женщина рассказала, что даже в соседнем Пятигорске никогда не была, а ей уже 85 лет.

В свое время наша идея получила материальную поддержку Министерства по делам национальностей и общественным проектам КБР. Мы стали обладателями гранта, который позволил профинансировать несколько поездок. Руководителем проекта стал настоятель Храма Святого Благоверного князя Александра Невского ст. Александровской Майского района, член Попечительского совета КЦСОН, заведующий отделом по церковной благотворительности и социальному служению Нальчикского благочиния, руководитель приюта для детей, оставшихся без родителей, «Отрада» Сергей ДМИТРИЕНКО.

Несмотря на то, что средства гранта сейчас закончились, поездки мы не прекращаем, хотя стало, конечно, сложнее. Многих, кто ограничен в средствах, берем в поездку бесплатно. Различные варианты для раз-

решения ситуации используются. Иногда доплачивают предприниматели, иногда собираем немного побольше с тех, кто более обеспечен. Чтобы сэкономить, сами пекут пирожки и брали с собой в дорогу. Наши сотрудники в свободное от работы время их сопровождали. В любом случае надо понимать - у нас не туристическое агентство с коммерческими расценками.

Посещаем мы и мусульманские святыни. Так, по инициативе депутата совета местного самоуправления г. Майского Магомеда БАЧАЕВА и представителя турецкой диаспоры Мавлюда ДАВРУШЕВА состоялась паломническая поездка в Чеченскую Республику. Она была организована в целях духовно-нравственного развития, межконфессионального взаимодействия, укрепления добрососедских связей, реализации муниципальной программы гармонизации межэтнических отношений. Паломники посетили мечети, православные храмы, увидели город Грозный с высоты птичьего полета, поднявшись на смотровую площадку Бизнес-центра, прогулялись по городскому парку, посетили аллею Славы. Это была замечательная поездка, оставившая яркие, незабываемые впечатления от Чеченской Республики.

Главные итоги проекта - улучшение качества жизни, избавление от одиночества, восполнение дефицита общения, повышение интеллектуальной и физической активности маломобильных пожилых людей и инвалидов, моральная поддержка граждан, попавших в трудную жизненную ситуацию, создание благоприятных условий для удовлетворения и развития их духовно-нравственных потребностей. Проведение просветительских мероприятий с целью формирования позитивного отношения к жизни. Привлечение внимания общественности (органов власти, общественных организаций, учреждений социальной направленности) к проблемам пожилых людей и людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, и их решение.

Идея, реализованная в нашем проекте, до сих пор востребована. Это новая форма работы с пожилыми людьми. Она дает возможность гражданам оставаться активными, интересующимися жизнью, появляется ощущение собственной значимости и востребованности. Оказалось, что мы столько всего не знали о том, что совсем рядом.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото предоставлено
КЦСОН Майского района

В рамках празднования Дня государственности в региональном отделении Союза журналистов России прошло расширенное заседание правления. На мероприятии журналистам вручили почетные знаки, а новым членам Союза - удостоверения.

Приветствуя участников заседания, председатель СЖ КБР Заурбек ЖИЛЯСОВ отметил значимость для республики празднования Дня государственности и поздравил коллег с этой датой. Он также отметил, что в следующем году исполняется 70 лет со дня основания республиканского отделения Союза. В связи с этим планируется провести фестиваль прессы, который станет профессиональным торжеством для всех журналистов региона.

Затем состоялось торжественное награждение работников СМИ за многолетний добросовестный труд, большой вклад в развитие региональной журналистики и в связи с Днем государственности КБР. Знаки Союза журналистов России «Честь. Достоинство. Профессионализм» вручены главному редактору газеты «Заман» Хасану КОНАКОВУ, ведущей программ службы радиовещания ГТРК «Кабардино-Балкария» Свет-

За вклад в развитие региональной журналистики



лане АФАУНОВОЙ и корреспонденту РИА «Кабардино-Балкария» Марине БИДЕНКО. Знаками СЖ России «За заслуги»

награждены ведущая программ ВТК «Кабардино-Балкария» Залина СУАНОВА, редактор газеты «Адыгэ псалъэ» Марита ЖИЛЯСОВА, знаками «За помощь людям» - редактор отдела газеты «Горянка» Алена КАРАТЛЯШЕВА и главный редактор газеты «Баксан» Аминат БАЛКИЗОВА. Удостоверения членов Союза журналистов России вручены внештатному корреспонденту газеты «Адыгэ псалъэ» Жаннете ТХАШУГОВОЙ и корреспонденту телеканала «ГТРК «Кабардино-Балкария» Софии ХАЖУЕВОЙ.

Продолжилось заседание обсуждением деятельности КБРО Союза журналистов России, включая вопросы предоставления материальной и продуктовой поддержки членам СЖ России и ветеранам журналистской профессии, а также реализации проекта «Школа молодого журналиста».

Алена ТАОВА.
Фото Тамары Ардавовой

ПОНЕДЕЛЬНИК, 7 сентября

1 КАНАЛ
05.00, 07.50 «Доброе утро» 07.05 Выборы-2026 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 «ХОЗЯИН МОСКВЫ» (16+) 00.10 «Время героев» (16+) 01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
РОССИЯ 1
05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с «ОВЧАРКА. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
ТВЦ
06.00 «Настроение» 07.30 Выборы-2026 (12+) 07.40 «Настроение» 08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДИКАЯ РОЗА» (16+) 10.35 Д/ф «Актёрские драмы. Фаталисты» (16+) 11.30, 14.30, 17.55, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Т/с «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ» (16+) 16.54 Выборы-2026 (12+) 17.00 Выборы-2026. Дебаты (12+) 18.10 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. КРАСНАЯ НИТКА» (16+) 20.00 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. ГОЛОВОЛОМКА» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Знак качества» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+)

00.45 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Черный крест Пеньковского» (16+) 01.30 Д/ф «Звезды. Модный приговор» (16+) 02.10 Д/ф «90-е. Из князи в грязи» (16+) 04.40 Д/с «Короли эпизода» (16+) 05.25 Д/с «Большое кино» (16+)	НТВ	06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.25 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» (16+) 17.50 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ» (16+) 22.15 Т/с «ЧИСЛО ЗВЕРЯ» (16+) 00.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+) 01.10 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 05.30 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)
05.25 Х/ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «Артерии Победы. Секретный код войны». Д/с (16+) 12.30, 13.25, 15.05 «1812». Док. драма (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.15, 17.15 «1812». Док. драма (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 «Специальный репортаж» (16+) 18.55 «По горячим следам» (16+) 19.10 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным (16+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА» (16+) 00.50 Х/ф «ИМ ПОКОРЕТСЯ НЕБО» (16+) 02.30 «Память». Д/с (16+) 03.30 «1812». Док. драма (16+)	ЗВЕЗДА	05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 15.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 17.00, 03.25 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 21.00 Х/ф «ВОРОН» (16+) 23.25 Т/с «СЕРЖАНТ» (16+) 02.40 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 04.40 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	МАТЧ ТВ	06.00 «Непобедимый» (12+) 07.00, 12.55, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.00 VI Всемирные игры кочевников. Дневник (12+) 09.30 Футбол. Франция - Сенегал. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США (6+) 11.40 Все на Матч! Прямая трансляция 12.35 «Специальный репортаж» (12+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 Футбол. Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+) 15.35 Громко. Прямая трансляция 16.55 Смешанные единоборства. Д. Хукер - С. Парнасс. UFC. Трансляция из Франции (16+) 19.00 Хоккей. ЦСКА - «Спартак» (Москва). Фонбет. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.20 Футбол. «Эльче» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция 01.55 Баскетбол. II Всероссийская спартакиада. Мужчины. Финал. Трансляция из Верхней Пышмы (6+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Пляжный волейбол. II Всероссийская спартакиада. Финал. Трансляция из Самары (6+)
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Право на права» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Кабардино-Балкария» (12+) 07.15 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+)	ОТР	06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 Ретроспектива. «Песня табунщика» (12+) 06.20 «Право на права» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Кабардино-Балкария» (12+) 07.15 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+)

08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Время - творец сущего». Сафарби Бейтуганов (12+) 08.35 «Добрый доктор» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Классика для всех» (12+) 17.40 «Больше книг» (12+) 17.55 «Будущее в настоящем». Директор по науке Итальянского института ядерных исследований Султан Дабагов (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	5 КАНАЛ	05.00 «Известия» (16+) 05.30 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» (16+) 08.25 «Фирменный рецепт» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (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-3» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+)
06.30 Диалоги о животных 07.20 Черные дыры. Белые пятна 08.00 Д/ф «Народный классик. Эдуард Асадов» 08.40 Т/с «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 11.55 Х/ф «ЭКЗАМЕН НА ЧИН» (16+) 12.45 Новости. Подробно. АРТ 13.00 Линия жизни 13.55 Х/ф «КАПИТАН ФРАКАСС» (16+) 16.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории 19.00 Д/ф «Отто Шмидт» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Д/ф «Блокадные свадьбы» 21.30 Сати. Нескучная классика...	РОССИЯ К	06.30 Диалоги о животных 07.20 Черные дыры. Белые пятна 08.00 Д/ф «Народный классик. Эдуард Асадов» 08.40 Т/с «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 XX век 11.55 Х/ф «ЭКЗАМЕН НА ЧИН» (16+) 12.45 Новости. Подробно. АРТ 13.00 Линия жизни 13.55 Х/ф «КАПИТАН ФРАКАСС» (16+) 16.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории 19.00 Д/ф «Отто Шмидт» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Д/ф «Блокадные свадьбы» 21.30 Сати. Нескучная классика...

22.15 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 23.10 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 23.55 Д/ф «Таинственные города мая» 00.50 XX век 01.35 Д/ф «Народный классик. Эдуард Асадов» 02.15 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц»	МИР 24	06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «С мольбертом к вершине Эльбруса». Выставка работ молодых художников в Музее ИЗО им. А. Ткаченко (12+) 06.30 «Окрыленные мечтой» (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+) 07.25 «Къэфаклуэ». Народная артистка КБР Мадина Богатырева (каб.яз.) (12+) 07.50 «Таурыхъишэ» («В мире сказок») (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Факху бла усталыкъ» («Талант и мастерство»). Поэт и драматург Исса Боташев (балк.яз.) (12+) 08.50 «Эртте биреу бар эди...» («Жили-были...») (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Сказочная шкатулка» (12+) 17.35 «Больше книг» (12+) 17.50 «На страже закона» (16+) 18.05 «Идар Темрыкъуэ и пхъу Гуэшэнэ» («Гуашаней - дочь Идара») (каб.яз.) (12+) 19.05 «Ачыкъ дерс» («Открытый урок») (Балк.яз) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва. Дебаты (12+) 20.05 «Цауэжъ Елмырзэ» («Ельмурза Шаожев»). «Трансформация шикапины») (каб.яз.) (12+) 20.55 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 21.25 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
---	--------	---

1 КАНАЛ
05.00, 07.50 «Доброе утро» 07.05 Выборы-2026 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 «ХОЗЯИН МОСКВЫ» (16+) 00.00 Д/ф Памяти Александра Маслякова. «Улыбнитесь, вспомнив обо мне...» (16+) 00.50, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
РОССИЯ 1
05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с «ОВЧАРКА. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+) 23.40 Выборы-2026. Дебаты 00.55 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.25 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)
ТВЦ
06.00 «Настроение» 07.30, 16.54 Выборы-2026 (12+) 07.40 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. КОНУС ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ» (16+) 10.35 Д/ф «Актёрские драмы. Предательский возраст» (16+) 11.30, 14.30, 17.55, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Т/с «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ» (16+) 17.00 Выборы-2026. Дебаты (12+) 18.10 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. РОКОВАЯ ЖЕНЩИНА» (16+) 20.00 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. СЕКРЕТ НЕВЕСТЫ» (16+)

22.35 «Закон и порядок» (16+) 23.05 Д/ф «Уйти с одним чемоданом» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Прощание (16+) 01.30 Хроники московского быта (16+) 02.15 Д/ф «Любовь первых» (16+) 04.45 Д/ф «Лариса Лужина. За все надо платить...» (12+) 05.30 «Закон и порядок» (16+)	НТВ	06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» (16+) 17.50 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ» (16+) 22.15 Т/с «ЧИСЛО ЗВЕРЯ» (16+) 00.40 «Захар Прилепин. Уроки русского» (16+) 01.10 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) 05.30 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)
05.10 «1812». Док. драма (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «Артерии Победы. секретный код войны». Д/с (16+) 12.50 «Специальный репортаж» (16+) 13.25, 15.05, 17.15 Т/с «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 «Специальный репортаж» (16+) 18.55 «По горячим следам» (16+) 19.10 «Улика из прошлого» (16+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО» (16+) 02.10 Х/ф «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ» (16+) 03.20 «Память». Д/с (16+) 04.00 Т/с «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+)	ЗВЕЗДА	05.10 «1812». Док. драма (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «Артерии Победы. секретный код войны». Д/с (16+) 12.50 «Специальный репортаж» (16+) 13.25, 15.05, 17.15 Т/с «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 «Специальный репортаж» (16+) 18.55 «По горячим следам» (16+) 19.10 «Улика из прошлого» (16+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО» (16+) 02.10 Х/ф «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ» (16+) 03.20 «Память». Д/с (16+) 04.00 Т/с «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+)

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 17.00, 03.35 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «100 вопросов обо всем» (16+) 20.35 Х/ф «ВНЕ/СЕБЯ» (16+) 23.25 Т/с «СЕРЖАНТ-2» (16+) 02.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 04.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	МАТЧ ТВ	06.00 «Непобедимый» (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. Аргентина - Алжир. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США (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 16.55 Смешанные единоборства. Ж. Силва - Б. Митчелл. UFC. Трансляция из США (16+) 19.00 Все на Матч! Прямая трансляция 19.25 Футбол. «Текстильщик» (Иваново) - «Арсенал» (Тула). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 21.30 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы 23.40 Все на Матч! Прямая трансляция 00.50 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор (6+) 01.55 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. Финалы. Трансляция из Саранска (16+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Спортивная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Женщины. Трансляция из Казани (6+)
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Ветры моей жизни». Публицист Татьяна Кузьмина (12+)	ОТР	06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Ветры моей жизни». Публицист Татьяна Кузьмина (12+)

06.30 «Женский портрет». Замира Бесланеева (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Будущее в настоящем». Директор по науке Итальянского института ядерных исследований Султан Дабагов (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Больше книг» (12+) 08.25 «Классика для всех» (12+) 08.55 Г. Цыферов. «Как отдыхал подъемный кран» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Путевые заметки». Шадхурей (12+) 17.15 «Молодежный взгляд» (12+) 17.40 «Профессия - журналист». Задин Маремов (12+) 18.05 «Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев. Межкультурный диалог» (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	5 КАНАЛ	05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.50, 09.30 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» (16+) 07.20 «Стройнадзор» (16+) 07.50 «Стройнадзор» (16+) 08.25 «Страна советов» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+) 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
06.30 Диалоги о животных 07.15, 23.10 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 07.45 Д/ф «Таинственные города мая» 08.35 Т/с «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10, 00.55 XX век 12.00 Д/ф «Роман в камне» 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.00 Д/ф «Блокадные свадьбы» 13.45, 22.15 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 14.40 Д/ф «Таинственные города мая» 15.35 Линия жизни 16.30 Эрмитаж 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории	РОССИЯ К	06.30 Диалоги о животных 07.15, 23.10 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 07.45 Д/ф «Таинственные города мая» 08.35 Т/с «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10, 00.55 XX век 12.00 Д/ф «Роман в камне» 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.00 Д/ф «Блокадные свадьбы» 13.45, 22.15 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 14.40 Д/ф «Таинственные города мая» 15.35 Линия жизни 16.30 Эрмитаж 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории

19.00 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Искусственный отбор 21.30 Белая студия 00.00 Д/ф «Таинственные города мая» 01.45 Д/с «Первые в мире» 02.00 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц» 02.30 Д/с «Жизнь замечательных идей»	МИР 24	06.00, 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.20 «Больше книг» (12+) 06.35 «Здоровый выбор» (12+) 07.10 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+) 07.25 «Ди пщэфлпэлэм» («Готовим для вас») (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Заман бла бирге» («В ногу со временем») (балк.яз.) (12+) 08.40 «Сказочная шкатулка» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Кошкин дом». Детский спектакль (6+) 17.25 «Нанэ и псэ» («Мамина радость») (каб.яз.) (12+) 17.50 «Цыху гъашлэ» («Судьба человека»). Паралимпийцы (каб.яз.) (12+) 18.10 «Гъуазэрпылэр» («Большое видится на расстоянии»). Алим Кешоков (каб.яз.) (12+) 18.50 «Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев. Межкультурный диалог» (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва. Дебаты (12+) 20.05 «Свет и тени». Лев Толстой (16+) 20.30 «Адыгъ уэрэджыхэр» («Старинные адыгские песни») (каб.яз.) (12+) 20.45 «Албар». Режиссер и кинодокументалист Ильяс Богатырев (балк.яз.) (12+) 21.25 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+) 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
---	--------	--

1 КАНАЛ		СРЕДА, 9 сентября			
05.00, 07.50 «Доброе утро» 07.05 Выборы-2026 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 «ХОЗЯИН МОСКВЫ» (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о неслучайных совпадениях» (16+) 01.30 Д/ф «Русские тайны. Звук в голову» (16+) 02.15 «Знак качества» (16+) 04.45 Д/ф «Актерские драмы. Кто сыграет злодея?» (16+) 05.30 Д/с «Большое кино» (16+)		07.20 «Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев. Межкультурный диалог» (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Профессия - журналист». Задин Маремов (12+) 08.35 «Молодежный взгляд» (12+) * * *	
РОССИЯ 1		НТВ		ПРОГРАММА 1 КБР	
05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с «ОВЧАРКА. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+) 23.40 Выборы-2026. Дебаты 00.55 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.25 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)		06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» (16+) 17.50 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ» (16+) 22.15 Т/с «ЧИСЛО ЗВЕРЯ» (16+) 00.40 «Мы и наука. Наука и мы» (12+) 01.45 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+)		17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Сказочная шкатулка». Русская народная сказка «Крошечка-Хаврошечка» (6+) 17.20 «Модный сезон» (12+) 17.50 «Время спорта» (12+) 18.10 «Муниципальный вестник», с.п. Лечинкай (12+) 18.35 «Актуальная тема» (16+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+)	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		СКАПАЛ	
06.00 «Настроение» 07.30, 16.54 Выборы-2026 (12+) 07.40 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. КИНО ПО-ОЛЬХОВСКИ» (16+) 10.35 Д/ф «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+) 11.30, 14.30, 17.55, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.05 Т/с «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-2» (16+) 17.00 Выборы-2026. Дебаты (12+) 18.10 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. МУХА В ЯНТАРЕ» (16+) 20.00 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. КРОВАВАЯ МЭРИ» (16+) 22.35 «Хватит слухов!» (16+) 23.05 Прощание (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+)		05.30 Т/с «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «Специальный репортаж» (16+) 11.15 Х/ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» (16+) 12.40, 13.25, 15.05 Т/с «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.20, 17.15 Т/с «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 «Специальный репортаж» (16+) 18.55 «По горячим следам» (16+) 19.10 «Секретные материалы». Д/с (16+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА» (16+) 01.05 Х/ф «ПОСЕЙДОН» СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ» (16+) 02.05 Х/ф «ЖАВОРОНОК» (16+) 03.40 Т/с «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА» (16+)		05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25, 17.30, 00.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 06.05 Х/ф «СОЛДАТИК» (16+) 07.35, 09.30 Х/ф «РЫСЬ» (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 10.40 Х/ф «АМЕРИКЭН БОЙ» (16+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)	
РОССИЯ К		РЕН		ОТР	
06.30 Диалоги о животных 07.15, 23.10 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 07.45 Д/ф «Таинственные города маяя» 08.35 Т/с «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10, 00.55 XX век 12.00 Д/ф «Роман в камне» 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.00 Д/ф «Говорит Лев Толстой» 13.45, 22.15 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 14.40 Д/ф «Таинственные города маяя» 15.35 Белая студия 16.30 Библейский сюжет 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории 19.00 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Д/ф «Нижинский. Путь к свободе»		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+)		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Деревья не молчат». Незаконная вырубка леса (12+) 06.30 «Спектр». Писатель, кандидат юридических наук Ибрагим Шаов (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 Ретроспектива. «Человек простой биографии» (12+)	

1 КАНАЛ		ЧЕТВЕРГ, 10 сентября			
05.00, 07.50 «Доброе утро» 07.05 Выборы-2026 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 «ХОЗЯИН МОСКВЫ» (16+) 00.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		01.30 Д/ф «Дорогие товарищи. Человек-Гознак» (16+) 02.15 Д/ф «Русские тайны. Бомба академika Сахарова» (16+) 04.45 Д/ф «Актерские драмы. Не своим голосом» (16+) 05.30 Д/с «Большое кино» (16+)		17.00, 02.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «100 вопросов обо всем» (16+) 20.45 Х/ф «ЖЕЛЛБОЙ» (16+) 23.25 Т/с «СЕРЖАНТ-2» (16+) 01.10, 04.20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	
РОССИЯ 1		НТВ		МАТЧ ТВ	
05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00, 18.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 Т/с «ОВЧАРКА. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.20 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)		06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» (16+) 17.50 «ДНК» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ» (16+) 22.15 Т/с «ЧИСЛО ЗВЕРЯ» (16+) 00.40 «Поздняков» (16+) 00.55 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+)		06.00 «Непобедимый» (12+) 07.00, 09.00, 15.05 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 Футбол. Англия - Хорватия. Чемпионат мира-2026 (6+) 11.35 «Специальный репортаж» (12+) 11.55 Тяжелая атлетика. Магнит Чемпионат России 14.00 Д/ф «Давид Ригерт. Железный человек» (12+) 15.10 Все на Матч! Прямая трансляция 15.55 Спортивная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Женщины. Прямая трансляция из Казани 18.05 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Нижегородское кольцо (6+) 18.40 Все на Матч! Прямая трансляция 19.25 Футбол. «Шинник» (Ярославль) - «Торпедо» (Москва). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 21.30 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Финал. Прямая трансляция из Москвы 23.40 Все на Матч! Прямая трансляция 00.50 Д/ф «Марадона. Лучший в истории» (12+) 01.55 Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Локомотив-Пенза». Чемпионат России (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Греко-римская борьба. II Всероссийская спартакиада (12+)	
ТВЦ		ЗВЕЗДА		ОТР	
06.00 «Настроение» 07.30, 16.54 Выборы-2026 (12+) 07.40 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. КИНО ПО-ОЛЬХОВСКИ» (16+) 10.35 Д/ф «Актерские драмы. Не своим голосом» (16+) 11.30, 14.30, 17.55, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Т/с «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» (16+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.00 Х/ф «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-2» (16+) 17.00 Выборы-2026. Дебаты (12+) 18.10 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. МИСТЕР ИКС» (16+) 20.05 Х/ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА. КОФЕЙНЫЙ СЛЕД» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 Д/ф «Кумиры. Большие деньги» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Настоящий детектив. Жемчужная нить» (16+)		05.20 Т/с «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 Х/ф «МЫ ИЗ ДЖАЗА» (16+) 12.45, 13.25, 15.05 Т/с «ЗАГОВОРЕННЫЙ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.25, 17.15 Т/с «ЗАГОВОРЕННЫЙ» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 «Специальный репортаж» (16+) 18.55 «По горячим следам» (16+) 19.10 «Код доступа» (12+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Н. Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «АТАКА» (16+) 00.55 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» (16+) 02.25 Х/ф «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ» (16+) 03.50 «Память». Д/с (16+) 04.35 Т/с «ЗАГОВОРЕННЫЙ» (16+)		06.00 «Непобедимый» (12+) 07.00, 09.00, 15.05 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 Футбол. Англия - Хорватия. Чемпионат мира-2026 (6+) 11.35 «Специальный репортаж» (12+) 11.55 Тяжелая атлетика. Магнит Чемпионат России 14.00 Д/ф «Давид Ригерт. Железный человек» (12+) 15.10 Все на Матч! Прямая трансляция 15.55 Спортивная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Женщины. Прямая трансляция из Казани 18.05 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Нижегородское кольцо (6+) 18.40 Все на Матч! Прямая трансляция 19.25 Футбол. «Шинник» (Ярославль) - «Торпедо» (Москва). Fonbet. Кубок России. Прямая трансляция 21.30 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Финал. Прямая трансляция из Москвы 23.40 Все на Матч! Прямая трансляция 00.50 Д/ф «Марадона. Лучший в истории» (12+) 01.55 Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Локомотив-Пенза». Чемпионат России (12+) 03.55 Новости (0+) 04.00 Греко-римская борьба. II Всероссийская спартакиада (12+)	
РОССИЯ К		РЕН		ОТР	
06.30 Диалоги о животных 07.15, 23.10 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 07.45 Д/ф «Таинственные города маяя» 08.50 Х/ф «КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ МУЖЧИНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10, 00.50 XX век 12.45 Новости. Подробно. Театр 13.00 Д/ф «Мотылек» 13.45, 22.15 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 14.40 Д/ф «Таинственные города маяя» 15.40 «2 Верник 2» 16.30 Моя любовь - Россия! 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории 18.35 Д/ф «Роман в камне» 19.00, 02.05 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 Д/ф «Синдром Мюнхгаузена»		05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 Документальный спецпроект (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)		06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Актуальная тема» (16+) 06.20 «Призвание». Ветеран труда, врач-хирург Фатимат Теуважева (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Улицы Кабардинская» (12+) 07.15 «Муниципальный вестник», с.п. Лечинкай (12+) 07.40 «Время спорта» (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Модный сезон» (12+)	

21.30 Власть факта
23.55 Д/ф «Таинственные города маяя»
01.45 Д/с «Первые в мире»
02.00 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц»
02.30 Д/с «Жизнь замечательных идей»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Модный сезон» (12+)
06.40 «Цыгу гъацлэ» («Судьба человека»). Паралимпийцы (каб.яз.) (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
07.10 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+)
07.25 «Гъуазэрыплъэ» («Большое видится на расстоянии»). Алим Кешоков (каб.яз.) (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
08.10 «Жерими адамлары» («Люди моей земли») (балк.яз.) (12+)
08.45 «Аммань жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+)
* * *

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Сказочная шкатулка». Трусливый кот (6+)
17.20 «Классика для всех» (12+)
17.50 «Зы уэрэдым и хъыбар» («История одной песни») (каб.яз.) (12+)
18.05 «Зэрыбгъасэщ» («Образовательная программа») (каб.яз.) (12+)
18.45 «Узэреплъш» («Взгляд»). «Легенды осени». Выставка работ художников КБР (каб.яз.) (12+)
19.10 «Спортмайдан» («Спортплощадка») (балк.яз.) (12+)
19.30, 21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
19.45 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва. Дебаты (12+)
20.05 «Актуальная тема» (16+)
20.15 «Къакълэунум телажэ» («Служение будущему») (каб.яз.) (12+)
20.40 «Насып» тепсейди» («Танцует «Насып»). Телевизионная версия сольного концерта народного ансамбля танца «Насып». Часть первая (балк.яз.) (12+)
21.25 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+)

1 КАНАЛ 05.00, 07.50 «Доброе утро» 07.05 Выборы-2026 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.40 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.45 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Большой концерт. Полина Гагарина (0+) 23.45 Х/ф «ИДЕАЛЬНЫЙ ЛЖЕЦ» (18+) 01.25 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.10 Вести. Местное время 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+) 23.55 Истории Большой Страны (12+) 00.55 Х/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» (16+) 02.40 Х/ф «БЛЮЗ ДЛЯ СЕНТЯБРЯ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 07.30, 17.44 Выборы-2026 (12+) 07.40 «Настроение» 08.10 Т/с «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ» (16+) 11.30, 14.30, 17.50 События 11.50 Т/с «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ» (16+) 12.30 Т/с «СТЕРЕТЬ ИЗ ПАМЯТИ» (16+) 14.50 Город новостей 15.00 Т/с «СТЕРЕТЬ ИЗ ПАМЯТИ» (16+) 16.50 Д/ф «Актерские драмы. Искусственное лицо» (16+) 18.05 Х/ф «ДАМА ТРЕФ» (16+) 20.05 Х/ф «ДЕВУШКА В ПОИСКЕ» (16+) 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.05 Д/ф «Русские тайны. Диагнозы вождей» (16+) 23.55 Д/ф «Тайная комната. Ева Браун» (16+) 00.40 Х/ф «ОГАРЕВА, 6» (16+) 02.10 Петровка, 38» (16+) 02.30 Х/ф «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА» (16+)		ПЯТНИЦА, 11 сентября 05.50 Д/ф «Актерские драмы. Предательский возраст» (16+) НТВ 06.00 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.00, 10.00 «Сегодня» 08.25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+) 09.25 Человек в праве с Андреем Кунцыным (16+) 10.35 «Первая передача» (16+) 11.10 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.50 «ДНК» (16+) 17.55 «Жди меня» (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. БЛИЗКИЙ ВРАГ» (16+) 22.15 Т/с «ЧИСЛО ЗВЕРЯ» (16+) 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+) 02.10 «Квартирный вопрос» (0+) 03.05 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+) ЗВЕЗДА 06.10 Т/с «ЗАГОВОРЕННЫЙ» (16+) 08.40, 09.20 Т/с «БЛОКАДА» (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня (16+) 12.45, 13.25, 15.05 Т/с «БЛОКАДА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 17.15 Т/с «БЛОКАДА» (12+) 17.25, 18.40 Т/с «ТАНКИСТ» (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 Х/ф «22 МИНУТЫ» (16+) 00.55 Х/ф «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ» (16+) 03.05 Х/ф «АТАКА» (16+) 04.35 «Память». Д/с (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 Баженковым» (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+) 20.30 Х/ф «ПО СЛЕДУ ТЕНИ» (16+) 22.35 Х/ф «ПОТЕРЯННЫЙ РЕЙС» (18+) 00.35 Х/ф «СЕНТЯБРЬ В ШИРАЗЕ» (18+) 02.20 «Главные тайны мира» (16+) 03.05 «Тайны Чапман» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 «Непобедимый» (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.00 Новости 09.05 «Небесная грация» (6+) 09.25 Футбол. Бразилия - Гаити. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США (6+) 11.35 Лица страны (12+) 11.55 Тяжелая атлетика. Магнит. Чемпионат России. Прямая трансляция из Москвы 14.00 Автоспорт. Чемпионат России. SMP Formula 4. Крепость Грозная. Прямая трансляция 14.55 Спортивная гимнастика. II Всероссийская спартакиада. Мужчины. Прямая трансляция из Казани 17.20 Профессиональный бокс. Прямая трансляция из Вологды 18.40 Все на Матч! Прямая трансляция 18.55 Хоккей. Olimpbet Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция 21.20 Все на Матч! Прямая трансляция 21.50 Футбол. «Севилья» - «Валенсия». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.00 Евротур (12+) 00.55 Все на Матч! Прямая трансляция 01.55 Новости (0+) 02.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.25 «На страже здоровья». Сосудистая хирургия (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Будьте осторожны с огнем» (12+) 07.30 «Арена молодых». Арсен Башиев (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «День кино». Основатель северокавказского кинематографа Хасан Хажжасимов (12+)		08.25 «Школа мам» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Наставники». Кандидат биологических наук Диана Хашхожева (12+) 17.50 «Позиция» (12+) 18.15 «Первый балетмейстер». Хашир Дашуев (12+) 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Х/ф «АМЕРИКЭН БОЙ» (16+) 06.20 Т/с «ЭЛЬБРУС» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «ЭЛЬБРУС» (16+) 12.45 Т/с «ХОРОШИЙ ПАРЕНЬ» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ХОРОШИЙ ПАРЕНЬ» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+) 00.10 «Они потрясли мир. Шура. Настоящий Я» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Гениальный неудачник Николас Кейдж» (16+) 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) РОССИЯ К 06.30 Диалоги о животных 07.15 Монолог в 4 частях. Игорь Скляр 07.40 Д/ф «Петра. Секреты древних строителей» 08.30 Х/ф «НЕПОВТОРИМАЯ ВЕСНА» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 10.20 Шедевры старого кино 12.10 Д/с «Первые в мире» 13.00 Власть факта 13.45 Т/с «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (16+) 14.40 Д/ф «Петра. Секреты древних строителей» 15.35 Энигма 16.30 Письма из провинции 17.15 Московская консерватория в лицах 17.55 Легендарные концерты в Большом зале Московской консерватории 19.00 Д/с «Блеск и горькие слезы российских императриц» 19.45 Д/ф «Роман в камне» 20.15 Линия жизни 21.10 Х/ф «ЗАКОННЫЙ БРАК» (16+) 22.40 «2 Верник 2» 23.55 Х/ф «ПАЛАТА №6» (16+) 01.20 Д/с «Искатели» 02.10 Д/с «Жизнь замечательных идей»		02.40 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Время спорта» (12+) 06.35 «Усыгъэм гъунэ илэкъым» («Позия безгранична») (каб.яз.) (12+) 07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 07.10 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (12+) 07.25 «Путевые заметки». Осенний Нальчик (12+) 07.30 «Кавказ симфоние». Композитор А. Авраамов (каб.яз.) (12+) 08.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 08.10 «Ёз дуния» («Свой мир») (балк.яз.) (12+) 08.35 «Билляча» («Знайка»). Программа для детей (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Сказочная шкатулка». Мы ищем кляску (6+) 17.20 «Петь сердцем». VII Северо-Кавказский открытый конкурс вокалистов имени Наталии Гасташевой (12+) 17.50 «Жизнь за кадром». Заслуженный артист КБР М. Хордаев (12+) 18.25 «Тхыльыщэ» («Книжная новинка»). Ф. Хараев. «Человек сам и храм, и ходжа, и святыня» (каб.яз.) (12+) 19.05 «Устаз» («Учитель»). Жулдуз Абезехова, г. Тырнауз (балк.яз.) (12+) 19.30 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+) 19.45 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва. Дебаты (12+) 20.05 «Моя история. Советский и российский эстрадный певец, музыкальный педагог Иосиф Кобзон» (16+) 20.35 «Лъэужь» («След»). Губжоковы, С. Н. Черек (каб.яз.) (12+) 20.45 «Адам кеси жеринде» («Человек на своем месте») (балк.яз.) (12+) 21.25 «Выборы-2026». Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва (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 «Когда родные продают» (16+) 11.10 «Вспомнить все» (12+) 12.15 «Наше все. Сделано в России» (12+) 13.10 Д/ф «Сила ароматов. Море» (12+) 14.05 Спецпроект. «30 лет вместе» (12+) 15.55 Т/с «ФОРМУЛА ПРЕСТУПЛЕНИЯ» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 «Сегодня вечером» (16+) 21.00 «Время» 21.35 КВН. Встреча выпускников-2026 (16+) 23.50 «45 лет Ленинградскому рок-клубу» (16+) 01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России. Суббота 08.00 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Патеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+) 13.00 Большие перемены 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «Аншлаг и Компания» (16+) 17.00 Вести 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 20.50 Вести. Местное время 21.00 Х/ф «ЖЕНИХ ГОДА» (16+) 00.40 Х/ф «ПОДРУГИ» (16+) 04.25 Х/ф «Я БУДУ РЯДОМ» (16+) ТВЦ 06.30 «Православная энциклопедия» (6+) 06.55 Х/ф «ДАМА ТРЕФ» (16+) 08.55 «Здоровый смысл» (16+) 09.30 «Хватит слухов!» (16+) 10.05 Д/ф «Легенды эстрады. Женский характер» (16+) 10.55 «Просто & вкусно» (6+) 11.30, 14.30, 22.00 События 11.45 «Смешите меня семеро» (16+) 12.25 Х/ф «МУЖИКИ!..» (16+) 14.45 Т/с «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!» (16+)		18.20 Х/ф «ТОЧКА КИПЕНИЯ» (16+) 22.20 «Право знать!» (16+) 23.45 Д/ф «Тайная комната. Жиртрест и Зубочистка» (16+) 00.30 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Привет из Непала» (16+) 01.10 Д/ф «Русские тайны. Даллес против СССР» (16+) 01.50 «10 самых...» (16+) 02.25 «10 самых...» (16+) 02.55 Д/ф «Актерские драмы. Искусственное лицо» (16+) 03.40 Д/ф «Актерские драмы. Фаталиты» (16+) 04.25 Д/ф «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+) 05.10 «Петровка, 38» (16+) НТВ 06.00 «Жди меня» (16+) 06.50 «Первая передача» (16+) 07.20 «Смотр» (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (16+) 09.20 «Едим дома» 10.00 «Сегодня» 10.20 «Главная дорога» (16+) 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+) 12.00 «Квартирный вопрос» (0+) 13.15 «Сатья» (16+) 14.20 «Фобия» (12+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым 20.40 «Ты не поверишь!» (16+) 22.00 «Звезды». Новый сезон (16+) 00.40 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+) 02.05 «Дачный ответ» (0+) 03.00 Х/ф «КИНО ПРО БАНДИТОВ» (16+) ЗВЕЗДА 05.25 Х/ф «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА» (16+) 06.50 Х/ф «ЮНОСТЬ ПЕТРА» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Х/ф «ЮНОСТЬ ПЕТРА» (16+) 10.00 Х/ф «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ» (16+) 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 13.15 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» (16+) 17.15, 18.25 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА ОХОТНИКА» (16+) 22.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)		22.55 Т/с «БЛОКАДА» (16+) 05.00 «Память». Д/с (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+) 09.00 «Минтранс» (16+) 10.00 Самая полезная программа (16+) 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+) 15.00 СОВБЕЗ (16+) 16.00 Информационная программа 112 (16+) 16.55 «Документальный спецпроект» (16+) 18.00 «Засекреченные списки» (16+) 19.00 «Добровозфире» (16+) 20.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 20.30 Х/ф «ЗАСТУПНИК» (16+) 22.35 Х/ф «БЕГЛЕЦ» (18+) 00.50 Х/ф «ПОБЕГ» (18+) 02.45 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. Ш. Магомедов - М. Пэйдж. UFC. Трансляция из Саудовской Аравии (16+) 07.00, 09.00, 11.05 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 М/с «Команда МАТЧ» (0+) 09.25 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 10.00 Д/ф «Давид Ригерт. Железный человек» (12+) 11.10 Все на Матч! Прямая трансляция 11.55 Тяжелая атлетика. Магнит. Чемпионат России. Прямая трансляция из Москвы 14.00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. SMP TCR. Крепость Грозная. Прямая трансляция 14.55 Все на Матч! Прямая трансляция 15.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 18.50 Футбол. «Лацио» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 21.00 Все на Матч! Прямая трансляция		21.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Райо Вальекано». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.00 Смешанные единоборства. Ж. Силва - Х.М. Дельгадо. UFC. Прямая трансляция из США 03.00 Вы это видели (12+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Женская борьба. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Уфы (12+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Ракурсы». Памятные места города Нальчика (12+) 06.15 «Наставники». Кандидат биологических наук Диана Хашхожева (12+) 06.55 «Первый балетмейстер». Хашир Дашуев (12+) 07.25 «Позиция» (12+) 07.50 «Кунацкая» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Поэтическая тетрадь» (12+) 17.15 «Семейный портрет» (12+) 17.50 «Дорога без риска» (12+) 18.25 «Время и личность». Доктор педагогических наук Нина Байчекуева (12+) 5 КАНАЛ 05.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 09.00 «Страна советов» (16+) 09.30 «Стройнадзор» (16+) 10.05 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» (16+) 12.00 Т/с «ДАЛЕКО ДО МОСКВЫ» (16+) 17.45 «Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+) 00.00 «Известия. Главное» (16+) 01.05 «Светская хроника» (16+) 02.05 Х/ф «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ» (16+) 04.15 Х/ф «СОЛДАТИК» (16+) РОССИЯ К 06.30 Библейский сюжет 07.05 М/ф «Мультфильмы» 07.50 Х/ф «КУТУЗОВ» (16+) 09.35 Эти загадочные животные 09.50 Мы - грамотеи! 10.30 Х/ф «ЗАКОННЫЙ БРАК» (16+) 12.00 Д/с «Земля людей» 12.30 Черные дыры. Белые пятна 13.10 Эрмитаж 13.40 Д/ф «Дикая природа Таиланда» 14.30 Факультет истории 15.25 Большие и маленькие		17.35 Х/ф «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН» (16+) 18.50 «Эдита Пьеха. «Я вас люблю». Концертный зал «Россия». 1993 год 19.30 Новости культуры 19.55 Художественный фильм «АМУНДСЕН» (16+) 22.00 Агора 23.00 Х/ф «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА» (16+) 01.35 Д/ф «Дикая природа Таиланда» 02.20 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Жизнь за кадром». Заслуженный артист КБР М. Хордаев (12+) 06.35 «Петь сердцем». VIIСеверо-Кавказский открытый конкурс вокалистов имени Наталии Гасташевой (12+) 07.05 «Тхыльыщэ» («Книжная новинка»). Ф. Хараев. «Человек сам и храм, и ходжа, и святыня» (каб.яз.) (12+) 07.45 «Адам кеси жеринде» («Человек на своем месте») (балк.яз.) (12+) 08.25 «Тюлкю бла къоян». Спектакль по мотивам русской народной сказки «Заяшкينا избушка» (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Добрый доктор» (12+) 17.45 Н. Гоголь. «Ревизор». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова. Часть первая (каб.яз.) (12+) 19.00 «Тхъэмахуэ пшыхъ» («Сегодня вечером»). Ансамбль народного танца «Звездочка» (каб.яз.) (12+) 19.45 «Лъэпкъыр зыхъумэр унагъуэрщ» («Семья - основа жизни») (каб.яз.) (12+) 20.10 «Республикэм щытхыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 20.30 «Ёмюр къучакъда» («В объятиях века»). Нафи Эхичева, С. В. Балкария (балк.яз.) (12+) 21.10 «Язык и духовность» («Тил бла тин»). Доктор филологических наук Рашид Аликаев (балк.яз.) (12+) 21.45 «Ыйыкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+)	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 13 сентября

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 Д/ф «Летать - так летать!». К 75-летию Александра Розенбаума (12+) 11.10 «Повара на колесах» (12+) 12.15 Д/ф «Эффект Домино. Сухумский изолятор» (12+) 13.05 «Видели видео?» (0+) 14.00 Т/с «ЗНАХАРЬ» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.00 «Точь-в-точь» (16+) 21.00 «Время» 23.00 «Большая игра» (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 06.10 Х/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» (16+) 08.00 Местное время. Воскресенье 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 Вести 11.30 Д/с «Рассказы из русской истории. Владимир Мединский» (12+) 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+) 14.30 Вести. Местное время 15.00 Торжественное открытие Международного фестиваля молодежи-2026 17.50 «Песни от всей души» (12+) 20.00 Вести недели 22.00 «Киселев» 22.30 Москва. Кремль. Путин 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 01.35 Д/с «Рассказы из русской истории. Владимир Мединский» (12+) 03.00 Х/ф «ЕЛЕНА ПРЕКРАСНАЯ» (16+) ТВЦ 05.20 Х/ф «СЕЛФЬ С СУДЬБОЙ» (16+) 08.45 Х/ф «ДЕВУШКА В ПОИСКЕ» (16+) 10.40 Д/ф «Александр Розенбаум. Летать так летать» (16+) 11.30, 00.40 События 11.50 «Наша смешная жизнь» (16+)		12.40 Х/ф «ОГАРЕВА, 6» (16+) 14.30 Московская неделя 15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Ограбление века» (16+) 15.50 Д/ф «Настоящий детектив. Герань на окне» (16+) 16.40 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о сломанном ноже» (16+) 17.30 Х/ф «ЗАГАДКА ФИБОНАЧЧИ» (12+) 19.20 Х/ф «ЗАГАДКА ЭЙНШТЕЙНА» (16+) 21.15 Х/ф «ЗАГАДКА ПИФАГОРА» (16+) 23.00 Х/ф «ЗАГАДКА ЦЕЗАРЯ» (16+) 00.55 «Петровка, 38» (16+) 01.05 Т/с «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА 7 ДНЕЙ» (16+) 04.15 Д/ф «Легенды эстрады. Женский характер» (16+) 05.05 «Смех, дрожь и видео» (16+) 05.30 Московская неделя НТВ 06.00 «Центральное телевидение» (16+) 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.20 «Цифровые расследования» (16+) 11.00 «Чудо техники» (12+) 12.00 «Дачный ответ» (0+) 13.00 «НашПотребНадзор» (16+) 14.00 «Однажды...» (16+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.20 Человек в правде с Андреем Куницыным (16+) 17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+) 18.00 «Новые русские сенсации» (16+) 19.00 Итоги недели 20.20 «Ты супер! 10 лет спустя». Юбилейный сезон (6+) 23.40 «Звезды сошлись» (16+) 01.15 Д/ф «Свой среди своих» (16+) 02.20 «Основано на реальных событиях» (16+) 05.30 ЧП. Расследование (16+) ЗВЕЗДА 06.00 Х/ф «СТРОГАЯ МУЖСКАЯ ЖИЗНЬ» (16+) 07.40 Х/ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.40 «Мужики» (16+) 11.10 «Ищу своих» (12+) 12.00 «Легенды армии с Александром Маршалом». Борис Дудко (12+) 12.50 «Не факт!» (12+) 13.20 «Война миров». Д/с. «Битва в чистом поле. Герои-танкисты против немецких захватчиков» (16+)		14.10 Т/с «ТАНКИСТ» (16+) 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+) 19.40 «Броня победы. Танки, изменившие мир». Д/с (12+) 23.15 Х/ф «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» (16+) 02.25 «Память». Д/с (16+) 03.05 «Перелом. Хроника Победы». Д/с (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+) 09.00 «Самая народная программа» (16+) 10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+) 11.00 «Наука и техника» (16+) 12.00, 16.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00 «Неизвестная история» (16+) 14.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+) 18.00 «Великие» (16+) 19.00 Х/ф «КОНАН-ВАРВАР» (16+) 21.05 Х/ф «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ» (16+) 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+) 23.55 «Документальный спецпроект» (16+) 00.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) МАТЧ ТВ 06.00 Смешанные единоборства. А. Царукян - Д. Хукер. UFC (16+) 07.00, 09.00, 11.05 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 М/с «Команда МАТЧ» (0+) 09.25 География спорта (12+) 10.00 Д/ф «Майкл Фелпс. Человек и машина» (16+) 11.10 Все на Матч! Прямая трансляция 11.55 Футзал. «Синара» (Екатеринбург) - «Сибиряк» (Новосибирск). Бетсити. Суперлига. Прямая трансляция 13.55 Тяжелая атлетика 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.25 Футбол. «Торпедо» (Москва) - «Нижний Новгород». Лига Пари. Прямая трансляция 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 18.50 Футбол. «Наполи» - «Болонья». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 21.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым 21.50 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Атлетико». Чемпионат Испании		00.00 Все на Матч! Прямая трансляция 01.00 Смешанные единоборства. АСА. Трансляция из Краснодара (16+) 03.00 Д/ф «Майк Тайсон. Железные кулаки» (16+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Вольная борьба. II Всероссийская спартакиада. Трансляция из Уфы (12+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Дорога без риска» (12+) 06.35 «Время и личность». Доктор педагогических наук Нина Байчекуева (12+) 07.10 «Семейный портрет» (12+) 07.45 «Поэтическая тетрадь» (12+) 08.00 «Недетский вопрос». Музыкальный продюсер, композитор Анзор Хауна (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Диалог». Элина Кумахова (12+) 17.25 «Адрес будущего». IT-специалист (12+) 17.55 «Из сердца извлекает звуки...» О жизни и творчестве народного поэта КБР Адама Шогенцукова (12+) 18.30 «Республика: картина недели» (16+) 5 КАНАЛ 05.00 Х/ф «СОЛДАТИК» (16+) 05.35 Х/ф «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН» (16+) 07.55, 09.30 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+) 09.00 «Фирменный рецепт» (12+) 21.35 Т/с «ДАЛЕКО ДО МОСКВЫ» (16+) 02.50 Х/ф «РЫСЬ» (16+) 04.25 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» (16+) РОССИЯ К 06.30 М/ф «Мультфильмы» 07.45 Х/ф «ЧЕЛОВЕК №217» (16+) 09.30 Диалоги о животных 10.10 Больше чем любовь 10.50 Х/ф «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН» (16+) 12.05 Метод Сократа 12.50 Неизвестные маршруты России 13.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 14.05 Д/с «Элементы» с Антоном Успенским 14.35 Х/ф «ТРИ ЖЕНЩИНЫ. 1943. ВСТРЕЧА» (16+)		16.30 «Картина мира» 17.15 Пешком... 17.45 Д/ф «Андрей Шмеман. Последний подданный Российской империи» 18.30 Романтика романа 19.30, 19.45 Новости культуры 20.25 Х/ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» (16+) 21.55 «Иоланта». Телеверсия оперы П. Чайковского в постановке Новосибирского государственного академического театра оперы и балета 23.35 Х/ф «КУТУЗОВ» (16+) 01.20 Диалоги о животных 02.00 Д/с «Искатели» 02.45 М/ф «Мультфильмы для взрослых» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Добрый доктор» (12+) 06.45 «Республикэм щыгъыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+) 07.00 «ӀэщӀагъэ дызыхуэныкъуэхэр» («Нужные профессии») (каб.яз.) (12+) 07.20 «Тхьэмахуэ пшыхъ» («Сегодня вечером»). Ансамбль народного танца «Звездочка» (каб.яз.) (12+) 08.05 «Ыйыкъ». Информационная программа (балк.яз.) (16+) 08.20 «Ёмюр къучакъда» («В объятиях века»). Нафи Эхчиева, с. В. Балкария (балк.яз.) (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Кухняши». Программа для детей (6+) 17.25 «Позиция» (12+) 17.50 Н. Гоголь. «Ревизор». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова. Часть первая (каб.яз.) (12+) 19.00 «Чэнджашэ щыуэркътым» («Советы психолога») (каб.яз.) (12+) 19.15 «Уэрэд мыхъ». Народный поэт КБАССР Адам Шогенцуков. Передача первая (каб.яз.) (12+) 19.45 «Лъэпкъыр зыгъэуардэ» («Ученый»). Доктор сельскохозяйственных наук, профессор Борис Князев (каб.яз.) (12+) 20.15 «Адабият ушакъла» («Беседы о литературе»). Поэт Сафарият Ахматова (балк.яз.) (12+) 20.45 «Гуртулары» («Гуртуев Оюс»). Передача первая (балк.яз.) (12+) 21.30 «Республика: картина недели» (16+)
--	--	--	--	---	--	---	--	--

РАДИО КБР Понедельник, 7 сентября 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 папцӀэ» 02.00, 22.00 «Макъамэ» 02.30 «Жэщыбг нэужьым» 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 «ХъыбарыщӀэхэр» 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 Къэбэрдей-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 «Тхыдэм и лъахъ» (16+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 18.05 Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва 10.05, 16.05 «ХьэщӀэщ» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.25, 17.25 «Жыр саугъа» 11.48, 17.48 «Назму толкӀунларында» (12+) 12.05 «Откровенный разговор» (16+) 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+) 14.30 «ГушыӀэпӀэ» (16+) 15.25 «Голоса Кавказа» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.40 «Акылманла сӕзлери» (12+) 22.35 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» Вторник, 8 сентября 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 «Жэщыбг нэужьым» 02.00, 20.25 «Орайда» 02.30, 22.30 «ГушыӀэпӀэ» (16+) 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 14.30 «Фэр папцӀэ» 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.25, 23.25 «Жыр саугъа» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «ХъыбарыщӀэхэр» 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.35 «ГукӀынэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20, 17.05 «Боракъ» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 18.05 Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва		10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхыдэр, хабзэр» 10.50, 13.50 «Лъэпкъ лущыгъэ» (6+) 11.05, 17.35 «Халкъ жырла» 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+) 12.05 «Интервал QT» (16+) 12.25, 18.35 «Планета детства» (6+) 12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+) 15.25 «Хорошее настроение» (12+) 20.05 «Билимни дунясы» (6+) 22.00 «ХьэщӀэщ» (16+) Среда, 9 сентября 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 «Жэщыбг нэужьым» 02.00, 20.05, 23.30 «Орайда» 02.35 «Фэр папцӀэ» 03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+) 04.00, 10.25, 16.20 «Гухэлъ уэрэдхэр» 05.00, 23.00 «Халкъ жырла» 05.30, 20.25 «Боракъ» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «ХъыбарыщӀэхэр» 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 16.05 «Сэтаней» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.30, 14.20 «Къонгуруочукъ» (6+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 18.05 Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва 10.05 «Цыхумрэ гъащӀэмрэ» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.30, 17.25 «Салам алейкум» 12.05 «Территория искусства» 12.35, 18.35 «Симфония Кавказа» 13.35 «Ди гъэтӀыльгыгъэхэр» 14.40 «Усыгъэ» 14.50 Къызэрыфэ пшыналъэхэр 15.25 «Голоса Кавказа» 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.00 «Адыгхэр: тхыдэр, хабзэр» Четверг, 10 сентября 00.00, 03.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM 00.40 «Симфония Кавказа» 01.00, 02.00, 06.00, 19.05 Макъамэ 99,5-FM 01.35 «Ди гъэтӀыльгыгъэхэр» 02.30, 20.05 «Орайда» 03.25, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00 «Усыгъэ» 04.10, 22.25 «Гухэлъ уэрэдхэр» 04.50 Къызэрыфэ пшыналъэхэр 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.30, 23.30 «Салам алейкум» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «ХъыбарыщӀэхэр» 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)		07.45, 13.45 «Тхыдэм и лъахъ» (16+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20, 17.05 «Алтын хазна» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 18.05 Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва 09.50, 15.25 «Планета детства» (6+) 10.05, 16.05 «Дингъуазэ» (16+) 10.15, 16.15 «ЕджапӀэ» (16+) 10.20, 16.20 Адыгэ уэрэдыжхэр 10.45, 16.45 «ПщӀэну хщӀэпӀэщ» (6+) 11.05 «Теири къылыч» (6+) 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+) 12.05 «Живая традиция» (16+) 12.30, 18.35 «На музыкальной волне» 14.30 «ЩӀалэгъуэ» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.25 «Къонгуруочукъ» (6+) 22.00 «Цыхумрэ гъащӀэмрэ» (16+) Пятница, 11 сентября 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 «Жэщыбг нэужьым» 02.30, 20.05, 23.25 «Орайда» 04.00 «Дингъуазэ» (16+) 04.10 «ЕджапӀэ» (16+) 04.30, 22.00 «ЩӀалэгъуэ» 05.00, 20.25 «Алтын хазна» 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «ХъыбарыщӀэхэр» 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.45, 13.45 «Динымрэ гъащӀэмрэ» (16+) 07.50, 13.50 «ӀэщӀагъэ» (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+) 09.20, 18.05 Выборы депутатов ГД Федерального Собрания РФ IX созыва 10.05 «ГъащӀэм и дамыгъэ» (16+) 10.25, 16.05 «Прозэм и напӀкӀуэцӀхэр» 10.45, 16.45 «ЛэгъуыкӀуэ» (6+) 11.05, 17.05 «Ууаз» (16+) 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+) 11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+) 12.05 «Территория искусства» 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+) 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+) 14.30 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа» 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.35 Адыгэ уэрэдыжхэр Суббота, 12 сентября 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 «Жэщыбг нэужьым» 02.30, 20.35 «Тау макъамла» 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 22.30 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 05.00 «Ууаз» (16+) 05.15, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда» 07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.38, 13.38 «Лъэпкъым и фыгъуэхэр» 08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.25, 15.25 «Илхам» 09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 17.25 «Радиус-99,5» 09.45, 17.45 Поэтическая волна 10.00 «ГъащӀэм и дамыгъэ» (16+) 10.20 «Уэрэдымрэ абы и тхыдэмрэ» (16+) 10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)		11.00, 16.00 «Бора» (6+) 11.21, 16.21 «Топалайчыкъ» (6+) 11.30, 16.30 «Акъ таулань 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 напӀкӀуэцӀхэр» 23.20 «Сиз а билемисиз» (12+) Воскресенье, 13 сентября 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 «Лъэпкъым и фыгъуэхэр» 02.00 «Жэщыбг нэужьым» 03.25, 20.25 «Илхам» 04.00, 20.00 «Бора» (16+) 04.30, 23.30 «Акъ таулань 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 Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.40, 14.40 «Фэр папцӀэ» 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.45, 15.40 «Акылманла сӕзлери» (12+) 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+) 10.10, 14.10 «Ди зӕлӀуӀапӀэм» 10.40 «Еджэ - едалуэ» 11.00, 16.00 «Сахна» 12.10, 18.00 «Театр у микрофона» 13.35 «Ди гъусэу зывгӕпсэху» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.00 «Орайда» 22.00 «Утыку»
---	--	---	--	--	--	---	--	---

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

		Утренний	Восход	Обеден.	Предвечер.	Вечерн.	Ночной
07.09	Пн	04.06	05.36	12.14	15.47	18.33	20.16
08.09	Вт	04.07	05.37	12.13	15.46	18.31	20.14
09.09	Ср	04.08	05.38	12.13	15.45	18.29	20.12
10.09	Чт	04.09	05.39	12.13	15.44	18.28	20.10
11.09	Пт	04.10	05.40	12.12	15.43	18.26	20.08
12.09	Сб	04.11	05.41	12.12	15.42	18.24	20.06
13.09	Вс	04.13	05.43	12.11	15.40	18.22	20.04



ТАЙНЫ КАВКАЗА, которые откроются тем, кто станет обладателем уникального издания – новой книги Виктора КОТЛЯРОВА

рые оставили в их судьбах и биографиях знаковые метки.

Если бы я сам не был свидетелем, со-участником, зрителем всего описанного, был бы категоричен и тверд: это невозможно, это выдумка, это фантомы, рожденные богатым воображением. Но я все это видел, чувствовал, слышал, осязал, более того, был непосредственным участником всего описываемого. Да, мог что-то приукрасить, да, мог проявить излишнюю эмоциональность, да, мог выйти за грани увиденного, но не соврать, не обмануть, не схитрить.

Труд, вобравший в себя впечатления от сотен поездок, сотен походов по КБР, от встреч, бесед, работы в архивах, перелистывания десятков газетных подшивков.

Труд постоянный, ежедневный на протяжении последних 25 лет, а по большому счету начатый полвека назад, когда я в 1975 году ступил на газетную стезю и стал не от случая к случаю, а постоянно писать о родной республике – ее красоте и уникальности, ее чудесах и тайнах.

Но «Неразгаданные тайны Кавказа...» вобрали в себя не только мои лучшие материалы, опубликованные раньше и касающиеся темы запредельного, необъяснимого, находящегося за гранью нашего сегодняшнего восприятия, но и совершенно новые, неизвестные читателю тексты.

Надо было встретиться с десятками, а по большому счету сотнями людей, поведавшими мне о том, что надо искать.

Залезть в узкие, незаметные щели, тщательно скрытые природой от посторонних глаз, осмотреть пещеры, о которых даже местные жители имели смутное впечатление; подняться на скальные вершины, которые не всякому альпинисту под силу.

Надо было выдержать непредвиденные ночевки, ставшие следствием незнания местности и желания обязательно что-то

найти, увидеть, открыть. Ночевки под пронизывающим ветром, холодом, сковывающим тело, под жуткие пугающие звуки дикой живности, настороженно отслеживающей каждый твой шаг.

Незапланированные купания в горной речке, когда, не удержавшись на скользком камне, падаешь в воду и судорожно хватаешься за все, что угодно (даже за пучок хилой травки на берегу).

Травмы (боже мой, сколько же их было!) от поспешной неумелости, самоуверенности и желания показать, что ты круче, чем есть на самом деле.

О какой крутости можно было вести речь, если она не была подкреплена элементарным знанием местности, а главное – физической закалкой! Поэтому лез туда, куда и опытному туристу не по везению по причине ненужного риска. Поэтому не раз (какой там не раз – множество раз!) оказывался в ситуациях, когда терялся в горах, плутал, путал тропинки, попадал в такие ситуации, которые и опытному туристу выдержать не всегда под силу.

Вот именно – опытному! А тут дилетант, обуянный жаждой открыть: не важно, что и как, главное – быть первым. Первым увидеть, первым рассказать, первым запечатлеть. Отчего испытывал страдания, имею в виду физические, последствия от которых навсегда со мной: шрам от раны на щиколотке – туда вонзилась и прямо-таки «пропахала» мясо острая ветка. Шрам на черепе по причине собственной глупости: в узком проеме не опустил голову, оставив кровавый след на остром скальном выступе...

Таких следов по большому счету моей глупости, неопытности, а если уж быть до конца честным – самоуверенности на моем хилом теле более чем предостаточно. И вместе с тем все это закономерно: провинциальный дилетант, который мнил

о себе куда больше, чем имел, умел и обладал на самом деле.

Тем удивительнее, столь многое, что мне удалось увидеть первому, почувствовать, познать и рассказать. Словно кто-то там, наверху, на самом деле решил вознаградить мою упертость, самоуверенность и безбашенность удивительными сведениями, фактами, впечатлениями, которые открылись только мне. Вернее, мне первому. Это, конечно, не так. Но разрешите мне хотя бы думать так...

Перечитывая книгу, порой и сам не верил, что был свидетелем увиденного, что прочувствовал и пережил описанное лично, что все это открылось мне. Да и сейчас не до конца осознаю: почему именно мне провидение предоставило возможность прикоснуться к тому, что творится за пределами нашего мира, донести до читателя этот невероятный объем информации, причем практически неизвестной, ибо современная наука отрицает существование подобного рода явлений и фактов, которые, тем не менее, есть. В чем вы и убедитесь сами.

Уже одно содержание вызовет целую бурю эмоций у тех, кто верит в иномирье. А иномирье – оно рядом, буквально в двух шагах.

Книга объемом в 680 страниц вобрала в себя лучшее, что опубликовано ранее в 12 книгах серии «Родной ландшафт», а также новые, неизвестные читателю материалы: всего таких текстов – полновесных, аргументированных более ста. А еще четыре документальных исследования («Таинственный мир дольменов», «Реликтовые гоминоиды», «Аненербе: что искали гитлеровцы на Северном Кавказе»). Полиграфия издания выполнена на самом высоком уровне: шитый блок, цветная вкладка на мелованной бумаге, красочные форзацы, ляссе, ленточка-закладка, целлофанованная обложка, упаковка в термопленку – все это делает книгу настоящим подарком для всех, кому дорога и близка «Страна Прометеев», каковой видел Кабардино-Балкарию выдающийся писатель Константин ЧХЕИДЗЕ.

* * *

Люба БАЛАГОВА, кабардинская писательница (Лондон):

- Эта книга, мне кажется, не исследование в обычном понимании этого слова. Исследование в ней – лишь часть повествования, именно поэтому это не просто книга. Это любовь в самом глубоком понимании этого слова. Это мистика, которая страши и в то же время неудержимо притягивает.

Такое ощущение, что сама земля, каждая щель молчаливых скал моей любимой Кабардино-Балкарии со всеми своими древними скрытыми пластами памяти, легенд, тайн и невидимого мира

впустила Виктора в свое сокровенное пространство. Постепенно стала открывать ему секреты и таинства, которые открываются далеко не каждому.

Есть места, которые сами выбирают своих рассказчиков. Мне кажется, Кавказ выбрал Виктора. Потому что подобные тайны доверяются только людям с особым даром – людям грандиозного внутреннего масштаба, поэтам, способным не только видеть внешние события, но и слышать то, что скрыто от большинства.

Боже мой... Я пишу эти стро-

ки, и у меня дрожит кожа. Кто-то может подумать, что это всего лишь красивое название книги, придуманное для привлечения читателей. А ведь нет. Это правда. Правда о тайнах, которые существуют независимо от того, верим мы в них или нет.

Мне кажется, чтение этой книги станет для каждого путешественником в пространство, где история, миф, память и человеческая душа существуют одновременно. И мне одновременно и страшно, и бесконечно любопытно открыть ее и начать читать.

Его рассказы об алмасты и других тайнах Кавказа – часть моего детства, часть семейных легенд, передававшихся из поколения в поколение. Потому с особым трепетом вижу, насколько удивительно точно он передает не столько сами события, сколько их дух, внутреннюю правду и те смыслы, которые всегда существовали в народной памяти.

Иногда ловлю себя на мысли: как он мог знать? Откуда? Неужели где-то подслушал рассказы моей бабушки? Ведь мне было всего шесть или семь лет, когда долгими вечерами она рассказывала мне об Алмасты, о странных

встречах в горах, о тайнах, которые в нашей семье никогда не воспринимались как сказки. У нас были, оказывается, и свои собственные истории, связанные со встречей моей далекой прапрабабушки с алмасты гуацэ...

И сегодня, читая Виктора, вдруг узнаю интонации того далекого детства. Не отдельные сюжеты – их дух. И от этого становится немного не по себе. Потому что некоторые вещи невозможно придумать. Их можно только услышать, если сама земля однажды начинает говорить с человеком.

Подготовила Дина ЖАН

• ПОЗДРАВЛЕНИЕ

ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН НАЛЬЧИКА

В честь присвоения этого почетного звания на фасаде дома, где проживает Валентина Шериева, будет установлена мемориальная табличка. В соответствии с законодательством почетному гражданину предоставляются определенные социальные льготы, которые являются признанием его заслуг перед обществом.

Искренне поздравляем Валентину

Борисовну со столь высокой наградой, от всей души желаем дальнейших профессиональных достижений, которые будут способствовать развитию нашего общества. Пусть ее неиссякаемая энергия, мудрость и преданность делу станут залогом крепкого здоровья и благополучия на долгие годы.

Коллектив редакции
газеты «Горянка»

Руководитель Отдела ЗАГС городского округа Нальчик и давний друг газеты «Горянка» Валентина Борисовна ШЕРИЕВА удостоена звания «Почетный гражданин города Нальчика».

Это решение было принято советом местного самоуправления на основании многолетнего профессионального вклада, высокого уровня компетентности и значительного влияния на укрепление института семьи в Кабардино-Балкарской Республике и городском округе Нальчик. Особо была отмечена и ее активная общественная деятельность.





НЕВЕСТА В КАЖДОМ ДОМЕ

Привет, друзья! Хочу поделиться с вами своими переживаниями и, возможно, получить совет. Я молодая незамужняя девушка, и, кажется, каждый вокруг считает своим долгом устроить мою личную жизнь.

С самого утра, стоит мне появиться на работе, начинается: «А вот у моего брата/сына/племянника как раз твой возраст, вы бы так хорошо смотрелись вместе!» Я вежливо улыбаюсь и благодарю за комплимент, но в душе закипает раздражение.

Честно говоря, меня это все порядком достало. Понимаю, что люди хотят как лучше, но их настойчивость переходит все границы. Мне просто хочется сосредоточиться на работе, а не мучиться чувством неловкости и придумывать вежливый отказ. Пытаюсь мягко намекнуть, что не ищу отношений, но, кажется, мои намеки не всегда понятны. Или, может, я просто не умею отказывать тактично?

Пробовала переводить разговор на другую тему, но это получается не всегда. Иногда мне кажется, что я должна быть благодарна за такую заботу, но в этот момент

чувствую себя скорее загнанной в ловушку. Не хочу никого обидеть или показаться грубой, но и терпеть постоянное давление уже нет сил.

Некоторые пошли дальше, приводят своих холостых родственников на работу якобы за какой-то мелочью, а на деле - меня показать. Если очередной парень, одетый с иголки, всячески делает вид, что не смотрит на мой стол, значит, это очередной жених.

Моя мама говорит, что до замужества девушка - невеста в каждом доме, то есть ее сватают все. Кажется, мне немного надоело все это. Наверное, стоит подойти к начальству и попросить утихомирить свах.

Элина

В поисках себя

Я окончила универ и поняла, что хочу сама решать, как жить. Раньше всегда слушала родителей, но теперь хочу делать то, что нравится мне.

Родители хотят для меня лучшего, мечтают, чтобы я пошла по их стопам. Но я чувствую, что это не мое. Хочется исследовать свои интересы и найти то, что приносит радость.

Понять, что я хочу жить своей жизнью, было страшно. Боялась, что не справлюсь. Но я верю, что только так можно найти себя. Независимость - это когда принимаешь решения, которые нравятся тебе, а не другим.

Путь к независимости будет трудным. Я знаю, что будут ошибки и неудачи. Но я готова бороться за свою мечту. Каждый человек имеет право на свой путь, только так можно найти настоящее счастье.

Саният

Между работой и жизнью

Девочки, меня зовут Аня, и я работаю в крутой компании. Мне нравится моя работа, но в последнее время заметила, что она занимает слишком много времени. Забываю о друзьях, хобби и отдыхе.

Иногда кажется, что не успеваю жить. Работа затягивает, и я теряю счет времени. Понимаю, что работа важна, но без отдыха не смогу быть счастливой.

Чтобы найти баланс, стараюсь планировать день. Выделяю время для работы, но также для отдыха и общения. Стараюсь не брать работу домой, чтобы не смешивать ее с личной жизнью.

Найти идеальный баланс непросто. Иногда чувствую усталость, но это нормально. Важно помнить, что жизнь - это не только работа. Нужно уметь находить время для себя и близких. С практикой можно научиться находить гармонию.

Арина

МИР СТЕРЕОТИПОВ

В мире, где все пытаются соответствовать стандартам, сохранить свою индивидуальность сложно. Я молодая девушка, и каждый день сталкиваюсь с тем, что общество навязывает мне свои правила. Мне говорят, как выглядеть, как себя вести и какие ставить цели. Но я не хочу

быть, как все. Хочу быть собой и заниматься тем, что нравится.

Конечно, это не всегда легко. Давление общества может быть сильным. Но у каждого есть право быть собой. Я могу выбирать свой стиль, заниматься тем, что приносит удовольствие, а не тем, что считается правильным.

Могу ошибаться, но это моя жизнь.

Каждый человек уникален. Молодые девушки, не бойтесь быть собой! Не позволяйте обществу диктовать вам, как жить. Найдите то, что делает вас счастливыми, и следуйте за своими мечтами. Вы заслуживаете быть собой.

Зиля

Мое место

В нашей семье сложилась ситуация, которая вызывает у меня раздражение и обиду. Мой муж всегда предпочитает, чтобы я сидела сзади в машине, когда мы куда-то едем. Это вызывает у меня неприятные эмоции, потому что чувствую себя исключенной из общего пространства и общения.

Особенно обидно, когда его родные или друзья сажаются впереди, а мне приходится проводить всю дорогу в одиночестве на заднем сиденье. Мне кажется, что это показывает, будто мои желания и комфорт не имеют значения.

Кроме того, испытываю проблемы с укачиванием в долгих поездках. Это добавляет еще больше дискомфорта и стресса. Пыталась объяснить мужу, что мне нехорошо, когда мы едем на большие расстоя-

ния. Говорила о своих чувствах, о том, как мне тяжело и как это влияет на мое самочувствие. Но, к сожалению, он не всегда понимает мою ситуацию. Просто молча сидит, и это усиливает мое раздражение.

Чувствую, что меня не слышат и не учитывают мои потребности. Хочется, чтобы мы нашли решение, которое устроит нас обоих. Я не хочу продолжать копить обиду и недовольство. Вместо этого стараюсь сохранять спокойствие и искать пути к компромиссу.

В отношениях важно учитывать чувства и желания друг друга. Тот факт, что у нас этого нет, очень расстраивает, и я пока не понимаю, как построить открытый диалог с мужем.

Рада

Когда-нибудь станет проще

Иногда кажется, что весь мир сошел с ума. Воокруг столько шума и ожиданий, что порой трудно дышать. Повсюду идеалы, которые навязывают: как выглядеть, что говорить, как себя вести. И так сложно оставаться собой.

Чувствую себя какой-то не такой, будто чего-то не хватает. Вроде бы все есть: друзья, семья, возможность. Но все равно что-то не так. Может, дело в том, что я не вписываюсь в эти рамки? Не хочу

быть, как все, хочу быть уникальной.

Каждый день просыпаюсь и понимаю, что мне нужно соответствовать каким-то стандартам. Нужно быть успешной, красивой, идеальной. Но я не такая. Просто хочу жить своей жизнью, делать то, что мне нравится, не оглядываясь на других.

Постоянно приходится бороться с давлением. Бороться с желанием соответствовать, бороться с сомнениями в себе. Это словно постоянный бой с

тенью, где противник - общество с его ожиданиями.

Иногда думаю, что было бы проще просто сдаться и стать такой, как все. Но я знаю, что это не сделает меня счастливой. Хочу быть собой, даже если это сложно.

Надеюсь, что когда-нибудь все станет проще, смогу найти баланс между тем, чего от меня ждут, и тем, чего хочу я. Но пока что буду продолжать бороться и оставаться собой. Потому что это самое важное.

Аида

ПРЕДСВАДЕБНЫЕ ТРУДНОСТИ

Скоро моя свадьба, но мы с женихом так и не определились, официально забирать меня или красть. Я мечтаю о том, чтобы этот день был особенным, чтобы все было идеально. В моей голове мысли о том, как меня официально выведут из родного дома и передадут с рук на руки моему любимому человеку. Это символизирует начало нашей совместной жизни, хочу, чтобы этот момент был исполнен уважения к нашим традициям и обычаям.

Но у моего жениха другие планы. Он всегда мечтал украсть невесту. Для него это не просто традиция, а часть романтики, возможность устроить что-то необычное и запоминающееся. Говорит, что это добавит веселья и оригинальности нашей свадьбе.

Мы с женихом активно обсуждаем все детали предстоящего торжества, но этот вопрос становится камнем преткновения. Понимаю,

что для него это важно, но я не хочу, чтобы меня «крали» как мешок с картошкой. Хочу, чтобы в этот день все было продуманно и красиво, чтобы меня передавали с любовью и уважением.

Наши споры становятся все более категоричными. Мы боимся, что из-за разногласий отменим свадьбу. Никто из нас не хочет уступать. Пытаюсь объяснить ему свои чувства, а он - поделиться со мной своей мечтой. Но пока мы не находим общего языка.

Мы оба хотим сделать этот день особенным, но как найти компромисс? Я не знаю, что делать. Возможно, нам стоит обратиться к семейному психологу или посоветоваться с друзьями, которые уже прошли через свадьбу. Но главное - сохранить любовь и уважение друг к другу, чтобы преодолеть разногласия. Если это вообще возможно.

Лианна

Это дорого

Цены на все, что связано с детьми, сильно выросли. Я думала, что смогу купить нашему ребенку все, что нужно, каруселях и в других развлекательных местах очень высокие. Иногда кажется, что

Детская одежда стоит гораздо дороже взрослой. Не понимаю, почему так происходит, ведь дети быстро растут и вещи изнашиваются быстрее. Из-за этого приходится внимательно планировать покупки, искать скидки и акционные предложения, чтобы сэкономить хоть немного.

Детские аттракционы и развлечения - отдельная статья расходов. Мы стараемся

проводить время с ребенком весело и разнообразно, но цены в детских парках, на каруселях и в других развлекательных местах очень высокие. Иногда кажется, что сходить с ребенком во взрослый парк было бы дешевле.

Кружки и дополнительные занятия для детей тоже стоят дорого. Мы хотим, чтобы наш ребенок развивался и занимался тем, что ему нравится. Но выбор кружков очень большой, поэтому сложно определиться, а цены на них иногда удивляют.

Государство помогает выплатами, и это хорошо. Но

даже с этими выплатами обеспечить ребенка всем необходимым непросто. Мы стараемся планировать бюджет, ищем бесплатные или более дешевые альтернативы, но иногда все равно чувствуем себя ограниченными из-за высоких цен.

Многие родители сталкиваются с такими же проблемами. Иногда кажется, что все слишком дорого. Но мы продолжаем искать способы справиться с трудностями и надеемся, что наш ребенок будет расти счастливым и получать все необходимое, несмотря на финансовые сложности.

Самира

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

У меня чувствительная комбинированная кожа, склонная к воспалениям. Всю жизнь ищу подходящий уход. Помню, как в подростковом возрасте перепробовала много разных средств: от копейных кремов из ближайшего супермаркета до дорогущих продуктов известных брендов. Думала, что очередная волшебная баночка поможет мне избавиться от проблем.

Время шло, а кожа все равно оставалась капризной. Прищипывания, шелушение, жирный блеск - все это было частью моей жизни. Читала отзывы, изучала составы, покупала новинки, но ничего не помогало так, как хотелось бы.

И вот однажды узнала, что девушки с идеальной кожей ходят к хорошему косметологу. Оказывается, ни одна популярная баночка не даст такого эффекта, как профессиональный уход. Начала задумываться о том, чтобы записаться на консультацию к специалисту.

Раньше думала, что профессиональный уход - что-то недостижимое для меня. Но со временем поняла, что это не так. Да, процедуры у косметолога могут быть недешевыми, но они стоят того. Я наконец-то нашла подход к своей коже и увидела заметные улучшения.

Теперь стараюсь регулярно посещать косметолога и следовать его рекомендациям. Конечно, это требует времени и денег, но вижу результат. Моя кожа стала более здоровой и ухоженной, наконец-то я довольна своей внешностью.

Раньше тратила кучу денег и времени на поиски «того самого» средства, которое обещало избавить меня от всех проблем. Но в итоге оказалось, что главное - не очередная баночка, а профессиональный подход и индивидуальный уход. Девочки, покупайте все, что хотите, но помните, что хороший косметолог может стать настоящим спасением для вашей кожи.

Залина

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

МЫ НЕ СТРОИМ ЗДАНИЕ, А ВОЗДЕЛЫВАЕМ САД

По инициативе Минздрава РФ в стране с 31 августа по 6 сентября проходит неделя продвижения здорового образа жизни среди детей.

Консультант рубрики - врач-невролог Республиканского детского реабилитационного центра Елена КАШИРОВА.

Ее стаж работы - десять лет, два года назад прошла переквалификацию в качестве детского специалиста. Елена Хачимовна сама мама особенного ребенка, именно это и послужило причиной того, что она стала детским врачом-неврологом.

КОМФОРТ СТАЛ ГЛАВНЫМ ВРАГОМ

- Мы живем в эпоху парадоксов. Человечество достигло беспрецедентного уровня безопасности и комфорта, и именно этот комфорт становится главным врагом подрастающего поколения. Современный мир, созданный для максимального упрощения быта, невольно выстраивает среду, в которой естественные потребности ребенка - движение, полноценное питание и качественный отдых вступают в конфликт с технологическим прогрессом.

Сегодня понятие «здоровый образ жизни» часто воспринимается родителями и детьми ошибочно. Его рисуют как набор жестких ограничений: «сладкое нельзя», «сидеть в телефоне нельзя», «надо бежать на тренировку». Однако такой подход обречен на провал, так как базируется на запретах, а не на понимании ценности. В действительности ЗОЖ для ребенка - это не список табу, а создание условий для максимально эффективного развития его биологического и интеллектуального потенциала.

Проблема стоит остро как никогда. Мы наблюдаем рост «болезней цивилизации» среди детей: ожирение, нарушение осанки, ранний сахарный диабет и, что особенно тревожно, дефицит внимания и хронический стресс. Эти явления не случайные сбои, а закономерный результат столкновения нашего древнего, биологически настроенного организма с агрессивной цифровой и пищевой средой.

Задача современных родителей и педагогов заключается не в том, чтобы стать «надсмотрщиками» или «контролерами калорий», а в том, чтобы стать наставниками. Наша цель - не просто физически здоровый ребенок, а человек, обладающий осознанностью.

ДВИЖЕНИЕ КАК БАЗА

- Если представить организм ребенка как сложный архитектурный проект, то физическая активность не просто отдельный элемент декора, а каркас, на котором держится все здание. Без движения, без нагрузки на кости, мышцы и сердечно-сосудистую систему развитие замедляется, а генетически заложенные возможности остаются нереализованными.

Сегодняшнее поколение сталкивается с феноменом, который ученые называют «цифровым ожирением» или глубокой гиподинамией. Если раньше физическая активность была естественным фоном жизни - прогулки до

школы, игры во дворе, помощь по дому, то сейчас она стала дефицитным ресурсом. Современная среда спроектирована так, чтобы минимизировать усилия: лифты вместо лестниц, доставка еды вместо похода в магазин, гаджеты вместо подвижных игр.

Последствия этого «затишья» разрушительны. Растущий скелет ребенка требует постоянной механической стимуляции. Без нагрузки костная ткань не достигает нужной плотности, что в будущем ведет к остеопорозу и нарушениям осанки. Мы все чаще видим детей с выраженным сколиозом и «текстовой шеей» (изменением шейного отдела позвоночника из-за постоянного наклона к смартфону). Более того, отсутствие движения замедляет метаболизм: клетки хуже усваивают кислород и питательные вещества, что напрямую сказывается на уровне энергии и способности к обучению.

Важно понимать, что физическая активность - это не только про мышцы. Существует прямая, научно доказанная связь между движением и развитием мозга. Когда ребенок бежит, прыгает или лазает, его мозг получает мощный приток нейротрофических факторов - белков, которые стимулируют рост новых нейронов и укрепляют синаптические связи.

Особую роль здесь играют координация и мелкая моторика. Игры, требующие ловкости (жонглирование, езда на велосипеде, лазание по турникам), развивают проприоцепцию - ощущение своего тела в пространстве. Это развивает мозжечок, который, как выяснилось в процессе современных исследований, тесно связан с когнитивными функциями, включая планирование и контроль импульсов. Таким образом, тренированный ребенок не только физически крепкий, но и более сосредоточенный, способный к быстрому решению сложных задач ученик.

ТОПЛИВО ДЛЯ РОСТА И ИНТЕЛЛЕКТА

- Если физическая активность - каркас организма, то питание - его энергетическое и структурное наполнение. Ошибка многих родителей заключается в том, что они рассматривают еду исключительно как способ утоления голода или как инструмент контроля веса. Однако для растущего организма пища - прежде всего информационный сигнал. То, что попадает в тарелку ребенка, сообщает его клеткам, как им делиться, как строить новые ткани и насколько быстро должен работать мозг.

Современная пищевая индустрия создала идеальную ловушку: продукты, которые невероятно вкусные, но биологически бесполезные. Это так называемые «пустые калории» - продукты с избытком сахара, трансжиров и соли, но практически лишенные витаминов, минералов и клетчатки. Главный враг современного питания - скрытый сахар. Он пря-



чется не только в конфетах, но и в йогуртах с наполнителями, соках, готовых завтраках и даже в соусах. Регулярные скачки уровня глюкозы в крови создают «инсулиновые качели»: после резкого прилива энергии следует такой же резкий спад, который проявляется в виде раздражительности, сонливости и невозможности сосредоточиться на уроках. Мы фактически приучаем детский мозг к фастфудным дофаминовым пикам, делая естественную еду (овощи, каши и мясо) «скучной» и невкусной.

КАК ФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКИ БЕЗ ВОЙН

- Самый важный аспект питания - не что ест ребенок, а как он это делает. Культура питания закладывается через атмосферу, а не через наставления. Ребенок не будет есть брокколи, если родители ужинают перед телевизором пельменями. Дети - лучшие имитаторы в мире, они копируют не наши слова, а наше поведение. Прием пищи должен быть временем общения, а не временем потребления информации. Гаджеты за столом - кратчайший путь к потере чувства насыщения. Когда мозг занят игрой, он не получает сигнал от желудка о том, что еда поступила, и это ведет к перееданию.

При этом если 80 процентов рациона составляет качественная, цельная еда, то 20 процентов могут составлять «вкусняшки». Это снимает психологическое напряжение и учит ребенка саморегуляции: мы едим полезное, чтобы быть сильными, но позволяем себе радость без чувства вины.

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

- Если физическая активность - «зарядка» батареек, а питание - «топливо», то сон - процесс регенерации и архивации. В течение дня мозг ребенка накапливает колоссальный объем информации и эмоционального опыта. Сон - единственный период, когда происходит «генеральная уборка»: мозг очищается от токсичных продуктов метаболизма, а полученные знания переводятся из кратковременной памяти в долговременную. Для ребенка сон не пассивное состояние, а активный биологический процесс. Именно во время глубоких фаз сна вырабатывается соматотропин (гормон роста). Если ребенок систематически недосыпает, он не только становится вялым, но и буквально замедляет свой физический рост и развитие нервной системы.

Главный современный враг качественного сна не шум за окном, а синий свет от экранов смартфонов, планшетов и телевизоров. Когда ребенок смотрит в экран перед сном, его мозг получает ложный сигнал: «Сейчас день,

спать нельзя». Это подавляет выработку мелатонина - гормона, отвечающего за инициацию сна и его глубину. Но проблема глубже, чем просто свет. Существует понятие «дофаминового сна»: бесконечная лента коротких видео (TikTok, Reels) или динамичные игры держат мозг в состоянии постоянного возбуждения. Мозг не может «затормозить», даже если глаза закрыты.

Чтобы восстановить качество сна, необходимо внедрить протокол вечернего перехода. Сон должен начинаться не в момент закрытия глаз, а за час до этого. Цифровой детокс - это не борьба с технологиями, а установление границ. Мы не отнимаем у ребенка мир интересного, учим его управлять вниманием, чтобы технологии служили ему, а не управляли его биологическими ритмами.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- Без устойчивой психики даже самый здоровый и энергичный ребенок может оказаться беспомощным перед лицом жизненных трудностей, стресса или социального давления. Психологическая устойчивость (резильентность) - это не отсутствие проблем или умение всегда быть позитивным. Это способность проживать трудности, адаптироваться к изменениям и продолжать движение, не разрушаясь внутренне. В современном мире академические знания (IQ) быстро обесцениваются из-за доступности информации. На первый план выходит эмоциональный интеллект - способность понимать свои эмоции и эмоции окружающих, а также управлять ими. Ребенок с развитым EQ обладает тремя ключевыми компетенциями. Самосознание: он может сказать: «Я сейчас злюсь, потому что у меня не получается эта задача», вместо того чтобы швырнуть карандаш. Он понимает связь между своим состоянием и своими действиями. Саморегуляция: он знает инструменты, чтобы справиться с интенсивным чувством (дыхание, пауза, физическая разрядка), не позволяя эмоциям захватить контроль над поведением. Эмпатия: он способен считывать социальные сигналы, что делает его успешным в команде и в долгосрочных отношениях.

Развитие ребенка не набор изолированных задач. Это сложная экосистема, где физиология, питание, режим и психика переплетены в единое целое. Нельзя требовать концентрации, если мозг истощен недосыпом. Нельзя ждать эмоциональной стабильности, если уровень сахара в крови скачет из-за дефицита нутриентов. Нельзя построить дисциплину, если у ребенка нет физического ресурса для самоконтроля.

Наша задача как взрослых - не «создать идеального ребенка», а создать оптимальную среду, в которой его природный потенциал сможет раскрыться максимально естественно и гармонично. Мы не строим здание, мы возделываем сад. Мы лишь создаем почву, поливаем и убираем сорняки, но сам рост - это чудо, которое происходит внутри самого ребенка.

Фото предоставлено РДРЦ

• ЗДОРОВЬЕ

Успешное хирургическое лечение ребенка с редкой врожденной патологией

В Республиканском детском клиническом многопрофильном центре успешно проведено хирургическое лечение ребенка с редкой врожденной патологией - дорзальным дермальным синусом. Это заболевание формируется внутриутробно и представляет собой патологический канал в позвоночном столбе, который может сообщаться как с внешней средой, так и со структурами спинного мозга.

Подобная патология несет серьезную угрозу для здоровья пациента: через этот канал инфекция способна проникнуть непосредственно в центральную нервную систему, что чревато тяжелыми осложнениями, вплоть до инвалидизации или летального исхода. Именно поэтому своевременная диагностика и оперативное вмешательство являются критически важными факторами для сохранения жизни и здоровья ребенка.

Хирургическая бригада РДКМЦ во главе с нейрохирургом Аниуаром МОЛОДЫМ, применив передовые технологии, провела операцию на высочайшем экспертном уровне. Уникальность вмешательства заключалась в использовании современного операционного микроскопа, который позволил выполнить удаление образования с ювелирной точностью, минимизировав риски повреждения окружающих тканей.

- Мы располагаем всем необходимым оборудованием и компетенциями для оказания высокотехнологичной помощи детям даже при самых редких заболеваниях, - отметил Аниуар Молов. - Применение микрохирургических техник позволяет нам достигать отличных результатов и возвращать пациентов к полноценной жизни.

Операция прошла без осложнений. Ребенок быстро восстановился после хирургического лечения и был выписан домой в удовлетворительном состоянии. Успешное вмешательство подтверждает высокий уровень развития детской нейрохирургии в Кабардино-Балкарской Республике и является ярким примером того, как современные медицинские технологии и профессионализм врачей позволяют спасать жизнь детей.

ОНА РЕДКО ПРОСИТ О ПОМОЩИ



- Моя работа - помочь человеку лучше понять себя, - говорит Фатима. За симптомами и трудностями она видит прежде всего человека и его историю.

Ведет частную практику и занимается преподавательской деятельностью. Обучает будущих психологов по программам «Психолог-консультант» и «Клинический психолог», передавая студентам не только теоретические знания, но и практический опыт, накопленный за годы работы с людьми. Для нее особенно важно научить будущих специалистов видеть за диагнозом и проблемой живого человека - слышать, понимать и бережно сопровождать его в сложные периоды жизни.

Фатима - мама троих детей. Семью и семейные ценности считает одной из главных опор в жизни человека. Сочетание профессионального и личного опыта формирует ее особый взгляд на психологию, отношения и человека.

Мы открываем рубрику для женщин, не сомневаясь, что советы психолога Ф. Кертиевой будут полезны.

Сильная женщина тоже имеет право устать

Иногда женщина просыпается утром уже уставшей. Впереди обычный день: приготовить завтрак, собрать детей, позвонить родителям, съездить на работу, решить несколько вопросов, вечером приготовить ужин, проверить уроки, поговорить с мужем. Ничего необычного. Обычная жизнь.

- Я привыкла, - говорит она. - Все справляются, и я справлюсь.

И действительно справляется. Только почему-то все чаще хочется тишины. Чтобы никто ничего не спрашивал. Чтобы хотя бы полчаса не нужно было принимать решения, заботиться, отвечать, организовывать и держать в голове десятки мелочей.

Но признаться в этом бывает трудно даже себе.

А кто, если не я?

У сильной женщины часто есть особое внутреннее правило: если я могу что-то сделать сама, значит, должна сделать сама.

Она редко просит о помощи. Ей проще самой приготовить, самой договориться, самой отвезти, самой решить. Если кто-то из близких заболел, она собирается и действует. Если в семье проблема, старается найти выход. Если кому-то тяжело, поддерживает.

Постепенно окружающие привыкают к ее силе.

И тогда возникает парадокс: чем надежнее человек, тем реже окружающие замечают, что ему тоже может быть трудно.

Женщина слышит: «Ты же у нас сильная!» Сначала эти слова радуют. В них есть признание, уважение и благодарность. Но со временем за ними может появиться другое ощущение: «Значит, я не имею права устать». А ведь сила и усталость совершенно не противостоят друг другу.

Усталость не слабость

Психологи различают обычную усталость, которая проходит после отдыха, и

**Фатима КЕРТИЕВА -
клинический
психолог,
преподаватель
психологии,
специалист
с десятилетним
опытом работы
в области
психологии.**



состояние эмоционального истощения, когда восстановиться становится гораздо сложнее. Это состояние называется эмоциональным выгоранием.

Но даже необязательно использовать сложные термины, чтобы понять главное: человек не может бесконечно отдавать силы, не восполняя их.

Представим телефон, который каждый день используется для звонков, сообщений, работы и навигации. Если его постоянно заряжать только на несколько процентов, однажды он просто выключится.

С человеком происходит примерно то же самое. Мы можем долго жить на внутреннем запасе прочности. Некоторое время помогают чувство ответственности, любовь к близким, привычка и необходимость. Но ресурс все равно не бесконечен.

Поэтому фраза «я устала» иногда означает не «я больше ничего не хочу делать», а совсем другое: «мне нужно немного позаботиться о себе, чтобы у меня снова появились силы заботиться о других».

Почему женщинам бывает трудно отдыхать? У этого может быть много причин.

* Кого-то с детства учили: сначала дела, потом отдых.

* Кто-то привык считать заботу о себе проявлением эгоизма.

* А кто-то просто никогда не видел другого примера.

* Особенно трудно бывает женщине, которая привыкла измерять собственную ценность тем, насколько она нужна другим.

Если все накормлены, дети довольны, мужу удобно, родители не обижены, на работе все сделано, значит, она хорошая.

А если она однажды сказала: «Сегодня я ничего не хочу». Может появиться чувство вины. Но отдых не делает нас плохими матерями, женами, дочерьми или бабушками. У человека есть право быть не только полезным, но и просто живым.

Заботиться о себе -

не значит забывать о семье

В современном разговоре о личных границах иногда возникает другая крайность:

будто для психологического благополучия нужно от всего отказаться и жить исключительно для себя.

* Семейная жизнь устроена сложнее. Забота о близких не проблема. Проблемой становится ситуация, когда забота превращается в полное исчезновение собственных потребностей.

* Можно любить детей и хотеть побыть одной.

* Можно любить мужа и нуждаться в личном пространстве.

* Можно уважать родителей и не соглашаться с ними.

* Можно быть благодарной семье и при этом иметь свои интересы, мечты и планы.

Это не противоречия. Это нормальная часть взрослой жизни.

Иногда достаточно начать с малого

Не всегда необходимо сразу менять жизнь. Иногда первый шаг - просто заметить собственное состояние.

Спросить себя: «Как я сейчас?»

Не «все ли накормлены?», не «что еще нужно сделать?», не «кому я сегодня должна помочь?».

А именно: «Как я?»

Если ответ «устала», необязательно ругать себя за это.

Можно попросить близкого человека о помощи. Перенести дело, которое не является срочным. Выйти на прогулку. Почитать. Посидеть в тишине. Встретиться с подругой. Заняться тем, что приносит радость и не имеет никакой практической пользы.

Иногда женщине кажется, что на себя у нее нет времени. Но забота о себе не всегда требует часов. Иногда это пятнадцать минут тишины, чашка чая без телефона или честное «сегодня я не могу». И, возможно, самое важное - разрешить себе не быть сильной каждую минуту.

Потому что сильная женщина - не та, которая никогда не устает. Сильная женщина - та, которая умеет заметить свою усталость и вовремя дать себе право на отдых.

В конце концов, близким нужна не идеальная женщина, которая всегда все успевает.

Им нужна живая - та, которая умеет смеяться, ошибаться, уставать, просить о помощи, восстанавливаться и снова возвращаться к тем, кого любит.

Иногда забота о семье начинается именно с простой фразы: «Сегодня мне тоже нужно немного заботы».

**Подготовила
Мадина БЕКОВА**

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА МУРАТА АНАЕВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

В Музее изобразительных искусств имени А. Л. Ткаченко открылась персональная выставка художника Мурата АНАЕВА под названием «Земли отцов». Это событие приурочено к 35-летию юбилею автора.

В 2013 году он окончил Ростовское художественное училище имени М.Б. Грекова. В 2019 году получил диплом Московского государственного художественного института имени В. И. Сурикова. Сейчас М. Анаев работает в Студии военных художников имени М. Б. Грекова и преподает живопись в Академии художеств им. Сурикова. За успехи в учебе был удостоен золотой медали Академии художеств и государственной стипендии. Неоднократно становился победителем конкурсов Российской академии художеств и Союза художников на Северном Кавказе.

М. Анаев, мастер классической масляной живописи, придерживается традиций старой школы. Его картины, будь то скалы, камни, река, трава или снег, вызывают чувство возвращения к истокам, к простым и искренним истинам. Это отмечают специалисты в области искусства. Особенно впечатляет их



глубина и зрелость, что удивляет даже искушенных ценителей изобразительного искусства.

Выставку открыла заместитель министра культуры КБР Рита ТАОВА: «Видя представленные Муратом Анаевым работы в свой юбилей, можно не беспокоиться за его творческий

путь в дальнейшем, так как его профессиональный уровень сегодня уже достаточно высокий. Сердце художника обращено к малой родине. Несмотря на его молодой возраст, это взрослый, серьезный и глубокий разговор. В эпоху тотальной глобализации «земли отцов» - это центр, соединяющий небо предков и ту землю, по которой ходят наши дети. Мы давно не встречали подобных работ, очень приятно, что молодые художники поднимают такие серьезные темы».

Жанна КАНУКОВА, возглавляющая региональное отделение Союза художников России, назвала выставку серьезной, классической и профессионально выполненной. Отметила, что М. Анаев неизменно побеждает в конкурсе молодых художников Российской академии художеств. Ж. Канукова призвала молодых талантов получать образование на родине, чтобы такие дарования всегда были рядом с нами.

Сам автор выразил признательность всем, кто участвовал в организации выставки, пожелал мира и процветания жителям республики.

**Ангела КУДАЕВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавова**

НОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ КОНТРОЛЯ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ И ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОСАГО



С 1 марта 2027 года в России вводится новый механизм контроля за состоянием здоровья водителей. Он предусматривает аннулирование водительских прав при обнаружении у гражданина опасных заболеваний, в том числе психических расстройств. Этот порядок будет применяться ко всем водителям транспортных средств. Список таких заболеваний утверждается Правительством. В настоящее время в него включены органические психические расстройства, такие как шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства, эпилепсия, депрессивные и тревожные расстройства, невротические и соматоформные нарушения, расстройства личности и поведения в зрелом возрасте, умственная отсталость и слепота обоих глаз.

Государственные и частные медицинские учреждения будут передавать данные в ГАИ. Когда человек обращается к врачу с жалобами и проходит обследование, информация о результатах передается в систему независимо от того, в какой клинике проводилось исследование. В настоящее время налаживается обмен данными между различными государственными органами. Процесс будет автоматизированным: если у водителя выявляется заболевание, сведения об этом направляются в базу данных МВД. При этом диагноз не указывается, а лишь фиксируется наличие медицинских показаний для отзыва водительских прав. Водителю предоставляется три месяца на прохождение внеочередного медицинского осмотра. Если диагноз подтверждается, права аннулируются. Если нет, все остается так, как было прежде.

Прохождение обычного медицинского осмотра может стать причиной лишения водительских прав, если у человека имеются жалобы на здоровье и он обратился к врачу для диагностики. В случае выявления заболевания из специального перечня это может привести к аннулированию его водительских прав после повторного медосвидетельствования в течение трех месяцев.

Председатель комитета Госдумы по охране здоро-

вья Сергей ЛЕОНОВ отметил, что массового аннулирования прав из-за нововведения не будет: «Не думаю, что стоит ожидать массового аннулирования прав в следующем году. Даже если при первичном обращении был поставлен диагноз, его необходимо будет подтвердить в течение трех месяцев. Если человек успешно прошел повторное освидетельствование, права останутся в силе».

При выявлении опасных заболеваний водителя официально уведомят о том, что ему необходимо пройти внеочередное медосвидетельствование. Если диагноз не подтвердится, документ будет сохранен. Прием препаратов, при которых опасно водить автомобиль, не станет основанием для автоматического аннулирования водительских прав.

С 1 сентября камеры автоматически фиксируют автомашины без ОСАГО. Главное изменение, что за отсутствие страховки по камере смогут вынести постановление не чаще одного раза в сутки. Размер наказания остается прежним – 800 рублей за первое нарушение и три-пять тысяч за повторное. Страховщики считают, что нововведение повысит количество оформленных полисов ОСАГО. В первую очередь контроль затронет регионы с большим количеством дорожных камер.

К 2030 году стоимость страховки собираются рассчитывать с учетом уровня рисков дорожной безопасности. Стоимость полиса ОСАГО будет зависеть от возраста автомобиля, наличия электронных систем защиты и рейтинга безопасности. В первую очередь изменения затронут владельцев подержанных авто, в которых нет современных средств безопасности.

В дороге рекомендуется хранить в багажнике автомобиля аптечку, огнетушитель, знак аварийной остановки, домкрат с баллонным ключом, запасное колесо, буксировочный трос, пусковые провода, фонарик, перчатки и бутылку воды. Такой набор выручит в непредвиденной ситуации и поможет быстро справиться с типичными проблемами на дороге.

Аптечка, огнетушитель и знак аварийной остановки исключены из перечня неисправностей, при которых запрещена эксплуатация авто. Это значит, что просто так на посту ГИБДД за их отсутствие штрафовать не могут.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

• ЗА РУЛЕМ

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ОСЕННИЕ ХЛОПОТЫ

Осень уже вступила в свои права, это время, когда мы активно делаем заготовки на предстоящую зиму. Они будут радовать нас длинными зимними вечерами, когда вся семья соберется за столом. Мы попросили Фаризу ОСМАНОВУ из Нальчика поделиться своими рецептами солений. Она каждый год занимается заготовками.

- С детства я привыкла делать соленья, варенья и компоты вместе с мамой. Многие рецепты получила от нее, а некоторые нашла в интернете. Сейчас это гораздо проще, чем раньше, когда мы собирали рецепты по крупицам у знакомых и из газет. Тогда записывали их в блокноты и хранили как драгоценность.

ИКРА

Ингредиенты: 2 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 1 репчатый лук, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 2 стручка острого перца (по вкусу), 3 ст. ложки без горки соли, 1 ст. ложка без горки сахара, 350-400 мл растительного масла, 3 ч. ложки уксуса (9-процентного).

Способ приготовления. Из указанного количества продуктов выходит пять литров готовой икры. Баклажаны помыть и нарезать кубиками. Сложить в миску, добавить пять столовых ложек соли и залить водой так, чтобы баклажаны были полностью покрыты. Оставить на 40 минут. Так овощи отдадут свою горечь соленой воде. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец очистить от семян, помыть и тоже нарезать кубиками, острый измельчить. Морковь натереть на средней терке. Помидоры помыть и нарезать кубиками. Слить соленую воду из баклажанов, промыть от соли и отжать от лишней воды.

В большую сковороду налить растительное масло, выложить баклажаны и обжарить, затем переложить в большую кастрюлю. Далее в сковороду, где жарились баклажаны, налить еще порцию масла, обжарить репчатый лук и переложить в кастрюлю к баклажанам. И так по очереди обжарить морковь, сладкий перец и помидоры. Накрыть крышкой и дать немного потушиться.

Перемешать все овощи. Добавить в икру острый перец, соль и сахар. Поставить кастрюлю на огонь и варить икру на медленном огне, периодически помешивая, минут 40. За 10 минут до окончания варки добавить уксус. Если икра получается жидкой, уварить ее до желаемой густоты. Можно оставить икру кусочками, а можно измельчить блендером в пюре. Разложить баклажанную икру по горячим стерилизованным банкам, закрутить крышками, перевернуть банки вверх дном, укутать теплым полотенцем и оставить до полного остывания.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Ингредиенты: 2 кг острого перца, 100 мл уксуса, 2 л воды, 6 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки соли, 1 ст. ложка бензойной кислоты.

Способ приготовления. Помыть перец и каждый проколоть вилкой в нескольких местах, чтобы маринад хорошо проник внутрь. Затем плотно уложить перец в чистые литровые банки (можно взять и другой объем).

Приготовление рассола. В первую очередь растворить бензойную кислоту в небольшом объеме теплой воды. Бензойная кислота – отличный консервант, не дает развиваться грибку и бактериям даже в рецептах под капроновой крышкой. К тому же придает пикантный привкус настоящего бочкового продукта, а перец получается плотным и хрустящим. Растворенную кислоту влить в общий объем воды (2,5 литра), добавить сахар и соль. Тщательно размешать и добавить уксус. Полученным маринадом залить перец в банках до краев и закатать. Поставить банки в прохладное место. Через две недели перец готов к употреблению.

БАКЛАЖАНЫ С БАЗИЛИКОМ

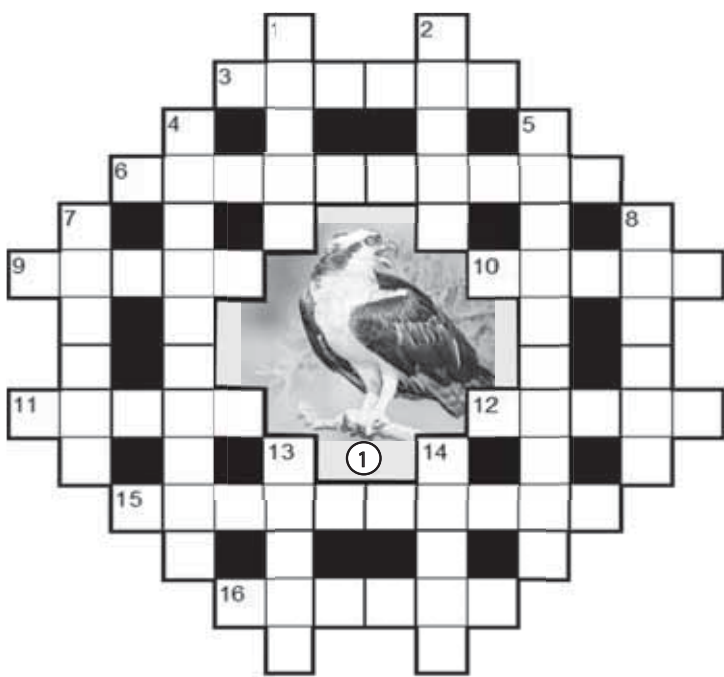
Ингредиенты: 5 кг баклажанов, 20 веточек базилика, 1 пучок петрушки, 2 головки чеснока, 3 лавровых листа, 25 г соли для чеснока, 75 г соли для рассола.

Способ приготовления. Баклажаны помыть, отрезать плодоножки и надрезать вдоль. Бланшировать в подсоленной (на 1 л воды 20 г соли) кипящей воде 10 минут. Затем переложить баклажаны в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Далее уложить под гнет: выложить из дуршлага, слегка отжать воду и уложить на кухонную доску (под доску нужно что-нибудь подложить, чтобы образовался уклон). Сверху на баклажаны уложить еще одну доску, на которую нужно установить груз. Под гнетом баклажаны должны простоять не менее трех часов. Измельченный чеснок смешать с солью. Чесночно-солевой смесью натереть мякоть через надрезы. Петрушку и базилик помыть. Выложить баклажаны в емкость для засолки, переслаивая их петрушкой, базиликом и лавровым листом. Приготовить рассол, дать остыть, залить им баклажаны и сверху поместить гнет. Несколько дней выдержать при комнатной температуре, затем убрать гнет, закрыть емкость крышкой и перенести в холодное место.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Экипаж. 6. Хлопчатник. 9. Колба. 10. Гомон. 11. Пихта. 12. Верба. 15. Горгонзола. 16. Лаперм.
По вертикали: 1. Скопа. 2. Вахта. 4. Алабастрон. 5. Лимонцелло. 7. Боксит. 8. Голубь. 13. Ягуар. 14. Дзори.

По горизонтали: 3. «Бригада» пилотов и стюардесс. 6. Растение семейства мальвовых, масличное, медоносное, прядильная культура. 9. Стеклообразный материал с длинным горлышком. 10. Многоголосый беспорядочный шум. 11. Хвойное дерево, шишки которого растут вверх. 12. Дерево с именным восресеньем. 15. Голубой сыр с характерным вкусом, который можно использовать в соусах. 16. Длинношерстная рексовая порода кошек, основной отличительной чертой которых является наличие «кучерявой шубки».

По вертикали: 1. Крупная хищная птица семейства

ястребиных, обитающая у водоемов и питающаяся рыбой. 2. Основной вид дежурства на кораблях. 4. Грушеобразный или вытянутый сосуд цилиндрической формы с округлым дном. 5. Популярный итальянский лимонный ликер. 7. Осадочная горная порода, сырье для алюминиевой промышленности. 8. Птица с разнообразной окраской оперения (обычно с серовато-голубой или белой) и большим зобом. 13. Хищник семейства кошачьих. 14. Национальная японская обувь.

Составила

Фатима КАРАЦУКОВА

Фатима КАТХАНОВА из г. Баксана занимается изготовлением предметов из смолы. Она поделилась с нами своими методами работы.

ВСЕГДА С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

- Впервые я увидела, как делают изделия из смолы, в интернете. Мне всегда нравилось что-то создавать своими руками. Раньше увлекалась вязанием, делала для своей дочери шапочки, кофточки и платья. Однажды из-за проблем со здоровьем я оказалась в больнице. Чтобы отвлечься, иногда проводила время в интернете и обнаружила информацию о работе с эпоксидной смолой. Это сразу привлекло мое внимание. После выписки из больницы решила попробовать себя в этом виде творчества. Однако на практике оказалось, что работать со смолой гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Поначалу у меня не все получалось, но родственникам и друзьям мои изделия очень нравились. Я настолько увлеклась этим, что не смогла отказаться. Эпоксидная смола - материал не из дешевых, поэтому решила пройти курсы по изготовлению часов и столов, чтобы усовершенствовать свои навыки. Научилась контролировать температуру смолы, так как просто залить ее недостаточно. Она двухкомпонентная и может быть разной вязкости - от очень густой до жидкой. После заливки в форму необходимо удалить пузырьки воздуха, а после затвердевания отшлифовать и т.д. Пришлось приобрести дополнительные инструменты: корректор, строительный фен, газовую горелку, шлифовальную машинку с различными дисками и полировальную машинку.

Это действительно увлекательный материал, в каждом новом проекте он раскрывается по-своему, неповторимо. Даже температура окружающей среды влияет на процесс. Невозможно полностью повторить один и тот же предмет, именно поэтому мне так нравится с ней работать. Смола после заливки остается «живой», она может двигаться и смешиваться - один цвет с другим, создавая новые оттенки по мере застывания. Я всегда с нетерпением жду финального



ЭПОКСИДНАЯ СМОЛА В РУКАХ МАСТЕРА

результата, как смола поведет себя в этот раз. Для меня это тоже всегда сюрприз.

ВДОХНОВЛЯЕТ ВСЕ ВОКРУГ

- Часто принимаю участие в фестивалях, куда приглашают мастеров ручной работы. На таких мероприятиях ко мне часто подходят и интересуются возможностью записаться на мастер-класс. Я работаю дома и не имею подходящего для этого пространства. Когда узнают, что не провожу мастер-классы, некоторые с иронией предполагают, что это связано с нежеланием раскрывать свои секреты. На самом деле всегда готова делиться своими наработками. Конкуренции не боюсь, так как уверена, что у каждого мастера найдутся свои клиенты, предпочитающие именно его. Пока не буду полностью довольна своей работой, могу ее



несколько раз снова заливать, даже если работаю в убыток. Часы, которые заказывают, создаются индивидуально для каждого клиента. Учитываю все пожелания или особенности интерьера. Некоторые заказывают часы с памятными надписями, черкесским флагом или родовыми знаками. Однажды мне заказали часы с надписью, которую мать сделала для своего сына, живущего в Германии, «напэрэ лыгьэрэ умыгьэклуэд». Радует, что такие часы становятся не просто украшением интерьера, но и чем-то личным и значимым. Они связаны с определенными событиями, поэтому их невозможно передать другому человеку. Часы остаются в семье на долгие годы и могут превратиться в семейную реликвию или даже в антиквариат.

В творчестве меня вдохновляет все вокруг. Стоит увидеть скромный цветок у обочины дороги, тут же начинаю мечтать, как его можно использовать в своих работах. Меня завораживают красивые закаты и рассветы, проплывающие облака, которые хочу запечатлеть на своих столах или часах.

Многие жители нашей республики, увидев мои работы, удивляются и радуются. Они не предполагали, что у нас кто-то занимается этим ремеслом, хотя часто наблюдают за такими мастерами в интернете. Мне помогает «сарафанное радио», с помощью которого люди узнают о моих изделиях. Для меня это не просто бизнес, а в первую очередь любимое занятие. Несмотря на то, что у меня высшее экономическое образование и работала в государственном учреждении,

только теперь нашла свое призвание. Когда захожу в мастерскую, полностью отключаюсь от повседневных забот и проблем. Это для меня способ релаксации. Кроме того, свободный график работы идеально подходит, учитывая, что у меня трое детей. Младший ребенок в этом году пошел в школу, всех приходится развозить по дополнительным занятиям - изучают английский язык и занимаются гимнастикой.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Дома сначала думали, что это просто новое хобби, не предполагали, что мое увлечение продлится так долго - уже три года. Единственное, о чем просит семья, - быть осторожной с этим материалом. Хочу предупредить тех, кто начинает работать со смолой: соблюдайте меры безопасности. Обязательно используйте респиратор, нитриловые перчатки и желательно специальную одежду. Если смола случайно попадет на ваши вещи, ее невозможно будет вывести. В плохо проветриваемых помещениях пары смолы раздражают слизистые, могут вызвать кашель и аллергию. Я ежегодно делаю рентген легких. Однажды столкнулась с аллергической реакцией после работы с УФ-смолой. Выбрала ее тогда из-за того, что она затвердевает под ультрафиолетовой лампой за пять минут. После полной полимеризации (застывания) смола перестает выделять токсичные вещества. Все же не рекомендую приобретать для детей наборы с эпоксидной смолой, но если они уже есть, соблюдайте меры безопасности.

Анжела ГУМОВА

КАК ВОССТАНОВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ И СНА ШКОЛЬНИКА К УЧЕБНОМУ ГОДУ

Начало учебного года - время, когда школьники возвращаются к более строгому распорядку дня. Многие дети сталкиваются с трудностями при переходе от каникул к учебе. Мы расскажем, как помочь ребенку адаптироваться к новому ритму и восстановить режим дня и сна.

Определите оптимальное время для подъема и отхода ко сну

Первым шагом к восстановлению режима дня является определение оптимального времени для подъема и отхода ко сну. Учитывайте расписание школьных занятий и время, необходимое ребенку для выполнения домашних заданий.

Подъем слишком поздно может привести к тому, что ребенок будет чувствовать сонливость и усталость в течение дня. Слишком ранний подъем может вызвать стресс и нарушение режима сна.

Постепенно сдвигайте время подъема и отхода ко сну в сторону более раннего, чтобы организм успел адаптироваться. Можно начать с небольшого сдвига на 15-30 минут в день.

Создайте комфортные условия для сна

Комфортные условия для сна помогут ребенку быстрее заснуть и лучше выспаться. Убедитесь, что в комнате ребенка темно, тихо и прохладно. Ис-

пользуйте плотные шторы или маски для сна, чтобы блокировать свет, подумайте о звукоизоляции или использовании белого шума для создания спокойной атмосферы.

Также важно обеспечить ребенку удобное спальное место. Матрас и подушка должны соответствовать возрасту и потребностям ребенка. Не забудьте про постельное белье, оно должно быть из натуральных материалов и приятным на ощупь.

Ограничьте время перед экраном

Время, проведенное перед экраном (телевизора, компьютера, смартфона), может негативно сказаться на качестве

сна. Синий свет, излучаемый экранами, может нарушить выработку мелатонина, гормона, отвечающего за сон.

Постарайтесь ограничить время, проведенное ребенком перед экраном, особенно перед сном. Вместо этого предложите ему заняться более спокойными делами, например, чтением книги или прослушиванием музыки.

Установите режим дня

Режим дня поможет ребенку привыкнуть к новому расписанию и избежать стресса. Постарайтесь, чтобы ребенок выполнял домашние задания, делал перерывы и отдыхал в одно и то же время каждый день.

Включите в режим дня время для прогулок, игр и других активностей. Это поможет ребенку сохранить баланс между учебой и отдыхом.

Поддерживайте здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни включает в себя не только правильное питание и физическую активность, но и соблюдение режима дня и сна. Помогите ребенку придерживаться здорового образа жизни, предлагая ему здоровую пищу, поощряя занятия спортом, поддерживая его в стремлении к балансу между учебой и отдыхом.

Не забывайте, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Экспериментируйте с разными подходами и находите то, что лучше всего подходит вашему ребенку.

Восстановление режима дня и сна может занять некоторое время, но терпение и настойчивость помогут ребенку адаптироваться к новому учебному году.

**Подготовила
Мадина БЕКОВА**

**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 **728**. Заказ **1870**
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **1 сентября 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.