

№ 39 (1412)

30 сентября 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Алана Тутаява

ДВЕ СУДЬБЫ – ОДНО ПРИЗВАНИЕ

Тимур ХАЦАЕВ
и Фатима НЫРОВА

С. 5



В НАЛЬЧИКЕ ПРОШЛИ МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПАМЯТИ СОТРУДНИКОВ СК И ГЕРОЕВ СВО



Церемония прошла у памятника, расположенного рядом с «Вечным огнем Славы» в столице республики. Монумент был открыт в июле этого года в ознаменование 313-летия следственных органов России и 15-летия со дня создания Следственного комитета РФ.

В Нальчике завершились Всероссийские юношеские соревнования по дзюдо, объединившие около 200 перспективных спортсменов. Турнир, организованный СК России и Федерацией дзюдо страны, прошел под знаком памяти: участники почтили подвиг героев СВО и сотрудников Следственного комитета, не вернувшихся со службы.

Атлеты до 18 лет боролись за медали в девяти катего-

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ вместе с представителями Следственного комитета РФ, сослуживцами и родственниками погибших сотрудников почтил память героев, отдавших жизнь при исполнении долга.



риях. Атмосфера была пропитана патриотизмом: перед началом боев зрители смогли оценить колорит Кабардино-Балкарии на площадке с национальным подворьем, а официальная часть включала выступления народных ансамблей. Казбек Коков акцентировал внимание на значи-

мости подобных мероприятий и на том, что спорт в данном контексте - мощный инструмент формирования личности.

Руководитель управления общественно-политической работы СК России Сергей ПЕТРОВ и президент Федерации дзюдо РФ Сергей СОЛОВЕЙЧИК подчеркнули, что соревнования, которые в этом году проводятся в тринадцатый раз, стали хорошей традицией и неотъемлемой составляющей патриотического воспитания подрастающего поколения.

Почетными гостями турнира стали участники и ветераны СВО, члены семей погибших сотрудников следственных органов и героев СВО, представители силовых структур, муниципалитетов и общественность.

Особый статус турниру придало соседство с тренировочным сбором главной сборной страны. Юные дзюдоисты смогли пообщаться со звездами спорта, что стало для них мощной мотивацией. Профессионализм судейства обеспечил представитель Международной федерации дзюдо Евгений РАХЛИН, который признался, что работа с юношами требует особого мастерства из-за их непредсказуемого азарта.

Ярким моментом соревнований стало выступление Магомеда БЕКОВА из Ингушетии. В категории до 60 кг он продемонстрировал невероятную выносливость, вырвав победу в затяжном полуфинале и поставив эффектную точку в финале досрочным приемом.

Итогом состязаний стала церемония награждения, где были отмечены сильнейшие борцы.

Ляна БАТЫРОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

Награды – лучшим в образовании

В актовом зале Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики прошла церемония вручения дипломов Главы КБР. В этом году награды получили 59 школьников, ставших победителями и призерами Всероссийской олимпиады школьников, а также олимпиад первого уровня и республиканских состязаний по родным языкам. Кроме того, дипломы были вручены 45 педагогам, которые подготовили этих талантливых ребят.

Церемонию награждения провели министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, заместитель Председателя Парламента республики Салим ЖАНАТАЕВ, президент Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОКОВ и член Общественного совета при Минпросвещения КБР Аслан МАЗУКАБЗОВ.

Анзор Езаов подчеркнул, что за каждым достижением стоят не

только способности школьника, но и упорный труд педагогов, поддержка родителей и стремление ученика к саморазвитию. Он также отметил, что в республике создаются все условия, чтобы молодые люди могли проявить свои таланты и представлять Кабардино-Балкарию на высоком уровне.

Республика продолжает укреплять свои позиции как один из ведущих центров олимпиадного движения в регионе. У нас проходят финалы крупнейших школьных соревнований, а в этом году КБР стала площадкой для финала перечневой олимпиады МГУ имени М. В. Ломоносова по 17 направлениям. Теперь талантливые школьники из Кабардино-Балкарии и других субъектов Северо-Кавказского федерального округа могут участвовать в финалах олимпиад первого уровня, не покидая регион.

Лана АСЛАНОВА

В Волгограде состоялся финал всероссийской игры «Семейная зарница», в которой приняли участие 24 команды из восьми федеральных округов.

Каждая команда состояла из четырех человек - двоих взрослых, находящихся в браке, и двоих подростков от 12 до 16 лет. Кабардино-Балкарию на играх представляла семья из Прохладного – Сергей и Анна МАЛЫШЕВЫ. Он - офицер, ветеран боевых действий, она – хореограф, воспитывают пятерых детей.

В течение года в регионах России проходили отборочные этапы игры – муниципальные, зональные и региональные. Всего в них приняли участие более 90 тысяч человек. В параде открытия мероприятия приняли участие более 400 участников вместе с наставниками – ветеранами специальной военной операции.

Поддерживал земляков и передавал им свой бесценный опыт наставник, ветеран специальной военной операции Заур ЖЕМУХОВ. Опытный воин делился с Малышевыми тонкостями тактической подготовки, учил быстро принимать решения в стрессовых ситуациях и поддерживал моральный дух команды в самые трудные минуты.

- Когда я узнал, что семья из нашей республики участвует в таком масштабном проекте, не мог остаться в стороне, «Зарница» - игра, которая воспитывает характер. Моя задача была поделить тем, что знаю сам, и помочь участникам поверить в свои силы. Это важно для будущего нашей молодежи, - сказал ветеран.

Семья Малышевых с честью прошла все этапы соревнований. Участие в «Семейной зарнице» стало для них не только проверкой на прочность, но и уроком настоящего патриотизма.

- «Семейная зарница» не просто соревнования, а настоящая школа мужества, где дети и родители вместе проходят полосы препятствий, учатся оказывать первую помощь и демонстрируют навыки начальной военной подготовки, - отметила на открытии финала статс-секретарь – заместитель министра обороны РФ, председатель государственного фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА. - Символично, что финал сезона проходит в Год единства

Школа мужества

народов России. На протяжении проекта семьи вместе проходили испытания, знакомились с культурным и историческим многообразием нашей страны, учились взаимодействовать и поддерживать друг друга. Особую роль в проекте играют наставники – ветераны специальной военной операции. Они делятся опытом, своим примером показывают значение взаимовыручки и командной работы. В финале участников ждут спортивные, интеллектуальные и творческие испытания. Уверена, что они смогут продемонстрировать свои лучшие качества и, главное, получат удовольствие от времени, проведенного всей семьей.

Организаторами игры выступили государственный фонд «Защитники Отечества», всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое движение «Юнармия», Движение Первых и центр военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания молодежи «ВОИН» при поддержке Министерства обороны Российской Федерации.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

В Терском районе отметили День черкесского костюма

Масштабное событие - VIII Международный фестиваль дружбы, направленный на укрепление межнационального согласия, объединил жителей республики и гостей из разных регионов России и зарубежных стран.

- Этот фестиваль - дань уважения нашим предкам, их эстетике и представлениям о достоинстве. Это история о бережном сохранении традиций и передаче нравственных ценностей молодым поколениям, - отметил глава администрации Терского района Вадим ВАДАХОВ.

Основные мероприятия развернулись в районном парке культуры и отдыха и доме культуры. Гостей ждала насыщенная программа: выставка народных промыслов, где мастера представили уникальные изделия ручной работы, и дегустация блюд национальной адыгской кухни.

Кульминацией фестиваля стал гала-концерт. На одной сцене с творческими коллективами из Кабардино-Балкарии выступили артисты из соседних республик.

Руководитель Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОКОВ, общаясь с участниками, подчеркнул, что национальный костюм служит сохранению духовно-нравственных ценностей, национальных традиций, культурного наследия и единению народов Северного Кавказа. Национальный костюм не просто одежда, а часть культурного кода, которая делает историю «осязаемой». Фестиваль в очередной раз доказал: когда мы ценим свои корни и уважаем традиции соседей, дружба между народами становится крепче.

Лилиана ШОРДАНОВА

Уход за пенсионерами и инвалидами

С 1 января 2027 года меняется порядок учета периодов ухода за пенсионерами старше 80 лет и инвалидами I группы.

Согласно изменениям в федеральном законодательстве с начала следующего года заявление о начале ухода потребует подаваться в Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике заранее - до фактического начала периода ухода. Оформление ухода по его завершении новым порядком не предусмотрено. Период ухода будет устанавливаться сроком до 12 месяцев.

Обращаем внимание, что если уход продолжается дольше, заявление на продление потребует подаваться ежегодно - до истечения текущего периода. Кроме того, вместе с заявлением необходимо будет представить письменное согласие гражданина, за которым осуществляется уход. В настоящее время такое согласие требуется только при раздельном проживании ухаживающего и подопечного.

Важно, что 2027 год станет переходным. Граждане, которые осуществляли уход до 1 января 2027 года и не оформили его в стаж, должны подать заявление и зафиксировать эти периоды до 1 января 2028 года. Начиная с января 2028 года подтвердить прошлые периоды ухода будет уже невозможно.

За каждый полный год ухода за пожилым человеком старше 80 лет, гражданином с инвалидностью I группы или ребенком-инвалидом засчитываются год стажа и 1,8 пенсионных коэффициента. Уход может осуществлять любой трудоспособный неработающий гражданин независимо от родственных связей. Важное условие: чтобы периоды были учтены в стаж при расчете пенсии, ухаживающий должен иметь хотя бы один день официальной работы до или после ухода.

Со следующего года подать заявление и согласие на уход можно будет в клиентских службах Отделения СФР по КБР, на портале «Госуслуги» и в офисах МФЦ.

Если у вас остались вопросы, можно обратиться к специалистам единого контактного центра по телефону 8-800-1-00000-1. Режим работы: с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу с 8 до 16 часов (без перерыва). Следите за актуальной информацией о мерах поддержки на страницах Отделения СФР по КБР.

Наш корр.

Молодая семья Азамата и Оксаны АНСОКОВЫХ из с.п. Хамидие в этом году представляла Терский район на престижном всероссийском конкурсе регионального уровня «Семья года» и заняла второе место в номинации «Молодая семья». Сейчас Азамат выполняет свой долг перед Родиной в зоне специальной военной операции. Поговорить нам удалось с Оксаной, которая вместе с пятью детьми - Замирой, Эсмирой, Самирой, Мухаммадом и Даной с тревогой и нетерпением ждут возвращения домой главу семьи.

Семья Ансоковых образовалась 13 лет назад при довольно интересных обстоятельствах с национальным колоритом. Некоторые пары могут годами встречаться и не узнать характер друг друга. А они почувствовали, что способны создать крепкую гармоничную семью, пообщавшись только по телефону.

- Мы даже не были знакомы, - вспоминает Оксана. - Общий друг рассказал ему обо мне, он нашел мой аккаунт в соцсетях и посмотрел фотографии. Вечером позвонил, мы немного поговорили, а на следующий день приехали и «украли» меня. Я впервые увидела будущего супруга по дороге, когда меня везли к ним. Я посчитала это знаком судьбы, поэтому, доверившись интуиции и первому впечатлению, решила остаться. С тех пор ни разу не пожалела о своем выборе.

Азамат до СВО работал в службе безопасности в различных супермаркетах. С началом специальной военной операции подписал контракт и добровольцем отправился защищать интересы страны. Сейчас он - младший сержант, работает водителем в воинской части, награжден медалью Жукова, медалями «За боевое отличие» и «Участник специальной военной операции». В специальной военной операции участвует и его старший брат Заур, который служит по контракту.

Оксана родилась в селе Псыгансу, получила образование инженера-технолога в КБГАУ, но применить полученные знания на практике не пришлось. Ее жизнь полностью посвящена семье, детям и хозяйству. А приусадебное хо-

ОПОРА И ПОДДЕРЖКА ДРУГ ДРУГУ Семья



Девочки учатся в МКОУ им. З.Б. Максидова с.п. Хамидие, активистки в общественной и творческой деятельности школы, награждены многочисленными грамотами и дипломами. Им есть на кого равняться. Оксана и сама активно участвует в общественной жизни школы и села. Является членом родительского комитета, который играет ключевую роль в улучшении образовательных условий для детей.

«Наш единственный сын Мухаммад очень избалован, - продолжает Оксана. - Сестры души в нем не чают, выполняют за него всю работу. Он увлекается военной тематикой - машинами и формой. Говорит, что когда вырастет, будет, как папа, военным.

Младшая дочь, Дана, - озорная и непоседливая девочка. Требуется, чтобы в доме все было по ее правилам. Тоже очень привязана к отцу, часто спрашивает, когда он вернется, просит позвонить ему. Мухаммад и Дана посещают дошкольное отделение МКОУ им. З.Б. Максидова с.п. Хамидие, тоже принимают активное участие в различных конкурсах и награждены дипломами».

Самое большое счастье для семьи Ансоковых и особенно для детей - когда Азамату удастся позвонить или приехать домой на побывку. «Мы рады, что он может приезжать домой каждые три-четыре месяца, да и на связи всегда, - рассказывает Оксана. - Стоит услышать его голос, и на душе сразу становится легче. Правда, проводы даются нам тяжело. В столь трудный для семьи период нас поддерживают наши бабушки и дедушки. Они всегда готовы прийти на помощь и выручить нас в любой ситуации. Не представляю, как бы мы справлялись без их заботы и участия. В таких ситуациях связь между поколениями становится особенно важной. Родителям супруга тоже нелегко, все-таки оба их сына находятся в зоне военного конфликта. Поэтому поддерживаем друг друга, помогаем сохранять бодрость духа и с оптимизмом смотреть в будущее.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

С начала года 153 демобилизованных участника специальной военной операции восстановили свое здоровье в реабилитационных центрах Социального фонда России.

Ветераны специальной военной операции из Кабардино-Балкарии могут пройти бесплатное санаторно-курортное лечение и медицинскую реабилитацию в 12 центрах Социального фонда России, расположенных в разных регионах страны. Каждый центр оснащен высокотехнологичным диагностическим и медицинским оборудованием для оказания комплексной помощи по широкому спектру заболеваний, включая последствия огнестрельных и минно-взрывных травм, повреждения опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы и черепно-мозговые травмы.

С этого года ветераны СВО, имеющие первую группу инвалидности или нуждающиеся в сопровождении по медицинским показаниям могут отправиться на восстановление вместе с сопровождающим. Кроме того, для участников СВО предусмотрена компенсация затрат на проезд до центра реабилитации и обратно либо выдача специальных талонов на бесплатный проезд.

Обращаем внимание, что право на санаторно-курортное лечение ветераны СВО могут реализовать один раз в год. Продолжительность санаторно-курортного лечения составляет до 21 дня, длительность медицинской реабилитации определяется индивидуально по медицинским показаниям. Герои России и инвалиды первой группы получают направление в центры Соцфонда во внеочередном порядке.

Для получения направления на реабилитацию или санаторно-курортное лечение ветерану необходимо подать заявление лично в клиентской службе Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике, через МФЦ или портал «Госуслуги». Вместе с заявлением представляются медицинские документы, подтверждающие наличие показаний и отсутствие противопоказаний к

БЕРЕЧЬ СВОЮ ИСТОРИЮ

лечению. Если у участника СВО нет таких документов, содействие в их получении оказывают специалисты регионального отделения фонда.

- Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике обеспечивает персональное сопровождение ветеранов на всех этапах - от сбора необходимых документов до возвращения домой. Решение по заявлению принимается в течение двух рабочих дней, после чего мы сразу информируем гражданина о результатах, - отметил управляющий Отделением СФР по КБР Николай БАКОВ.

Если у вас остались вопросы, можно обратиться к специалистам единого контактного центра по телефону **8-800-1-00000-1**. Режим работы: **с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу с 8 до 16 часов (без перерыва)**. Следите за актуальной информацией о мерах поддержки на страницах Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике Вконтакте, Одноклассниках, Телеграме и Мах.

В сентябре стартовал проект «СВОИ: наследие». Его организовали медиадвижение «Киберы», Дом народов России и ФАДН России при поддержке Фонда президентских грантов. Цель проекта - сохранить память о дружбе народов России.

Школьники и студенты будут искать, оцифровывать и популяризировать истории о межнациональной дружбе и взаимовыручке в годы Великой Отечественной войны и специальной военной операции. Проект охватит более 30 регионов страны, включая исторические.

Проект базируется на архиве федеральной инициативы Дома народов России, где уже насчитывается свыше 2,5 тысячи рассказов о межнациональной дружбе и взаимопомощи в годы Великой Отечественной войны и в период СВО. Личные истории, архивные документы и фотографии лягут

в основу цифрового формата «СВОИ: наследие». Уникальные истории о жизни, героизме и самоотверженности на фронте и в тылу будут представлены в новом мультимедийном формате. Организаторы намерены активно продвигать этот формат среди молодежи и вовлекать молодое поколение в создание контента.

В селе Кишпек Баксанского района прошло памятное мероприятие, посвященное открытию мемориальной доски выпускнику местной школы Аслану Анатольевичу Балкарову. Герой погиб, выполняя воинский долг в ходе специальной военной операции.

Церемония, организованная в школе, собрала родных и близких Аслана БАЛКАРОВА, представителей филиала фонда «Защитники Отечества» в Кабардино-Балкарии, боевых товарищей, участников специальной военной операции, представителей общественности, педагогов и учеников школы. Участники почтили память всех защитников Родины, отдавших жизнь за ее безопасность, минутой молчания. Собравшиеся отметили, что подвиг Аслана Балкарова - пример мужества, стойкости и верности присяге. Он отдал жизнь, защищая мирное будущее страны. Мы обязаны хранить память о героях-земляках и воспитывать подрастающее поколение на их примере.

Родственники героя получили почетное право открыть мемориальную доску. В конце церемонии присутствовавшие возложили к мемориалу цветы.

В лицее №1 города Нарткалы прошел урок мужества, организованный социальным координатором филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР Джульеттой ОРКОВОЙ. Ученики встретились с ветераном боевых действий, участником специальной военной операции Амиром ГЕТАЖЕЕВЫМ.

#МЫВМЕСТЕ

Выступление ветерана оставило глубокий след в сердцах школьников. Амир Юрьевич рассказал о своих боевых товарищах, героях, о том, что истинная сила заключается в патриотизме и духе, подчеркнул: «За линией фронта понимаешь главное: мы боремся за будущее наших детей, чтобы они учились, смеялись и не знали, что такое беда. Берегите свою историю, уважайте старших и будьте готовы защищать тех, кого любите».

Джульетта Оркова рассказала ребятам о важности поддержки семей военнослужащих, отметила, что каждый школьник может помочь, написав письмо со словами поддержки, призвала помнить о героях и быть неравнодушными.

В Министерстве труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики прошло заседание Общественного совета. На встрече были обсуждены важные вопросы социальной политики, направленной на улучшение качества жизни жителей региона.

На первом этапе заседания обсудили порядок предоставления единовременной денежной выплаты вместо бесплатного земельного участка для некоторых категорий граждан. Затем перешли к вопросу трудоустройства ветеранов боевых действий, участвовавших в специальной военной операции. В завершение рассмотрели социальное сопровождение участников СВО и их семей в учреждениях соцобслуживания.

По итогам обсуждения члены Общественного совета отметили важность совершенствования подходов к социальной поддержке определенных категорий граждан, трудоустройству ветеранов и соцсопровождению участников специальной военной операции и их семей. Было подчеркнуто, что необходимо повышать эффективность работы социальных учреждений.

Лана АСЛАНОВА,
Лилиана ШОРДАНОВА

ЖИЗНЬ НА СЦЕНЕ

2 октября празднует 75-летие советский и российский оперный и эстрадный певец, народный артист Российской Федерации Заур ТУТОВ. Его творческие заслуги отмечены почетными званиями народного артиста Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Адыгеи и Дагестана.

Заур Тутов родился в Баксане. Интерес к вокальному искусству проявлял с ранних лет. Решающее влияние на выбор профессии оказал его школьный учитель музыки. Признание таланта наставником стало поворотным моментом: Заур Тутов принял решение поступить в профильное училище. Окончив вокальное отделение Нальчикского музыкального училища, отправился на службу в ряды Советской Армии, в сухопутные войска на Сахалин. Вернувшись из армии, молодой артист был приглашен в качестве солиста в Кабардино-Балкарскую госфилармонию, а уже в 1976 году стал выступать на сцене Росконцерта. На большую концертную сцену впервые вышел с эстрадно-симфоническим оркестром Всесоюзного радио и телевидения под управлением народного артиста СССР Юрия СИЛАНТЬЕВА. Свое мастерство оттачивал в Российской академии музыки имени Гнесиных, которую окончил в 1986 году под руководством солиста Большого театра Евгения БЕЛОВА. С 1989 по 1992 год работал старшим преподавателем класса вокала Российского института театрального искусства (ГИТИС).

С 2005 по 2008 год занимал должность министра культуры и информационных коммуникации КБР. С 2008 до 2010 год был заместителем постоянного представителя Кабардино-Балкарской Республики при Президенте РФ в Москве.

Заур Тутов - лауреат самых престижных всесоюзных, всероссийских и международных конкурсов. За свою творческую деятельность неоднократно побывал с концертами во всех республиках бывшего Советского Союза, много гастролировал в Бельгии, Германии, Израиле,



Индии, Иордании, Италии, Польше, Словакии, Словении, США и Турции.

Репертуар артиста обширен - от оперных арий композиторов-классиков до народных песен: неаполитанских, русских и черкесских. Проникновенные композиции Александры ПАХМУТОВОЙ на стихи Николая ДОБРОНРАВОВА «Как молоды мы были» и «Надежда», «Наши мамы» Эдуарда КОЛМАНОВСКОГО на стихи Игоря ШАФЕРАНА, «Над Москвой рекой» Юрия БИРЮКОВА на слова Алексея ФАТЯНОВА неизменно подпевают зрительный зал. Знаменитую итальянскую композицию «Влюбленный солдат» артист исполняет с характерной мелодичностью, с акцентом на вокальную выразительность и лиричность. Плодотворное сотрудничество Заура ЖИРИКОВА и Заура Тутова подарило слушателям цикл песен, ставших классикой эстрады Кабардино-Балкарии. В их числе - «Вернись, весна», «Береза на Кавказе» и «Ладонь для птиц». Эти работы созданы настолько профессионально, что их смело

можно поставить в один ряд с лучшими образцами лирической музыки того времени.

Значительную часть репертуара артиста занимают песни на родном языке, среди которых «Адиохо», «Бадыноко» «Си Кыашэн» («Моя возлюбленная»), «Уи цлэр Мадинэ хьэмэ Маринэ?» («Кто ты Мадина или Марина?»), а также известная авторская композиция «Адыги» на стихи народного писателя РА Исхака МАШБАША. Заур Тутов написал музыку к этой песне, ставшей своеобразным эстрадным гимном адыгского народа.

О своем видении будущего адыгской музыкальной культуры в одном из интервью Заур Тутов сказал: «Сегодня важно, чтобы музыка содержала модные ритмы и тембры. Все подвержено желанию развлекать и эпатировать. Резюмируя ваш вопрос, я бы сказал, что сейчас мы проживаем сложный переходный период. Поэтому предугадать, какой в будущем будет эстрада, в данном случае адыгская, сложно. В любом случае, я думаю, что мы придем к хорошему, таков закон жизни. Все перемелется, пена отойдет, а настоящее, хорошее останется. Тем более, что у адыгов глубокие музыкальные традиции».

О любви к родной культуре и знании языка маэстро говорил: «Если родители не закрепляют в сознании ребенка знание родного языка с ранних лет, велики шансы, что в дальнейшем он не сможет полноценно им владеть. Мы с супругой с рождения читали детям сказки на родном языке, давали слушать народные песни, говорили с ними. Поэтому они свободно владеют адыгским языком. Вместе с тем ни в коем случае нельзя замыкаться в своих национальной культуре и языке. Детей нужно воспитывать органично, стараясь привить им все самое прекрасное, что есть в мире, лучшие общечеловеческие ценности».

Заур Тутов сделал сотни фондовых записей на всесоюзном и всероссийском радио: арии из опер, народные песни, романсы и эстрадные произведения.

Ляна БАТЫРОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

Встреча прошла под руководством Нины ЕМУЗОВОЙ, председателя комитета Парламента КБР по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи, координатора федерального партийного проекта «Новая школа» всероссийской партии «Единая Россия».

В мероприятии приняли участие представители шестнадцати детских садов республики. В ходе обсуждения они рассмотрели изменения в системе дошкольного образования и школьных учреждений, поделились опытом и идеями. Было подчеркнуто, что в республике есть необходимость в капитальном ремонте старых зданий детских садов. Президентская программа ремонта детских садов была запущена в 2025 году по инициативе партии «Единая Россия» и Министерства просвещения и науки. В рамках регионального проекта «Поддержка семьи» в те-

ПОДЕЛИЛИСЬ ОПЫТОМ И ИДЕЯМИ

В преддверии Дня воспитателя и дошкольного работника, а также в рамках X Всероссийского съезда воспитателей прошла встреча. Ее организовали региональное отделение ВПП «Единая Россия» в КБР и комитет Парламента КБР по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи. Участниками стали представители системы дошкольного образования республики. На встрече были обсуждены важные вопросы развития дошкольного образования.

кущем году в Кабардино-Балкарской Республике ремонтируются и оснащаются шесть зданий, а в 2027 году планируется капитальный ремонт девяти детских садов.

Открывая встречу, Нина Емужева отметила, что она проходит накануне Дня дошкольного работника и Дня учителя, и поздравила всех с этими праздниками, а также с недавними выборами, результаты которых свидетельствуют о стабильности в наше непростое время. «В год, объявленный Годом дошкольного образования Министерством просвещения РФ, мы акценти-

руем внимание на дошкольном воспитании. Подготовка к школе - это не цель, а естественный этап развития ребенка через игру. Современные дети требуют иных подходов. Наша задача - сделать так, чтобы они с радостью шли в детский сад. Условия в этих учреждениях формируют личность ребенка, поэтому мы вводим новые требования к среде, включая современные стандарты и сертификацию игровых материалов», - сказала Нина Емужева.

Также был поднят вопрос социализации детей с ОВЗ. Заместитель министра просвещения

и науки КБР Екатерина МИСОВА акцентировала внимание на условиях пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья и средствах их воспитания - это направление также требует дальнейшей работы.

Она также обратила внимание на взаимодействие директоров детских садов с подрядчиками, которые проводят ремонтные работы. Руководители дошкольных учреждений, контролируя работу подрядчиков, вынуждены выполнять функции финансистов, хозяйственников, воспитателей, координаторов и

строителей. При этом она высоко оценила профессиональный уровень педагогов-воспитателей детских садов республики.

Участники отметили, что встреча дала возможность собрать ценный опыт и идеи тех, кто непосредственно занимается воспитанием детей. Это крайне важно для создания эффективных стратегий и программ в дошкольном образовании. Итогом стал не просто единовременный пакет решений, а системный подход к сбору и анализу обратной связи от педагогов. Полученные обращения будут детально изучены и интегрированы в дальнейшую работу профильных органов. Кроме того, была подтверждена и детализирована уже реализуемая программа капитального ремонта дошкольных образовательных учреждений.

Лана АСЛАНОВА

ЧЕСТВОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ В ПСЫГАНСУ

В сельском поселении Псыгансу Урванского района состоялось торжественное мероприятие, посвященное чествованию победителей чемпионата и первенства по универсальному бою. Соревнования проходили в Челябинске, где собрали около 400 участников из 25 стран.

Началось мероприятие с исполнения гимнов Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики.

Среди почетных гостей были президент Международной черкесской ассоциации Хаути СОХРОКОВ, депутат Парламента КБР Заур АПШЕВ, заместитель министра спорта КБР Заур ХЕЖЕВ, представители районной адми-

нистрации, именитые тренеры, спортсмены и старейшины села.

Были отмечены заслуги тренеров спортсменов по рукопашному бою и боксу - Тимура ШЕРЕУЖЕВА, Заура ШЕРЕУЖЕВА, Мусы ХАШПАКОВА и Анзора ТХАШУГОЕВА. Также на сцену были приглашены спортсмены команды «Псыгансу» - капитан команды Мурат ХАСАНОВ, Мухамед УРУСОВ, Алан БОРСОВ, Ислам АЗНАУРОВ, Амин КУШХОВ, Идар ЗАНИЛОВ и победители чемпионата, занявшие первые места, Эльдар ХАВАЯШХОВ и Азамат БЕЗИРОВ. Всем вручили грамоты и памятные подарки от Международной черкесской ассоциации, администрации Урванского района и местной администрации сельского поселения Псыгансу.

Организаторами мероприятия выступили директор Дома культуры сельского поселения Псыгансу Хажмурат МИЗОВ, меценаты и патриоты села Аслан ЦРИМОВ и Жираслан БОЗИЕВ.

Завершился вечер концертной программой, где выступили Ибрагим МАРЕМУКОВ, Алибек КАЗАРОВ, Мадина ХАВАЯШХОВА, Мухамед ВОРОКОВ, Аниуар КАГАЗЕЖЕВ и заслуженный коллектив России, ансамбль «Псыгансу».

Ангела ГУМОВА



ДВЕ СУДЬБЫ – ОДНО ПРИЗВАНИЕ

История Тимура ХАЦАЕВА и Фатимы НЫРОВОЙ началась задолго до того как они стали парой. В те дни симпатия была лишь первым шагом, который через годы дружбы привел их к порогу новой жизни - к свадьбе. На днях Тимур и Фатима создали семью.

Генеральный директор компании «Артист», заслуженный артист республик Кабардино-Балкария и Ингушетия Тимур Хацаев родился и вырос в Нальчике. Российский музыкальный продюсер, режиссер, основатель и генеральный продюсер крупнейшего музыкального фестиваля народов Кавказа «KAVKAZ MUSIC FEST», продюсер международного фестиваля искусств «Славянский базар», основатель радиостанции «Черкес FM» и концертной компании «Артист», основным направлением деятельности которой стала организация гастролей звезд эстрады.

Тимур увлекся музыкой с детства. Широкая известность в родной республике пришла к нему в юном возрасте, когда выпустил свой первый альбом в жанре черкесского фольклора «Къеблагъэ, махуэц!э!» («Здравствуй, новый день!»), а затем представил слушателям вторую работу - «Щалэгъуэ макъамэ» («Мелодии юности»). Переломным моментом стал 2007 год: переезд в столицу и поступление в Московский государственный университет культуры и искусств. Окончив вуз с красным дипломом режиссера праздников, решил оставить вокальную деятельность.

Фатима родилась в Баксане Кабардино-Балкарии. Поступила в Российский государственный университет правосудия при

Верховном суде РФ. Получила два образования разных уровней по направлению «юриспруденция». Окончила магистратуру Университета прокуратуры РФ, направление «юриспруденция» и Российского государственного социального университета по направлению «реклама и связи с общественностью». Лауреат премии «Гордость КБР». Занимала пост председателя Молодежного представительства республик Адыгея, Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкесия в Москве – крупнейшего молодежного объединения студентов и выпускников учебных заведений г. Москвы, уроженцев трех братских республик.

ЗНАЧИМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ

Оба много лет были связаны с культурной и общественной деятельностью с национальным уклоном. Для них это была значимая часть жизни - возможность сохранять, развивать национальную культуру и вносить свой вклад в жизнь родного народа.

Тимур из года в год реализовывает проект «Черкес FM», а Фатима на протяжении всего студенчества занималась развитием адыгской молодежи в Москве. Поэтому их пути неизбежно пересекались. Фатима вместе со своей командой участвовала в проектах Тимура, а Тимур в свою очередь неоднократно становился приглашенным

спикером на мероприятиях, организованных Фатимой.

Они знали друг друга много лет, но исключительно в рамках рабочих моментов. Никто из них тогда не мог и предположить, что за всеми этими рабочими встречами постепенно складывается история совсем другого характера.

Деловые отношения постепенно переросли в личную дружбу. Общие интересы и частое общение позволили им узнать друг друга вне профессионального контекста.

В это время Фатима начала теснее общаться с семьей Тимура. Он познакомил ее с родными, хотя на самом деле они знали ее еще задолго до помолвки.

Постепенно в их отношениях стало проявляться нечто большее чем дружба. И однажды новый этап начался уже по-настоящему.

НА ВЫСОТЕ

Сделать предложение Тимур решил так, что Фатима точно его не ожидала. Однажды за ней приехала машина. Куда именно везут, она не знала. В конечной точке ее уже ждали Тимур, пилот и вертолет. Все было продумано до мелочей: цветы, видеограф, кольцо и полет над Москвой, а главное - ощущение полной неожиданности и счастья. Уже находясь в воздухе, Фатима посмотрела вниз и увидела на земле слова «Фатя, выходи за меня».

С этого момента началась новая глава - подготовка к свадьбе. Родители знали об их чувствах, поэтому, когда крепкая дружба, наконец, переросла в нечто большее, для обеих семей это стало лишь закономерным и радостным продолжением истории.

21 сентября в Нальчике прошла яркая веселая свадьба наших героев с участием осетинских и кабардинских артистов, многочисленных родственников и друзей молодоженов.

За плечами Тимура и Фатимы много проектов, но теперь им предстоит создать уже свой общий проект - семью.

То, что когда-то зародилось как крепкая дружба и череда общих начинаний, переросло в нечто большее: осознанное желание идти по жизни рука об руку. И в этом, пожалуй, есть особая символичность их истории: когда-то их объединили общее дело, общие люди и любовь к своей культуре, а спустя годы это общее стало основой уже для их собственной семьи.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Алана Тутаева



Любящее сердце воспитателя – главное богатство

ребенка закладываются самые главные человеческие ценности: любовь к родной земле, уважение к старшим, чувство правды и доброе отношение к окружающему миру. За столетнюю историю отечественная система дошкольного образования прошла колоссальный путь от первых приютов до современных высокотехнологичных комплексов, но ее главным богатством всегда оставалось искреннее, любящее сердце воспитателя.

Символично, что этот юбилей мы отмечаем в Год народного единства. Забота о детях, об их физическом и духовном здоровье - то, что объединяет наше общество. Дорогие педагоги, низкий вам поклон за ваш подвижнический труд, терпение и бесконечную верность призванию. Вы создаете фундамент, на котором строится будущее нашего Баксанского района, Кабардино-Балкарии и всей великой России.

В этот день вспомнили и тех, кто создавал историю дошкольного образования Баксанского района - золотой фонд этого направления. Более пятидесяти специалистов получили заслуженные награды от Министерства просвещения КБР, администрации и Управления образования района - методисты, заведующие, повара, воспитатели, музыкальные руководители и технический персонал.

Дипломы были вручены коллективам - победителям федеральных конкурсов 2026 года: СОШ №2 села Заюково и детскому саду села Кишпек (победители всероссийского смотра-конкурса «Лучшие детские сады России-2026»). Также было награждено дошкольное отделение СОШ №3 села Исламей (лауреат конкурса «500 лучших образовательных организаций страны»).

Абсолютным победителем муниципального этапа конкурса «Воспитатель года-2026» стала Кристина НАГОЕВА из села Кишпек, а лучшим воспитателем по развитию родной речи - Альбина БАГОВА из села Нижний Куркужин.

Завершился торжественный вечер масштабным патриотическим флешмобом национальных культур и праздничным концертом с участием мастеров искусств Кабардино-Балкарии.

Лана АСЛАНОВА

Станица Александровская отмечает 188-летие



Почти за два века это место на берегу Терека стало родным домом для казаков, переселенцев и их потомков. Однако возраст станицы Александровской измеряется не временем, а человеческими жизнями.

Это история военного укрепления, заложенного в 1838 году для охраны Военно-Грузинской дороги, история солдат, которым довелось остаться на этой земле, стать казаками, построить дома и поднять детей. Это память о холерном 1847-м, когда станицу пополнили переселенцы из Харьковской, Черниговской и Воронежской губерний, и о каменном храме Александра Невского, заложенном в 1901 году. Это подвиг освобождения 2 января 1943 года, когда Красная Армия выбила оккупантов из станицы.

В Александровской в мире и согласии живут представители более двадцати национальностей. Здесь помнят всех, кто защищал страну: от первых казаков-поселенцев до тех, кто сегодня с честью выполняет свой воинский долг.

В день выборов, 20 сентября, в ст. Александровской перед домом культуры открылась Аллея героев - мемориал участникам специальной военной операции, погибших при исполнении воинского долга. Главным в этом проекте стало то, что аллею создавали совместно с жителями - от замысла до воплощения. Станичники пришли целыми семьями почтить память защитников, имена которых теперь навсегда вписаны в летопись ст. Александровской. В этот же день станица праздновала жизнь: песни, улыбки и парад новорожденных стали символом того, что связь времен не прерывается. Глава администрации Майского района Татьяна САЕНКО отметила: «В эти непростые для нашей страны времена особенно остро ощущается неразрывная связь поколений. Современное поколение станичников достойно продолжает эти традиции, доказывая делом свою преданность Родине - как на трудовом фронте, так и на передовой». 188 лет - это много. Но когда видишь, как станичники вместе открывают аллею памяти, как малыши в колясках проезжают по той же земле, по которой ходили их прадеды-казаки, как определяют жители будущее территории на выборах, понимаешь: возраст станицы измеряется не годами, а людскими судьбами. И эти судьбы продолжают...»

Ляна БАТЫРОВА

В Баксанском районе отметили День воспитателя и всех дошкольных работников. В этом году праздник приобрел особую значимость: он был приурочен к вековому юбилею отечественной системы дошкольного образования и проходил под эгидой Года народного единства, объявленного Президентом России.

В мероприятии приняли участие глава Баксанского района Адиб АБРЕГОВ, представители Министерства просвещения и науки КБР, профсоюзные деятели, ветераны педагогического труда, руководители, воспитатели и сотрудники дошкольных учреждений района.

Организаторы тщательно продумали патристическую и эстетическую концепцию праздника. Руководители детских садов района выступили в едином стиле, символизирующем профессионализм. Ярким акцентом стали традиционные павловопосадские платки с российскими символами. Перед началом официальной программы коллективы из сельских поселений Кременчуг-Константиновское, Заюково и Жанхотеко показали хореографический номер - танец дружбы трех братских народов под песню «Матушка Россия».

Главным событием вечера стало выступление Адиба Абрегова. Поздравляя работников дошкольного образования с вековым юбилеем системы, подчеркнул важность этой сферы для будущего страны:

- Дошкольный возраст - время, когда в сердце

БОЛЕЕ ПОЛУВЕКА В НАУКЕ

Нэлли Лукинична – талантливый ученый, посвятивший более полувека служению экологической науке. За плечами 35 лет работы в научно-исследовательских организациях Кабардино-Балкарии и 20 лет в Институте экологии горных территорий им. А.К. Темботова РАН.

Родилась в г. София в семье военнослужащего. Поскольку служба отца была связана с переездами, обучение в средней школе проходило в разных республиках СССР: в г. Тбилиси, Ленинграде, Шамхоре (Азербайджан), Бялогарде (Польша), окончила школу в Нальчике. В 1970 году окончила Пятигорский фармацевтический институт. Во время учебы увлеклась ботаникой, участвовала в двух экспедициях, организованных зав. кафедрой ботаники ПФИ профессором Р. СЕРЕДИНЫМ. Защитила дипломную работу на тему «Анатомическое и химическое изучение астрагала галеговидного».

По окончании института два года работала по специальности в должности заведующей центральной районной аптекой в Сысольском районе Коми АССР, затем поступила в аспирантуру на кафедру ботаники Северо-Осетинского госуниверситета. Диссертацию на тему «Система семейства толстянковых» написала под руководством профессора кафедры ботаники СОГУ И. ВИНОВА. После окончания аспирантуры в 1974 г. работала инженером-геоботаником в институте «Севкавросгипрозем», старшим лаборантом на кафедре ботаники Кубанского госуниверситета, с 1976 по 1979 год – старшим преподавателем кафедры ботаники Гурьевского пединститута (Казахстан). Защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата биологических наук в диссертационном совете Главного ботанического сада г. Алма-Аты (Казахстан).

С 1979 по 1980 год работала лаборантом на кафедре ботаники Кабардино-Балкарского госуниверситета. За это время по инициативе зав. кафедрой ботаники Л. СЛОНОВА была проведена большая работа по созданию на базе имеющегося на кафедре материала на-



учного гербария. Работа выполнялась совместно со старшим преподавателем Е. ПОПОВОЙ и несколькими студентами. Консультантом по созданию научного гербария был профессор И. Виноградов. Именно по его совету каждый гербарный лист был пронумерован и на каждый заведена учетная карточка, благодаря чему была составлена картотека гербария.

С 1980 по 1991 год Нэлли Лукинична продолжала научную деятельность уже в Высокогорном геофизическом институте Госкомгидромета СССР в должности инженера, младшего и старшего научного сотрудника, с 1987 г. – зав. лабораторией высокогорной геоэкологии (ЛВГЭ). Областью научных интересов в этот период были изучение и оценка состояния высокогорных лугов Центрального Кавказа под воздействием человека. Ежегодно участвовала в экспедициях по Центральному Кавказу, была редактором «Трудов» ВГИ (выпуски №№ 75, 79, 84). Параллельно с научной работой до 1986 года преподавала спецкурс по эко-

На днях отмечает юбилей Нэлли ЦЕПКОВА – выдающийся исследователь, обладающий высоким уровнем компетентности в области геоботаники, систематики флоры Кавказа, кандидат биологических наук, доцент, заслуженный эколог Кабардино-Балкарской Республики.

логии растений в университете. Многие ее студенты как очники, так и заочники успешно защитили дипломы, собрав уникальный материал во время экспедиций ЛВГЭ.

С 1991 по 2023 год была доцентом Кабардино-Балкарской государственной сельскохозяйственной академии. С 1995 по 2007 год также вела активную педагогическую деятельность в Республиканском детском эколого-биологическом центре, подготовив 17 призеров и победителей всероссийских олимпиад и конференций. Ее вклад в образование отмечен благодарностями и грамотами федерального и регионального уровней. Многие ученики Нэлли Лукиничны связали свою жизнь с биологией и медициной, поступив в профильные вузы республики и страны.

С 2007 года по настоящее время работает в Институте экологии горных территорий им. А.К. Темботова РАН. Руководила лабораторией геоботанических исследований. Научное направление – изучение систематики и экологии растительности Кавказа. Под ее руководством молодые ученые института, сотрудники лаборатории осваивали традиционные и современные методы геоботанических исследований.

Нэлли Лукинична внесла большой вклад в изучение и сохранение растительных ресурсов Кабардино-Балкарии. Ее труды легли в основу системы оценки состояния отгонных пастбищ КБР. Многолетний труд был также посвящен мониторингу состояния экосистем национального парка «Приэльбрусье», Кабардино-Балкарского высокогорного заповедника и равнинной зоны респу-

блики, в том числе под влиянием рекреационной нагрузки и биологических инвазий.

Является автором более 200 научных работ, из них три монографии; подготовила десять очерков в Красную Книгу Кабардино-Балкарии (II издание, 2018). Внесла значительный вклад в науку и экологическое воспитание молодого поколения республики. Награждена Почетной грамотой ВГИ «За успехи в социальном соревновании» (1984-1988 гг.), Благодарностью Министерства образования РФ «За творческий вклад в воспитание и обучение юных исследователей окружающей среды», Почетной грамотой Министерства сельского хозяйства и продовольствия КБР «За многолетний добросовестный труд и в связи с 25-летием Кабардино-Балкарской государственной академии», Почетной грамотой Российской академии наук (Кабардино-Балкарский научный центр) «За добросовестный труд на благо российской науки и в связи с 20-летием Кабардино-Балкарского научного центра Российской академии наук», Почетной грамотой Министерства образования РФ, удостоена звания «Заслуженный эколог КБР».

Достижения в науке – лишь часть того, за что мы ценим Нэлли Лукиничну. Прежде всего она удивительно добрый и отзывчивый человек, чуткий наставник, который щедро делится своими знаниями и опытом с молодыми коллегами. Ее мудрость и неиссякаемая энергия заряжают каждого, кому посчастливилось бок о бок работать с ней.

Коллектив ИЭГТ РАН сердечно поздравляет Нэлли Лукиничну, выдающегося ученого и педагога, с юбилеем. От всей души желаем крепкого здоровья, благополучия, энергии и долгих лет жизни. Пусть каждый день приносит радость, теплоту друзей и удовлетворение от любимого дела.

*Подготовила
Лилиана ШОРДАНОВА*

В КБР ОТМЕТИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА

В программу тематических мероприятий вошли экологическая акция, экскурсии и походы на родных языках, выставка и дискуссионные встречи, посвященные развитию туристической отрасли.

В преддверии праздника состоялась масштабная уборка Эльбруса, в которой приняли участие сотрудники Минкурортов КБР. Также к акции присоединились представители Минцифры КБР и Народного фронта. Заместитель министра курортов и туризма КБР Асланби ШХАГАПСОВ на открытии экофестиваля выступил с приветственным словом: «Данное мероприятие имеет восьмилетнюю историю, когда 200 добровольцев своими силами убрали гору от мусора. Но сегодня это уже большое мероприятие, которое проводится ежегодно, число его участников увеличивается. Фестиваль объединяет несколько благородных целей и задач: формирование у участников бережного отношения к природе, хороший пример для подрастающего поколения, обретение знаний, как необходимо ухаживать за природой. И, конечно же, объединение всех людей для решения общих проблем независимо от взглядов и убеждений. Это весомый вклад в сохранение нашей природы и развитие туризма».

Хорошее настроение участникам обеспечила веселая зарядка, а также выступление Алима ГАЗАЕВА.

Местом сбора участников стала поляна Азау. Для проведения экологической акции было определено восемь локаций, включая станции канатных дорог, прилегающие трассы и экотропы. Представители министерства взяли на себя уборку территории новой гондольной канатной дороги «Чиран». После продуктивной уборки всех ждал заслуженный отдых: ароматный плов и зажигательная

дискотека. Следующий день посвятили знакомству с регионом: в Приэльбрусье гости отправились в походы по экотропам, а в Нальчике прошли увлекательные экскурсии на национальных языках. Гиды рассказывали об истории, культуре и многонациональном наследии города на кабардинском и балкарском языках.

Активисты молодежного клуба Русского географического общества «Альтаир» отметили Всемирный день туризма походом в верховья Чегемского ущелья. В сопровождении опытных инструкторов ребята дошли до истока реки Чегем – ледника Шаурту. Поход прошел в рамках молодежного образовательного проекта «Туризм БЕЗопасности», который реализуется при поддержке Фонда президентских грантов и Министерства курортов и туризма КБР.

Во Дворце творчества детей и молодежи к Всемирному дню туризма состоялось открытие фотовыставки «Маяки России». В экспозицию вошли 24 лучшие работы всероссийского фотоконкурса, проведенного Главным командованием Военно-Морского Флота совместно с Русским географическим обществом. Особое место среди участников мероприятия заняли обучающиеся кадетских классов школы № 7 имени Героя Советского Союза Н. Калужного. Ребята познакомились с историей маячного дела и увидели фотографии маяков из разных уголков страны.

В Институте менеджмента, туризма и индустрии гостеприимства КБГУ им. Х.М. Бербекова состоялся круглый стол «ПРО_Туризм: ориентиры развития региональной индустрии гостеприимства и путешествий». Мероприятие объединило представителей власти, бизнеса, академического сообщества и студентов, чтобы обсудить буду-

щее одной из самых динамичных отраслей республики. Открывая встречу, директор ИМТиГ Рамазан ЛИГИДОВ подчеркнул важность практико-ориентированного подхода в обучении и поздравил студентов с наступающим профессиональным праздником: «Туризм – это не просто путешествие. За растущим турпотоком и открытием новых гостиниц всегда стоят кадры. Без вас, без вашего мастерства развивать отрасль не получится. Сегодня у вас есть уникальная возможность пообщаться с теми, кто формирует правила игры на земле, задать вопросы и понять, как это работает изнутри. Учитесь, впитывайте опыт и становитесь экспертами, это очень перспективное направление, которое может стать делом всей вашей жизни».

Первый в КБР аттестованный гид Дарья ФРОЛОВА отметила трансформацию профессии: «Авторский маршрут сегодня – элитарный вид отдыха, который требует интеллектуальной подготовки. Мы должны не просто показывать места, но и передавать эмоции и видение. Нальчик переживает строительный бум, и наша задача – беречь уникальную атмосферу города, его минеральные источники и архитектуру. Туристы возвращаются в Кабардино-Балкарию, и мы обязаны сделать их свободное время незабываемым, предлагая новые форматы: от гастрономических туров до посещения промышленных объектов».

В финале встречи студенты задали спикерам вопросы и презентовали свои стартап-проекты, например, виртуальный «собеседник» для туристов по Чегемскому району или концепцию этнохайкинга.

Ляна БАТЫРОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 5 октября

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ЧУДО» (16+) 00.10 «Вызов. Первые в космосе». Часть 1-я. К 5-летию старта первого ки-нозипажа (12+) 01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕ-МЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ДОКТОР КРАСНОВ. НОВЫЕ СЕРИИ» (16+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.15 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+) 08.45 Х/ф «КОТЕЙКА» (16+) 10.45, 00.30 «Петровка, 38» (16+) 10.55 «Городское собрание» (12+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕ-ТЫ. ДЫХАНИЕ СМЕРТИ» (16+) 13.45, 05.25 Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. МОЛНИЯ ЗЕВ-СА» (16+) 16.55 Прощание (16+) 18.15 Х/ф «УЧАСТОК № 13» (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.10 «Знак качества» (16+) 00.45 Д/ф «Русские тайны. Гипноз осо-бого назначения» (16+) 01.30 Д/ф «Звездные хоромы» (16+)		НТВ 02.10 Д/с «Свадьба и развод» (16+) 04.40 Д/с «Короли эпизода» (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. НАСЛЕДСТВО АРХИ-ТЕКТОРА» (16+) 22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» (16+) 00.40 «Ч.Т.Д.» (16+) 01.10 Т/с «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (16+) 03.50 Т/с «БИГЛЬ» (16+) ЗВЕЗДА 05.15 Х/ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «За гранью возможного Д/с (16+) 12.00, 13.25, 15.05 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗА-СТАВЕ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.35, 17.15 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 19.10 «Скрытые угрозы» (16+) 20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 22.35 «Между тем» с Наталией Метлиной (12+) 23.05 Х/ф «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ» (16+) 01.10 Х/ф «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ» (16+) 03.00 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С смех, дрожь и видео» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Проко-пенко (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баже-новым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная про-грамма 112 (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+) 15.00 «Дикий, дикий мир» (16+) 16.30 «Новости» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+)		МАТЧ ТВ 20.25 Х/ф «ОХОТА НА ВОРОВ-2. ПАНТЕ-РА» (16+) 23.00 «Новости» (16+) 23.25 Т/с «ФИШЕР» (18+) 01.50, 04.35 «Самые шокирующие гипоте-зы» (16+) 02.35 «Тайны Чапман» (16+) 06.00 «Эволюция спорта» (12+) 07.00, 09.00, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 «Что за спорт?» (12+) 09.55 Дзюдо. Чемпионат мира 14.30 Есть тема! Прямая трансляция 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Громко. Прямая трансляция 19.20 Хоккей. «Ак Барс» (Казань) - «Локо-мотив» (Ярославль). Фонбет. Чем-пионат КХЛ. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Велоспорт. Чемпионат Европы. Шоссе. Групповая гонка. Женщины. Трансляция из Словении (6+) 02.30 Баскетбол 3х3. II Всероссийская спартакиада (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Волейбол. «Локомотив» (Кали-нинградская область) - «Динамо» (Краснодар). Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная про-грамма (16+) 06.10 «Литературные чтения». Заслу-женная артистка РСФСР Куна Жа-камухова (12+) 06.25 «Дорога без риска» (12+) 07.10 «100 лет КБИГИ» (12+) 08.10 «Призвание». Народный врач КБР Султан Кожаяев (12+) 08.40 «Время спорта» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информа-ционная программа (16+) 17.10 «Больше книг» (12+) 17.25 «Спектр» (12+) 17.55 «Сергей Есенин». Спектакль Госу-дарственного музыкального теа-тра. Часть первая (12+) 5 КАНАЛ 05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» (16+) 08.05 «Фирменный рецепт» (12+) 08.40 «Давай разберемся!» (12+)		09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» (16+) 14.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (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-6» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» (16+) 03.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) РОССИЯ К 06.30 Диалоги о животных 07.15 Легенды мирового кино 07.45 Черные дыры. Белые пятна 08.25 Д/с «Первые в мире» 08.45 Х/ф «НАШЕ ПРИЗВАНИЕ» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15, 00.05 «ХХ век» 12.00 Д/ф «Роман в камне» 12.45 Новости. Подробно. АРТ 13.00 Д/с «Атланты. Великие директора Эрмитажа» 13.40 Х/ф «РЕСПУБЛИКА ШКИД» (16+) 15.25 Агора 16.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невоз-можного» 17.35, 01.45 «90 лет Госоркестру. Евгений Светланов и Государственный ака-демический симфонический ор-кестр СССР» 18.15 «Факультет истории» 19.45 Главная роль 20.05 Д/с «Атланты. Великие директора Эрмитажа» 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Д/ф «Кино Алексея Габриловича» 21.50 Сати. Нескучная классика... 22.30 Т/с «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» (16+) 23.20 Д/с «Жизнь до нашей эры» 00.05 «ХХ век» 00.55 Д/с «Ступени цивилизации» 02.30 Д/ф «Роман в камне» МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная про-грамма (16+) 06.10 «Жерими адамлары» (балк.яз.) (12+) 06.35 «Таулуну календары» (балк.яз.) (12+)		06.50 «Лъэужь». Губжоковы, с. Н. Черек (12+) 07.10 «Талантливая Россия» (12+) 07.35 «Наставники» (12+) 08.10 «Жаншэрхъ» (каб.яз.) (12+) 08.30 «Шцалэгъуалэр мэгушылэ» (каб. яз.) (12+) 08.35 «Дыгъэшыр» (каб.яз.) (6+) 09.00 «Албар» (балк.яз.) (12+) 09.40 «Ветераны спорта» (12+) 10.10 «Тхылъ еджэ унагъэуэ» (каб.яз.) (12+) 10.55 «Гукъыджэ филэну» (каб.яз.) (12+) 11.40 «Шцэблэ узыншэ» (каб.яз.) (12+) 12.10 «Ма алай!» («Вот так!») (балк.яз.) (12+) 12.35 «Устэз» (балк.яз.) (12+) 13.10 «Миллет адамы» (балк.яз.) (12+) 13.40 Ретроспектива. «Приэльбрусье» (12+) 13.50 «Танец грации» (12+) 14.25, 03.45 «Сила научной мысли» (12+) 15.05 «Хъэндыхабгъэуэ» (каб.яз.) (6+) 15.35 «Си гукъэкыххэр» (каб.яз.) (12+) 16.00 «Усыгъм гъунэ илкъым» (каб. яз.) (12+) 16.20 «Тхылъыщцэ» (каб.яз.) (12+) 17.10 «Эртте биреу бар эди...» (балк.яз.) (12+) 17.25 «Спортну жуддузлары» (балк.яз.) (12+) 17.55 «Дыгъэщыгъэ» (каб.яз.) (6+) 18.15, 23.00 «Трувор Шейблер» (каб.яз.) (12+) 19.00 «Больше книг» (12+) 19.15 «На страже закона» (16+) 19.45 «Герои нашего времени» (16+) 19.55 «На историческом небосклоне» (12+) 20.35 «Устэз» (балк.яз.) (12+) 21.10 «Фэепль» (каб.яз.) (12+) 22.00 «Таула бла таулула» (балк.яз.) (12+) 22.30 «Разговор по душам с Алексан-дром Ярошенко» (12+) 00.00 «На историческом небосклоне». Профессор, директор КБИГИ Кас-болат Дзамиков (12+) 00.40 «Снег в сентябре». Художествен-ный фильм (12+) 02.00, 02.40 «Ты – мой первый рассвет». Солный концерт Эльдара Жа-никаева. Первая часть (балк.яз.) (12+) 03.10 «Устэз» (балк.яз.) (12+) 04.25 «Следуя за мечтой». Лилия Шау-лухова (12+) 05.00 «Остаться собой». Профилактика наркозависимости (12+) 05.40 «Гъуазэ» («Ориентир»). Мастер спорта по боксу И. Занилов (каб. яз.) (12+)
--	--	---	--	--	--	---	--	---

ВТОРНИК, 6 октября

1 КАНАЛ 05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.45 Футбол. Сборная России - сборная Нигерии. Прямой эфир из Нижне-го Новгорода 21.00 «Время» 22.00 Т/с «ЧУДО» (16+) 00.10 «Вызов. Первые в космосе». Часть 2-я (12+) 01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) РОССИЯ 1 05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕ-СТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕ-МЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с «ДОКТОР КРАСНОВ. НОВЫЕ СЕ-РИИ» (16+) 23.40 Вечер с В.м Соловьевым (12+) 02.15 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 03.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) ТВЦ 06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф «КОТЕЙКА» (16+) 10.40 Д/ф «Актерские драмы. Дерусь, по-тому что дерусь» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕ-ТЫ. ДЫХАНИЕ СМЕРТИ» (16+) 13.45, 05.25 Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. МОЛНИЯ ЗЕВ-СА» (16+) 16.55 Прощание (16+) 18.15 Х/ф «УЧАСТОК № 13. ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+) 22.35 «Закон и порядок» (16+) 23.05 Д/ф «Развод и девичья фамилия» (16+)		НТВ 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Прощание (16+) 01.30 Хроники московского быта (16+) 02.15 «Знак качества» (16+) 04.40 Д/ф «Актерские драмы. Дерусь, по-тому что дерусь» (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. НАСЛЕДСТВО АРХИ-ТЕКТОРА» (16+) 22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» (16+) 00.40 «Захар Прилепин. Уроки русского» (16+) 01.15 Т/с «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ» (18+) 03.50 Т/с «БИГЛЬ» (16+) ЗВЕЗДА 05.20 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «За гранью возможного. Антология советской разведки». Д/с (16+) 12.00, 13.25, 15.05 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗА-СТАВЕ» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.40, 17.15 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) 18.00 Новости дня (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 «ЗМЕЕЛОВ» (16+) 01.05 Х/ф «ВЫСТРЕЛ» (16+) 02.20 «Охотники за нацистами». Д/с (16+) 03.15 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Ново-сти» (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Проко-пенко (16+) 10.00 «СОВБЕЗ» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная про-грамма 112 (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом		МАТЧ ТВ 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+) 15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+) 17.00, 02.20 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 20.00 «100 вопросов обо всем» (16+) 20.55 Х/ф «МАРЛОУ» (16+) 23.25 Т/с «ФИШЕР» (18+) 01.30, 04.30 «Самые шокирующие гипоте-зы» (16+) 06.00 «Эволюция спорта» (12+) 07.00, 09.00, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Другая сторона силы. Мадина Таймазова». «Специальный репор-таж» (12+) 09.25 Д/ф «Инал Тасоев. Петербургский вайб» (12+) 10.25 Дзюдо. Чемпионат мира 14.30 Есть тема! Прямая трансляция 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.20 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Северсталь» (Череповец). Фонбет. Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Велоспорт. Чемпионат Европы. Шоссе. Групповая гонка. Мужчины. Трансляция из Словении (6+) 01.55 Футбол. Аргентина - Бенин. Товари-щеский матч. Прямая трансляция 04.00 Новости (0+) 04.05 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» (Ка-зань) - «Заречье-Одинцово» (Мо-сковская область). Чемпионат Рос-сии. Суперлига. Женщины (6+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная про-грамма (16+) 06.10 РЕТРОСПЕКТИВА. «Тырныауэ» (12+) 06.25 «ТВ-галерея». Заслуженный дея-тель искусств КБР Тамара Сафаро-ва (12+) 07.10 «Кабардино-Балкария» (12+) 07.15 «Спектр» (12+) 07.45 «Больше книг» (12+) 08.10 «Путевые заметки». Шадхурей (12+) 08.15 «Сергей Есенин». Спектакль Госу-дарственного музыкального теа-тра. Часть вторая (12+)		ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информа-ционная программа (16+) 17.10 «КИД. Клуб интересных дел» (12+) 17.45 «Адрес будущего». Веб-дизайнер (12+) 18.15 «На страже здоровья». Паллиатив-ная служба (12+) 5 КАНАЛ 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.35, 09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+) 07.00 «Стройнадзор» (16+) 08.05 «Страна советов» (16+) 08.40 «Давай разберемся!» (12+) 13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕР-КА-8» (16+) 14.20, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕР-КА-6» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» (16+) 03.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ» (16+) РОССИЯ К 06.30 Диалоги о животных 07.15 Легенды мирового кино 07.45 Д/с «Ступени цивилизации» 08.45 Х/ф «НАШЕ ПРИЗВАНИЕ» (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15, 00.05 «ХХ век» 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.00 Д/с «Атланты. Великие директора Эрмитажа» 13.45 Т/с «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» (16+) 14.35 Д/ф «Николай Дупак. Судьба дли-ною в век» 15.20 Д/ф «Роман в камне» 15.45 Сати. Нескучная классика... 16.30 «Эрмитаж» 17.15 Д/с «Жизнь до нашей эры» 17.45 Госоркестру - 90 19.45 Главная роль 20.05 Д/с «Атланты. Великие директора Эрмитажа» 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Искусственный отбор 21.45 Белая студия 22.30 Т/с «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ» (16+) 23.20 Д/с «Жизнь до нашей эры» 01.05 Д/с «Ступени цивилизации» 02.00 Исторические концерты МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 «Новости. Утро.		1КБР». Информационная про-грамма (16+) 06.10 «Герои Великой Победы». Братья Бапинаевы (балк.яз.) (12+) 06.30 «Заманнны чархы» (балк.яз.) (12+) 07.10 «На страже закона» (16+) 07.25 «Экран собирает друзей» (12+) 07.50 «Больше книг» (12+) 08.10 «Адыгэ уэрэдыжкыр лъэпкъым и тхыдзх (каб.яз.) (12+) 08.35 «Гъащцэм и пшынэбзэ» (каб.яз.) (12+) 08.45 «Нанэ и псэ» (каб.яз.) (12+) 09.00 «Акъылманла айтханлай»(балк. яз.) (12+) 09.25 «Сыйлы къонакъ» (балк.яз.) (12+) 09.50 А. Чехов. «Загадочная натура» (12+) 10.00 «Здоровый выбор» (12+) 10.25 02.30 «Нестор адыгской истории. Шора Ногмов». Телефильм (12+) 11.15 «Пшынэ лэпэр лъальэу» («Звучи, моя гармонь!») (каб.яз.) (12+) 12.10 «Дерследеи сора» (балк.яз.) (12+) 12.50 «Акъ ниети ишинде» (балк.яз.) (12+) 13.30, 14.10 «Ты – мой первый рассвет» (балк.яз.) (12+) 14.40 «Спорт - норма жизни» (12+) 15.00 «Цыхуэ къэс хуитщ» («Право каж-дого») (каб.яз.) (12+) 15.30 «Фыи щцци псым хэздэ» (каб.яз.) (12+) 15.50 «Хъащцэщ» (каб.яз.) (12+) 16.35 «Фэепль» (каб.яз.) (12+) 17.10 «Битва за Лукоморье». Докумен-тальный фильм (16+) 17.45 «Билляча» (балк.яз.) (12+) 18.10 «Оюмла» (балк.яз.) (12+) 18.35 «Хэт укхуну?» (каб.яз.) 18.50 «Зэрыбгъасэщ» (каб.яз.) (12+) 19.45 «Это сделано в России» (12+) 19.55 «Ана тил» (балк.яз.) (12+) 20.20 «Время и личность» (12+) 21.00 «Щццэныгъэр - гъуазэщ» (каб.яз.) (12+) 22.00 «Ауаз (балк.яз.) (12+) 22.30 «Это надо знать». Медицинский вестник (12+) 23.05 «Уи пщцэр уи лүхушццэфэрщ» (каб. яз.) (12+) 00.00, 01.15 «Насып» тепсейди» (балк. яз.) (12+) 00.50 «Суратла хапарлайдыла» (балк. яз.) (12+) 02.00 «Спектр» (12+) 03.20 «Узэгугур къогугуж» («Что посе-ешь»), с. Лечинкай (каб.яз.) (12+) 04.00 А. Толстой. «Орел и Орлица». Спектакль Кабардинского го-сдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)
---	--	---	--	--	--	---	--	---

1 КАНАЛ		
05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с « ЧУДО » (16+) 00.10 «Вызов. Первые в космосе». Часть 3-я (12+) 01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		
РОССИЯ 1		
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с « ДОКТОР КРАСНОВ. НОВЫЕ СЕРИИ » (16+) 23.40 Вечер с В. Соловьевым (12+) 02.15 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+) 03.30 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+)		
ТВЦ		
06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.45 Х/ф « КОТЕЙКА-2 » (16+) 10.40 Д/ф «Актёрские драмы. Общага» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.05 Х/ф « Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ » (16+) 13.45 Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф « ОРЛИНСКАЯ. НИТИ МОЙРЫ » (16+) 16.55 Прощание (16+) 18.15 Х/ф « УЧАСТОК № 13. ЛЮБОВЬ ВОПРЕКИ » (16+) 22.35 «Хватит слухов!» (16+) 23.05 Хроники московского быта (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 Д/ф «Дело союзного значения. Ордена смерти» (16+)		
НТВ		
01.30 Д/ф «Русские тайны. Жизнь после смерти» (16+) 02.10 Прощание (16+) 04.45 Д/ф «Актёрские драмы. Общага» (16+) 05.30 «Смех, дрожь и видео» (16+)		
МТВ		
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. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА » (16+) 22.15 Т/с « ТВЕРСКАЯ. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ » (16+) 00.40 «Мы и наука. Наука и мы» (12+) 01.45 Т/с « АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ » (18+) 03.50 Т/с « БИГЛЬ » (16+)		
ЗВЕЗДА		
05.25 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «За гранью возможного. Антология советской разведки». Д/с (16+) 12.00, 13.25, 15.05 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.35, 17.15 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 18.00 Новости дня (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 « ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ » (16+) 00.55 Х/ф « ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА » (16+) 02.25 «Охотники за нацистами». Д/с (16+) 03.10 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+)		
РЕН		
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 Документальный спецпроект (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)		
МТЧ ТВ		
06.00 «Эволюция спорта» (12+) 07.00, 09.00, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 География спорта (12+) 09.55 Дзюдо. Чемпионат мира 14.30 Есть тема! Прямая трансляция 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.20 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Шанхайские Драконы» (Шанхай, Китай). Фонбет. Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Велоспорт. Чемпионат Европы. Шоссе. Смешанная эстафета (6+) 02.30 Гандбол. «Звезда» (Московская область) - «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону). Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Регби. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). Чемпионат России. 1/2 финала (12+)		
ОТР		
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Дистанционное мошенничество» (12+) 06.30 «На страже здоровья». Паллиативная служба (12+) 07.10 «Это я...» Воспоминания Жанны Кулиевой и Елизаветы Ахмадулиной (12+) 07.30 «Адрес будущего». Веб-дизайнер (12+) 08.10 «Искусство в кадре» (12+) 08.25 «КИД. Клуб интересных дел» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Классика для всех» (12+)		
С КАНАЛ		
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25, 09.30 Т/с « НАШ СПЕЦНАЗ-4 » (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 13.30, 22.20 Т/с « ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8 » (16+) 14.20, 23.05 Т/с « ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6 » (16+) 17.30 Т/с « СЛЕД » (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 Т/с « НАСТОЯЩИЙ-2 » (16+) 03.30 Т/с « НАШ СПЕЦНАЗ » (16+)		
РОССИЯ К		
06.30 Диалоги о животных 07.15 Легенды мирового кино 07.45 Д/с «Ступени цивилизации» 08.50 Х/ф « НАШЕ ПРИЗВАНИЕ » (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15, 00.05 «XX век» 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.00 Д/с «Атланты. Великие директоры Эрмитажа» 13.45, 22.30 Т/с « СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ » (16+) 14.35 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман» 15.15 Д/ф «Роман в камне» 15.45 Белая студия 16.30 Библийский сюжет 17.15 Д/с «Жизнь до нашей эры» 17.45 Исторические концерты 18.30 Д/с «Забывтое ремесло» 18.45 «Семинар» 19.45 Главная роль 20.05 Д/с «Атланты. Великие директоры Эрмитажа» 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Абсолютный слух 21.45 Власть факта 23.20 Д/с «Жизнь до нашей эры» 01.05 Д/с «Ступени цивилизации» 02.00 Исторические концерты		
МИР 24		
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Ана тил» (балк.яз.) (12+) 06.35 «Оюмла» (балк.яз.) (12+) 07.10 «Время и личность» (12+) 07.50 «Искусство в кадре» (12+) 08.10 «Зэрыбгъасэщ» (каб.яз.) (12+) 08.50 «Сабийгъэуфэ» (каб.яз.) (12+)		
09.00 «Фахму» (балк.яз.) (12+) 09.30 «Адам кеси жеринде» («Человек на своем месте») (балк.яз.) (12+) 09.55 «Мир Кавказу» (12+) 10.45 «Лэгъуныкъу» (каб.яз.) (6+) 11.00 «Идар Темрыкъуэ и пхъу Гуэцэнэ» (каб.яз.) (12+) 12.10, 13.00 «Насып» тепсейди» (балк.яз.) (12+) 13.45 «Искусство в кадре» (12+) 14.00 «Хроника КБР». Народный артист РФ Али Тухужев (12+) 15.00 «Усэным къыхуигъэщ» (каб.яз.) (12+) 15.45 «Ди псэлъэгъухэр» (каб.яз.) (12+) 16.10 «Мысостышхуэ Пщызэбий» (каб.яз.) (12+) 17.10 «Жюрегими сабийлеге береме» (балк.яз.) (12+) 17.40 «Спортмайдан» (балк.яз.) (12+) 17.55 «Таурыхьичэ» (каб.яз.) (12+) 18.10 «Жылагъуэ луэху» (каб.яз.) (12+) 19.05 Теленовелла «Долг» по мотивам рассказа Умара Хатко (16+) 19.45 «Горизонт». (12+) 20.15 «Вагъуэхэм ящӀ ислъэмей» («Фестиваль гармонистов») (каб.яз.) (12+) 21.05 «Дэ къытхуэнар» («Что останется с нами») (каб.яз.) (12+) 21.30 «Актуальная тема» (16+) 22.00 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+) 22.45 «Суратла хапарлайдыла» («Фотографии рассказывают») (балк.яз.) (12+) 23.10 «ГъащӀэ гуэгуанэ» («Жизненный путь»). Государственный и общественный деятель, доктор экономических наук Хаути Сохроков (каб.яз.) (12+) 0.00 «Албар». Народный мастер России Хамзат Батчиев (балк.яз.) (12+) 0.50 «Илму» («Наука»). Сказка как жанр драматургии (балк.яз.) (12+) 1.35 «Наставники». Педагог и руководитель образцового детского коллектива «Альтернатива» Марита Жамбекова (12+) 2.20 «Жизнь за кадром». Актер, режиссер Ислам Канкулов (12+) 3.00 «Человек на своем месте» (12+) 3.45 «Лъагъуныгъэм и макъамэ» («Мелодии любви») (каб.яз.) (12+) 4.30 «Дэ къытхуэнар» («Что останется с нами») (каб.яз.) (12+) 5.15 «Вагъуэхэм ящӀ ислъэмей» («Фестиваль гармонистов») (каб.яз.) (12+)		

1 КАНАЛ		
05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 22.00 Т/с « ЧУДО » (16+) 00.10 «Вызов. Первые в космосе». Часть 4-я (12+) 01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)		
РОССИЯ 1		
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+) 17.00 «Малахов» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.30 Т/с « ДОКТОР КРАСНОВ. НОВЫЕ СЕРИИ » (16+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.15 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+) 03.30 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » (16+)		
ТВЦ		
06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 Х/ф « КОТЕЙКА-2 » (16+) 10.40 Д/ф «Евгений Евстигнеев. А не замануться ли нам...» (16+) 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События 11.50, 03.00 Х/ф « Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ » (16+) 13.45 Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф « ОРЛИНСКАЯ. НИТИ МОЙРЫ » (16+) 16.55 Прощание (16+) 18.15 Х/ф « УЧАСТОК № 13. ТОЧКИ НАД I » (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.10 Д/ф «Актёрские драмы. Игра в детектив» (16+) 00.30 «Петровка, 38» (16+)		
НТВ		
00.45 Д/ф «90-е. Артист меняет профессию» (16+) 01.30 Д/ф «Настоящий детектив. Мертвая зона» (16+) 02.15 Д/ф «Дорогие товарищи. Девочки для министра» (16+) 04.40 Тайна песни (16+) 05.20 Д/ф «Евгений Евстигнеев. А не замануться ли нам...» (16+)		
МТВ		
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. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА » (16+) 22.15 Т/с « ТВЕРСКАЯ. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ » (16+) 00.40 «Поздняков» (16+) 00.55 Т/с « АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ » (16+) 03.35 Т/с « БИГЛЬ » (16+)		
ЗВЕЗДА		
05.20 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+) 09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+) 11.00 «За гранью возможного. Антология советской разведки». Д/с (16+) 12.00, 13.25, 15.05 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 15.00 Военные новости (16+) 15.35, 17.15 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+) 18.00 Новости дня (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 « ТОРПЕДНОСЦЫ » (16+) 01.05 Х/ф « ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ » (16+) 02.25 Х/ф « ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ » (16+) 03.50 «Москва фронту». Д/с (16+) 04.25 Т/с « НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ » (16+)		
РЕН		
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+) 09.00 Документальный спецпроект (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженковым» (16+)		
МТЧ ТВ		
06.00 «Эволюция спорта» (12+) 07.00, 09.00, 15.55 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Специальный репортаж» (12+) 09.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Крепость Грозная (6+) 09.55 Дзюдо. Чемпионат мира 14.30 Есть тема! Прямая трансляция 16.00 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.20 Хоккей. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Авангард» (Омск). Фонбет. Чемпионат КХЛ 22.00 Смешанные единоборства. Н. Силва - В. Конг. Р. Копылов - А. Гаутье. UFC. Трансляция из США (16+) 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 00.30 Велоспорт. Чемпионат Европы. Шоссе. Индивидуальная гонка. Трансляция из Словении (6+) 02.30 Гандбол. ЦСКА - «СГАУ-Саратов». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Динамо» (Москва). Чемпионат России. 1/2 финала (12+)		
ОТР		
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Актуальная тема» (16+) 06.20 Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев. межкультурный диалог» (12+) 07.10 «Прильбурсье» (12+) 07.20 «Сила научной мысли» (12+) 08.10 «Путевые заметки». Тверь (12+) 08.20 «Классика для всех» (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 Ретроспектива. «Мой Али Шогенцуков» (12+)		
17.25 «Арена молодых». Арсен Башиев (12+) 17.55 «Дети и родители». Советы психологов (12+) 18.30 «На страже закона» (16+)		
С КАНАЛ		
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+) 05.25, 09.30 Т/с « НАШ СПЕЦНАЗ-4 » (16+) 08.25 «Ваше здоровье!» (12+) 13.30, 22.20 Т/с « ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8 » (16+) 14.20, 23.05 Т/с « ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6 » (16+) 17.30 Т/с « СЛЕД » (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 00.30 «День ангела» (0+) 00.55 Т/с « НАСТОЯЩИЙ-2 » (16+) 04.00 Т/с « НАШ СПЕЦНАЗ » (16+)		
РОССИЯ К		
06.30 Диалоги о животных 07.15 Оттепель. В добрый час 07.30 Д/с «Ступени цивилизации» 08.25 Х/ф « Я - ВОЖАТЫЙ ФОРПОСТА » (16+) 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15, 00.05 «XX век» 12.45 Новости. Подробно. Театр 13.00 Д/с «Атланты» 13.45, 22.30 Т/с « СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ » (16+) 14.35 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман» 15.35 Линия жизни 16.30 Моя любовь - Россия! 17.15 Д/с «Жизнь до нашей эры» 17.45 Исторические концерты 18.30 Д/с «Забывтое ремесло» 18.45 «Семинар» 19.45 Главная роль 20.05 Д/с «Атланты. Великие директоры Эрмитажа» 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Д/ф «Золотой теленок». С таким счастьем - и на экране! 21.45 Энигма 23.20 Д/с «Жизнь до нашей эры» 01.10 Д/с «Ступени цивилизации» 02.00 Д/ф «Николай Дупак. Судьба длиною в век»		
МИР 24		
ПРОГРАММА 1 КБР 06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)		

ПЯТНИЦА, 9 октября

1 КАНАЛ	НТВ	МАТЧ ТВ	РОССИЯ К
05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.25 «Модный приговор» (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00, 12.15, 18.40 «Время покажет» (16+) 14.00, 17.00 «Большая игра» (16+) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 18.00 Вечерние новости 19.45 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 «Голос. Дети». Новый сезон (0+) 23.25 Х/ф «ВЕРНЫЙ ДРУГ» (18+) 01.35 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)	06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08.25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+) 09.25 «Человек в праве» с Андреем Куницыным (16+) 10.35 «Первая передача» (16+) 11.10 Т/с «ЛЕСНИК» (16+) 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.50 «ДНК» (16+) 17.55 «Жди меня» (16+) 20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА» (16+) 22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ» (16+) 00.20 «Своя правда» (16+) 02.10 «Квартирный вопрос» (0+) 03.05 Т/с «ПОДОЗРЕНИЕ» (16+)	06.00 «Эволюция спорта» (12+) 07.00, 09.00, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Небесная грация» (6+) 09.25 Спорт.Док (12+) 10.25 Дзюдо. Чемпионат мира 14.30 Автоспорт. Чемпионат России. Moscow Raceway. SMP Formula 4 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.25 Футбол. «Арсенал» (Тула) - «Спартак» (Кострома). Лига Пари 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция 21.50 Футбол. «Малага» - «Эспаньол». Чемпионат Испании 00.00 Евротур (12+) 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция 02.00 Смешанные единоборства. Оне FC. Трансляция из Таиланда (16+) 03.00 Бокс. Bare Knuckle FC	01.00 «Они потрясли мир. Валерий Гаркалин. Цена народной любви» (16+) 01.00 «Они потрясли мир. Челентано. Тайная жизнь главного бунтаря Италии» (16+) 01.50 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» (16+)
РОССИЯ 1	ЗВЕЗДА	ОТР	МИР 24
05.00 Утро России 07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+) 09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести 09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+) 09.55 О самом главном (12+) 11.30-12.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 12.00 «60 минут» (12+) 14.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+) 18.00 «60 минут» (12+) 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+) 23.55 «История Большой Страны» (12+) 00.55 Х/ф «РОКИРОВКА» (16+)	05.50 Т/с «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» (16+) 09.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня (16+) 09.25 Х/ф «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (16+) 12.50, 13.25, 15.05 Х/ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» (16+) 15.00 Военные новости (16+) 17.15, 18.40 Т/с «ЖАЖДА» (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.30 Х/ф «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА» (16+) 01.10 Х/ф «ТОРПЕДОНОСЦЫ» (16+) 02.45 Х/ф «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?» (16+) 04.20 «Москва фронту». Д/с (16+)	06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «На страже закона» (16+) 06.25 «Следуя за мечтой». Лилия Шаулухова (12+) 07.10 Ретроспектива. «Мой Али Шогенцук» (12+) 07.25 «Дети и родители». Советы психологов (12+) 08.10 «Арена молодых». Арсен Башиев (12+) 08.40 «Колесо судьбы». Мария Загорская (12+) * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00, 18.45 «Новости 1 КБР». Информационная программа (16+) 17.10 «Модный сезон» (12+) 17.40 «Якуб Аккизов. В горах мое сердце» (12+) 18.10 «Телегалерея». Актриса Марина Мисостишхова (12+)	06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+) 06.10 «Аккылманла айтханлай»(балк. яз.) (12+) 06.20, 17.10 «Фахмуну жашырын таласы» (балк.яз.) (12+) 07.10 «Лица спорта»(12+) 07.40 «Монотеатр А. Алаева» (12+) 08.10 «Гүхэлъ уэрэдхэр» («Лирический концерт») (каб.яз.) (12+) 08.40 «Нанэ и псэ» (каб.яз.) (12+) 09.00 «Заманны кюзюгюсю» («В зеркале времени») (каб.яз.) (12+) 09.30 «Китап тапкада» («На книжной полке») (балк.яз.) (12+) 10.05 «Къули кьабакъ» (балк.яз.) (12+) 10.50 «Диалог о важном» (12+)
ТВЦ	РЕН	СКАНАЛ	
06.00 «Настроение» 08.05 Х/ф «ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ» (16+) 11.30, 14.30, 17.50 События 11.50 Х/ф «ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ» (16+) 12.30 Х/ф «ШЕПОТ ТРАВЫ» (16+) 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ШЕПОТ ТРАВЫ» (16+) 17.00 Д/ф «Кумиры. Ушла жена» (16+) 18.15 Х/ф «УЧАСТОК № 13. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» (16+) 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.05 Д/ф «Русские тайны. Кремлевские жены» (16+) 00.00 Д/ф «90-е. Авантюристки» (18+) 00.40 Х/ф «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА» (16+) 02.10 «Петровка, 38» (16+) 02.25 Х/ф «ОТЕЛЬ «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА» (16+) 05.55 Д/ф «Борис Андреев. Я хотел играть любовь» (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 Документальный спецпроект (16+) 10.00 «Засекреченные списки» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+) 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+) 12.30 «Новости» (16+) 13.00 «Тайны Чапман» (16+) 16.30 «Новости» (16+) 17.00 «Тайны Чапман» (16+) 18.00 «Главные тайны мира» (16+) 19.30 «Новости» (16+) 20.00 «Безумные факты» (16+) 20.50 Х/ф «СКАЙЛАЙН» (16+) 22.35 Х/ф «КОНЕЦ СВЕТА» (18+) 00.55 Х/ф «ВСПОМНИТЬ ВСЕ» (18+) 02.50 «Главные тайны мира» (16+) 03.40 «Тайны Чапман» (16+)	05.00 «Известия» (16+) 05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+) 08.30 «Ваше здоровье!» (12+) 09.00 «Известия» (16+) 09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-4» (16+) 13.00 «Известия» (16+) 13.30 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» (16+) 17.00 «Известия» (16+) 17.30 Т/с «СЛЕД» (16+) 23.10 «Светская хроника» (16+)	

СУББОТА, 10 октября

1 КАНАЛ	НТВ	МАТЧ ТВ	РОССИЯ К
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники» (12+) 09.45 «Слово пастыря» (0+) 10.00, 12.00 Новости 10.15 Д/ф «Я понял, что я вам еще нужен». К 100-летию со дня рождения Евгения Евстигнеева (12+) 11.20 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» (16+) 12.20 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН» (16+) 13.10 Х/ф «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ» (16+) 15.50 Т/с «ФОРМУЛА ПРЕСТУПЛЕНИЯ» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 «Сегодня вечером» (16+) 21.00 «Время» 21.35 Что? Где? Когда? (16+) 22.45 «Команды» (16+) 23.50 Концерт победителя проекта «Наша новая музыка» Тома Космоса (12+) 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)	12.40 «Нехмурые люди» (16+) 13.15 Х/ф «ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО» (16+) 14.45 Х/ф «ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО» (16+) 17.15 Х/ф «ВТОРОЙ НОМЕР» (16+) 21.00 «Постскриптум» 22.10 «Право знать!» (16+) 23.45 Д/ф «Тайная комната. Охота на фюрера» (16+) 00.25 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Час двойника» (16+) 01.05 «10 самых...» (16+) 01.35, 02.20, 03.10, 04.00 Прощание (16+) 04.40 Д/ф «Кумиры. Ушла жена» (16+) 05.20 «Закон и порядок» (16+) 05.45 «Петровка, 38» (16+)	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 «Момент в истории» (16+) 20.50 Х/ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ» (16+) 22.45 Х/ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2» (18+) 00.40 Х/ф «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3» (18+) 02.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)	07.00 «Город мастеров». Мастер по изготовлению шипашина, музыкант Зубер Еуаз (12+) 17.35 «Это надо знать». Медицинский вестник. Психологическое здоровье человека (12+) 18.10 «Мир Кавказу». Гала-концерт Международного фестиваля искусств. Часть первая (12+)
РОССИЯ 1	НТВ	МАТЧ ТВ	РОССИЯ К
05.00 Утро России. Суббота 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Пятро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры» (12+) 12.00 «Доктор Мясников» (12+) 13.00 Большие перемены 14.30-14.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 14.50 «Парад юмора» (16+) 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+) 21.00 Х/ф «ЧУЖОЙ ДОМ» (16+) 00.45 Х/ф «ДЕВУШКА ИЗ ПРОШЛОГО» (16+) 04.10 Х/ф «СОСЕДИ ПО РАЗВОДУ» (16+)	06.00 «Жди меня» (16+) 06.55 «Первая передача» (16+) 07.25 «Смотр» (16+) 08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (16+) 09.20 «Едим дома» 10.20 «Главная дорога» (16+) 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым» (12+) 12.00 «Квартирный вопрос» (0+) 13.15 «Сатья» (16+) 14.20 «Фобия» (12+) 15.00 «Своя игра» (0+) 16.20 ЧП. Расследование (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 18.00 Д/с «Криминальная Россия. Самые громкие преступления» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым 20.20 «Ты не поверишь!» (16+) 21.20 «Виа «Суперстар!» (16+) 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+) 02.40 «Дачный ответ» (0+) 03.30 Х/ф «ЭКСПЕРТ» (18+) 05.10 Д/с «Криминальная Россия. Самые громкие преступления» (16+)	06.00 Бокс. Bare Knuckle FC 07.00, 09.00, 11.10, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 Д/ф «Шмейхель» (12+) 11.15 Все на Матч! Прямая трансляция 11.55 Футбол. «Урал» (Екатеринбург) - «Велес» (Домодедово). Лига Пари 14.00 Все на Матч! Прямая трансляция 14.30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Moscow Raceway. SMP TCR. Прямая трансляция 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Футбол. «Краснодар» - «Зенит» (Санкт-Петербург) 21.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Вильярреал». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция 01.00 Смешанные единоборства. Б. Аллен - К.Л. Данкан. UFC. Прямая трансляция из США	06.30 Библейский сюжет 07.05 М/ф «Приключения волшебного глобуса, или Проделки ведьмы» 08.15 Х/ф «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» (16+) 09.50 «Эти загадочные животные» 10.05 «Мы - грамотеи!» 10.45 Х/ф «СКВЕРНЫЙ АНЕКДОТ» (16+) 12.25 Д/с «Человеческий фактор» 12.55 Черные дыры. Белые пятна 13.35 Д/с «Заповедное» 14.15 Д/ф «Продюсер. Инструкция по выживанию» 15.00 «Факультет истории» 15.45 Большие и маленькие 17.40 «Острова» 18.20 Х/ф «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ» (16+) 19.30 Новости культуры 19.45 Д/ф «Территория Надым. Гараж двинного назначения» 20.45 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ» (16+) 22.00 Агора 23.00 Клуб «Шаболовка, 37» 00.05 Х/ф «ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ» (16+) 02.00 Д/с «Заповедное» 02.40 М/ф «Пилоты». «Это совсем не про это»
ТВЦ	ЗВЕЗДА	ОТР	МИР 24
06.35 «Православная энциклопедия» (6+) 07.00 Х/ф «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА» (16+) 09.00 «Здоровый смысл» (16+) 09.30 «Хватит слухов!» (16+) 10.05 Д/ф «Легенды эстрады. Любовь как трамплин» (16+) 10.55 «Просто & вкусно» (6+) 11.30, 14.30, 23.35 События 11.50 «Смешите меня семеро» (16+)	04.40 Х/ф «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» (16+) 06.10 Х/ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА» (16+) 07.40, 09.20 Х/ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» (16+) 09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+) 10.05 Х/ф «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В «МЕРСЕДЕСЕ» (16+) 13.20 Х/ф «...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ» (16+) 17.15, 18.25 Т/с «СМЕРШ. ДОРОГА ОГНЯ» (16+) 22.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+) 22.50 Х/ф «ЗЕМЛЯ, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (16+) 01.45 Х/ф «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В «МЕРСЕДЕСЕ» (16+) 03.55 Х/ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА» (16+)	06.00 «Документы и факты» (12+) 06.30 «Феномен гениальности». Народный артист СССР Юрий Темирканов (12+) 07.25 «Телегалерея». Актриса Марина Мисостишхова (12+) 08.00 «Якуб Аккизов. В горах мое сердце» (12+) 08.30 «Модный сезон» (12+)	06.00 «Тау эл» («В горном ауле»), с. Кёнделен (балк.яз.) (12+) 06.45 «Классика для всех» (12+) 07.15 «Ди псэлъгүхэр» («Наши собеседники») (каб.яз.) (12+)

11.20 «Дыгъэшыр» (каб.яз.) (6+)
11.40 «Пщлэну ухуеймэ» (каб.яз.) (12+)
12.10, 13.20 Ф.Г. Лорка. «Дом Бернарды Альбы». Спектакль Балкарского государственного драматического театра им. К. Кулиева (балк. яз.) (12+)
13.55 «Как зажигаются звезды» (12+)
14.40 «Философия гармонии» (12+)
15.20 «Милосердие». Т/ф (каб.яз.) (12+)
15.35 «Сыринэ» (каб.яз.) (12+)
16.15 «Жизнь артиста». (каб.яз.) (12+)
17.50 «Тау эл» («В горном ауле»), с. Кёнделен (балк.яз.) (12+)
18.35 «С заботой о детях» (12+)
19.10 «Зы уэрэдым и хьыбар» («История одной песни») (каб.яз.) (12+)
19.45 «Город с историей. Максим Горький» (12+)
20.15 «Геоустойчивость. Брикс-2026». Международная научная конференция. Передача первая (12+)
20.35 «Бзылхугъэ щыпккъэ» («Современница»). Кандидат филологических наук Марина Битокова (каб.яз.) (12+)
21.05 «Сценэм кыхьугыгъэщӕ» («Рожденная для сцены»). Актриса Кабардинского государственного драматического театра им. А. Шогенцукова Марина Мисостишхова (Каб.яз) (12+)
21.40 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
22.00 «Китап тапкада» («На книжной полке») (балк.яз.) (12+)
22.35 Ретроспектива. «Приэльбрусье» (12+)
22.45 «Позиция» (12+)
23.10 «Агънокъуэ Лашэ» («Ляша Агноков») (каб.яз.) (12+)
0.00 Исса Жантуев. «Киеулюк». Спектакль Балкарского государственного драматического театра им. К Кулиева (балк.яз.) (12+)
1.10 «Право на права» (12+)
1.55 «Как зажигаются звезды» (12+)
2.40 «Философия гармонии». Руководитель Федерации шаолиньских боевых искусств КБР Эльнур Бабаев (12+)
3.20 «Макъамэ» («Музыка») (каб.яз.) (12+)
3.45 «Гъащӕ жыг» («Древо жизни»). Народный художник КБР Заурбек Бажноков (каб.яз.) (12+)
4.30 «Фысакъ!» (Осторожно! Мошенники!) (каб.яз.) (12+)
4.50 М. Хакуашева. «Адгыз усыгъэм и дыгъэ» («Неотосланные письма»). Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)

07.40 «Агънокъуэ Лашэ» (каб.яз.) (12+)
08.15 «Сейир эте жашаргъа» («Жить, удивляясь») (балк.яз.) (12+)
08.45 «Геоустойчивость. Брикс-2026» (12+)
09.05 «Свидание с романсом» (12+)
09.45 Эдуардо Де Филиппо. «Филумена Мартурано». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)
11.05 «Эртте биреу бар эди...» (балк. яз.) (12+)
11.20 «Устаз бла заман» (балк.яз.) (12+)
11.55 «Магъаналы ушакъ» (балк.яз.) (12+)
12.30 «Жарыкъландырыучу, устаз, жазыучу» (балк.яз.) (12+)
12.55 «Добрый доктор» (12+)
13.45 «Диалог». Айза Мокаева (12+)
14.05 «Классикэ макъамэхэр» (каб.яз.) (12+)
14.45 «Гъуазджэм и бзэкӕ» (каб.яз.) (12+)
15.10 «Лъабжӕмрэ щхьэкӕлмрэ» («Корни и крона») (каб.яз.) (12+)
15.35 «Сценэм кыхьугыгъэщӕ» (каб.яз.) (12+)
16.20 «Гъащӕ жыг» (каб.яз.) (12+)
17.00 «Ыйыкъ» (балк.яз.) (16+)
17.15 «Тӕлюню ауазы» (балк.яз.) (12+)
18.00 «Ездэн адет» («Этический кодекс») (балк.яз.) (12+)
18.45 «Страна улыбок» (12+)
19.15 «Дети и родители» (12+)
20.05 «Ди пщӕфӕлӕм» (каб.яз.) (12+)
20.45 «Къзфакӕуэ» (каб.яз.) (12+)
21.10 «Зӕманимрэ гъащӕмрэ» (каб.яз.) (12+)
21.45 «Республикэм щыхьыбархэр» (каб.яз.) (16+)
22.00 «Сейир эте жашаргъа» (балк.яз.) (12+)
22.30 «Заман бла бирге» (балк.яз.) (12+)
22.55 «Бӕрбӕч Хьӕтӕлӕтӕ» (каб.яз.) (12+)
23.35 «Лъӕпкӕ макъамэхэр» (каб.яз.) (12+)
0.15 «Цыыху гъащӕ» (каб.яз.) (12+)
1.00 «Усӕным кыхьугыгъэщӕ» (каб.яз.) (12+)
1.45 «Ӕмюр кӕучакъда» («В объятиях века»). Нафи Эхчиева, с. В. Балкария (балк.яз.) (12+)
2.25 «Фондда тубешмулэ» («Встречи в Фонде Мечиева») (балк.яз.) (12+)
3.05 «Наставники». Учитель английского языка Инна Сокурова (12+)
3.40 «Рирада». Детский вокальный ансамбль (12+)
4.20 «Поем с друзьями от души» (12+)
5.30 «Моя история». Е. Миронов (16+)

ВОСКРЕСЕНИЕ, 11 октября

1 КАНАЛ 06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10 Играй, гармонь любимая! (12+) 06.55 «Часовой» (12+) 07.25 «Здоровье» (16+) 08.30 «Золотая коллекция «Союзмультфильма» (0+) 09.10 «Непутевые заметки» (12+) 09.30 «Мечталлион». Национальная лотерея (12+) 10.15 «Жизнь других» (12+) 11.10 «Повара на колесах» (12+) 12.15 Д/ф «Это я удачно зашел!» К 90-летию со дня рождения Леонида Куралева (12+) 13.20 Х/ф «АФОНЯ» (16+) 15.05 «Вокруг смеха» 16.00 Праздничный концерт к Дню работника сельского хозяйства (12+) 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 05.50 Х/ф «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ» (16+) 08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+) 08.35 «Когда все дома 09.25 «Утренняя почта» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00 Вести 11.55 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+) 12.55 Судьба человека (12+) 14.30-15.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» (12+) 15.00 «Веселые ребята» (16+) 17.50 «Песни от всей души» (12+) 20.00 Вести недели 22.00 «Киселев» 22.30 Москва. Кремль. Путин 23.00 Воскресный вечер (12+) 01.40 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+) 02.30 Х/ф «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ» (16+) ТВЦ 06.00 Х/ф «САДОВНИК» (16+) 09.30 Х/ф «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ» (16+) 11.30, 00.35 События 11.50 «Наша смешная жизнь» (16+) 12.40 Х/ф «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА» (16+) 14.30 Московская неделя		НТВ 06.00 ЧП. Расследование (16+) 06.35 «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 праве» (16+) 17.00, 05.15 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+) 18.00 «Новые русские сенсации» (16+) 19.00 Итоги недели 20.20 «Ты супер! 10 лет спустя» (6+) 23.20 «Звезды сошлись» (16+) 00.55 Основано на реальных событиях (16+) 04.20 «Инфоцит» (16+) ЗВЕЗДА 05.20 Х/ф «...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ» (16+) 09.00 Новости недели с Юрием Подкопавым (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.40 «Мужики» (16+) 11.10 «Ищу своих» (12+) 12.00 «Война миров». Д/с (16+) 12.50 «Не факт!» (12+) 14.05 Т/с «ЖАЖДА» (16+) 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+) 19.40 «Легенды советского сыска». Д/с (16+) 23.05 Х/ф «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА» (16+) 02.00 Х/ф «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ» (16+) 03.40 Т/с «СМЕРШ. ДОРОГА ОГНЯ» (16+) РЕН 05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости» (16+) 09.00 «Самая народная программа» (16+) 10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)		МАТЧ ТВ 06.00 Профессиональный бокс. О. Де Ла Хойя - Б. Холкинс. Бой за титул абсолютного чемпиона мира (16+) 07.00, 10.45, 15.30 Новости 07.05 Все на Матч! Прямая трансляция 07.55 Хоккей с мячом. Кубок России. Финал 10.15 «Формула-1. Гаснут огни» (12+) 10.50 Все на Матч! Прямая трансляция 11.25 Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Стрела-Ак Барс» (Казань). Чемпионат России. 1/2 финала 13.25 Футбол. «Комо» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 15.35 Все на Матч! Прямая трансляция 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.30 Все на Матч! Прямая трансляция 19.15 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Динамо» (Москва). Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига. Прямая трансляция 21.35 Футбол. «Кальяри» - «Ювентус». Чемпионат Италии 23.45 «После футбола» с Георгием Черданцевым 01.00 Новости (0+) 01.05 Все на Матч! Прямая трансляция 02.00 Д/ф «Бобби Робсон. Больше чем тренер» (12+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Гандбол. «Динамо-Синара» (Волгоград) - «Лада» (Тольятти). Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+) 05.35 «Матч! Парад» (16+) ОТР ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Позиция» (12+) 06.25 «Жизнь после жизни». Артист, журналист и поэт Олег Гусейнов (12+)		06.50 «Это надо знать». Медицинский вестник. Психологическое здоровье человека (12+) 07.25 «Город мастеров». Мастер по изготовлению шипапшина, музыкант Зубер Еуаз (12+) 08.00 «Мир Кавказу». Гала-концерт Международного фестиваля искусств. Часть вторая * * * ПРОГРАММА 1 КБР 17.00 «Поэтическая тетрадь» (12+) 17.15 «Творческий калейдоскоп». Классик французской литературы Шарлотта Аиссе (12+) 18.00 «Интервью по поводу...» Проблема алкоголизма в молодежной среде (12+) 18.30 «Республика: картина недели» (16+) 5 КАНАЛ 05.00 Т/с «ИЛЬЯ МУРОВЕЦ» (16+) 09.00 «Фирменный рецепт» (12+) 09.30 Т/с «ИЛЬЯ МУРОВЕЦ» (16+) 00.00 Х/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (16+) 02.05 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+) 04.10 Т/с «КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ» (16+) РОССИЯ К 06.30 М/ф «Мультфильмы» 07.45 Х/ф «ЗА ВСЕ В ОТВЕТЕ» (16+) 09.55 Диалоги о животных 10.40 «Острова» 11.20 Х/ф «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ» (16+) 12.35 Неизвестные маршруты России 13.20 Д/с «Невский ковчег» 13.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным 14.35 Х/ф «ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ» (16+) 16.30 «Картина мира» 17.10 Пешком... 17.40 Д/ф «Северное сияние Ирины Метлицкой» 18.25 «Романтика ромansa» 19.30, 19.45 Новости культуры 20.25 Х/ф «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» (16+) 22.00 Спектакль». «Похождения повесы» 00.25 Диалоги о животных 01.10 Х/ф «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ» (16+) 02.15 М/ф МИР 24 ПРОГРАММА 1 КБР 06.00 «Ыйык» (балк.яз.) (16+) 06.15 «Тёлнюн ауаты» (балк.яз.) (12+) 07.00 «Дети и родители» (12+) 07.30 «Молодые и талантливые» (12+)		08.20 «Республикэм шыхьыбархэр» (каб.яз.) (16+) 08.35 «Къэфаклэ» (каб.яз.) (12+) 09.00 «Ездэн адет» («Этический кодекс») (балк.яз.) (12+) 09.45 «Жарыкъландырыучу, устаз, жазыучу» (балк.яз.) (12+) 10.10 «Геоустойчивость. Брикс-2026» (12+) 10.30 «Гукьыдэж филэну» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+) 11.15 «Ди пщэфлэлэм» (каб.яз.) (12+) 12.00 Ёмюр къучакъда» (балк.яз.) (12+) 12.40 «Фондда тубешиуле» («Встречи в Фонде Мечиева») (балк.яз.) (12+) 13.20 «Рирада». Детский вокальный ансамбль (12+) 14.00 «Поем с друзьями от души» (12+) 15.10 «Жыбыгэмрэ жьуджалэмрэ» (каб.яз.) (12+) 15.40 «Щауэжь Елмырэз» (каб.яз.) (12+) 16.30 «Жаншэрхъ» (каб.яз.) (12+) 16.50 «Ма алай» (балк.яз.) (12+) 17.15 «Саулукъ» (балк.яз.) (12+) 17.25 2026-й - Год единства народов России (балк.яз.) (12+) 17.45 «Факху бла усталыкъ» (балк.яз.) (12+) 18.30 «Окрыленные мечтой» (12+) 19.05 «Размышления в картинах» (12+) 19.50 «Гьашцэм и плъфыхэр»(каб.яз.) (12+) 20.25 «Щэнхабзэм хуэлажьэ хэкупсэ» (каб.яз.) (12+) 21.05 «Щхьэкэмрэ лъабжьэмрэ»(каб.яз.) (12+) 21.30 «Республика: картина недели» (16+) 22.00 «Адам бла заман» (балк.яз.) (12+) 22.30 «Будущее в настоящем». (12+) 23.25 «Жыбыгэмрэ жьуджалэмрэ» (каб.яз.) (12+) 23.55, 00.40 «Гуртулары»(балк.яз.) (12+) 01.25 «Восточные сказки». Балет (12+) 02.55 «Женщины в науке». Ведущий - кандидат физико-математических наук, лауреат всероссийского конкурса «Учитель года России-2022» Аслан Кашежев (12+) 03.25 «Щауэжь Елмырэз» (каб.яз.) (12+) 04.15 «Фыым телажьэн» («Сеять разумное, доброе»). Марьяна Кумыкова (каб.яз.) (12+) 04.30 «Бээр дунейм и пщалъэщ» (каб.яз.) (12+) 05.10 «Жаншэрхъ». Спортивная программа (каб.яз.) (12+) 05.30 «Кавказ симфоние». Композитор А. Авраамов (каб.яз.) (12+)
--	--	--	--	--	--	--	--	---

РАДИО КБР Понедельник, 5 октября 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 папцлэ» 02.00, 22.00 «Макъамэ» 02.30 «Жэщыбг нэужьым» 03.31, 20.05 «Орайда» 04.00, 23.00 «Жыرخана» 06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+) 06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хьыбарыщэхэр» 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 «Псалъэмакъ шхьэпэ» (16+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» 10.05, 16.05 «Хьэщлэщ» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.25, 17.25 «Жыр саугъа» 11.48, 17.48 «Назмэ толкъунларында» (12+) 12.05, 18.05 «Откровенный разговор» (16+) 12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+) 14.30 «Гушылэплэ» (16+) 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.40 «Акьылманла сёзлери» (12+) 22.35 «Ди гьусэу зывгъэпсэху» Вторник, 6 октября 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 «Гушылэплэ» (16+) 03.25, 21.25 «Голоса Кавказа» 04.00, 14.30 «Фэр папцлэ» 05.00, 23.00 «Чамхана» (16+) 05.25, 23.25 «Жыр саугъа» 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хьыбарыщэхэр» 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 «Гукьинэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20, 17.05 «Боракъ» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 15.25 «Хорошее настроение» (12+) 10.05, 16.05 «Адыгэхэр: тхыдэр, хабээр»		10.50, 13.50 «Лъэпкъ лущыгъэ» (6+) 11.05, 17.35 «Халкъ жырла» 11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+) 12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+) 12.25, 18.25 «Планета детства» (6+) 12.45, 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.05 «Билимни дунясы» (6+) 22.00 «Хьэщлэщ» (16+) Среда, 7 октября 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 папцлэ» 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 «Хьыбарыщэхэр» 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 «Сэтэней» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.30, 14.20 «Кьонгуручукъ» (6+) 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25 «Голоса Кавказа» 10.05 «Цыхумрэ гьашцэмрэ» (16+) 11.05, 17.05 «Чамхана» (16+) 11.30, 17.25 «Салам алейкум» 12.05, 18.05 «Территория искусства» 12.35, 18.35 «Симфония Кавказа» 13.35 «Ди гьэтыллыгъэхэр» 14.40 «Усыгъэ» 14.50 Къызэрыфэ пшыналъэхэр 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.00 «Адыгэхэр: тхыдэр, хабээр» Четверг, 8 октября 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 гьэтыллыгъэхэр» 02.30, 20.05 «Орайда» 03.25, 09.30, 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 «Хьыбарыщэхэр» 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 «Псалъэмакъ шхьэпэ» (16+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)		08.20, 17.05 «Алтын хазна» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.20, 15.25 «Планета детства» (6+) 10.05, 16.05 «Дингъуазэ» (16+) 10.15, 16.15 «Еджаплэ» (16+) 10.20, 16.20 Адыгэ уэрэдыжхэр 10.45, 16.45 «Пщлэну шхьэлэщ» (6+) 11.05 «Тейри кылычъ» (6+) 11.30, 17.35 «Ауаз» (16+) 12.05, 18.05 «Живая традиция» (16+) 12.30, 18.30 «На музыкальной волне» 14.30 «Щлалэгъуэ» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.25 «Кьонгуручукъ» (6+) 22.00 «Цыхумрэ гьашцэмрэ» (16+) Пятница, 9 октября 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 «Еджаплэ» (16+) 04.30, 22.00 «Щлалэгъуэ» 05.00, 20.25 «Алтын хазна» 05.30, 23.00 «Ауаз» (16+) 07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хьыбарыщэхэр» 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 гьашцэмрэ» (16+) 07.50, 13.50 «Ещлэгъэ» (12+) 08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.20 «Кюбюрчек» (6+) 08.35 «Тау макъамла» 09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа» 10.05 «Гьашцэм и дамыгъэ» (16+) 10.25, 16.05 «Прозэм и напэклуэцхэр» 10.45, 16.45 «Лэгъуныкьу» (6+) 11.05, 17.05 «Ууаз» (16+) 11.20, 17.20 «Чамхана» (16+) 11.45 «Сиз а билемисиз» (12+) 12.05, 18.05 «Территория искусства» 12.35, 18.35 «Планета детства» (6+) 12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+) 14.30 «Ди гьусэу зывгъэпсэху» 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+) 19.45 «Таурхъан» (6+) 22.35 Адыгэ уэрэдыжхэр Суббота, 10 октября 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 гьусэу зывгъэпсэху» 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 фыгуэхэр» 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 «Гьашцэм 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 таулары жырлары» 12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+) 12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+) 14.00 «Утыку» 19.45 «Таурхъан» (6+) 20.20 «Кюбюрчек» (6+) 22.00 «Прозэм и напэклуэцхэр» 23.20 «Сиз а билемисиз» (12+) Воскресенье, 11 октября 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 фыгуэхэр» 02.00 «Жэщыбг нэужьым» 03.25, 20.25 «Илхам» 04.00, 23.00 «Бора» (16+) 04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары» 05.25, 21.25 «Радиус-99,5» 05.45, 21.45 Поэтическая волна 06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+) 10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели 07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+) 07.40, 14.40 «Фэр папцлэ» 08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+) 08.45, 15.40 «Акьылманла сёзлери» (12+) 09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+) 09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+) 10.10, 14.10 «Ди зэлущлэпэм» 10.40 «Еджэ - едалуэ» 11.00, 16.00 «Сахна» 12.10, 18.00 «Театр у микрофона» 13.35 «Ди гьусэу зывгъэпсэху» 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
05.10	Пн	04.38	06.08	12.04	15.12	17.42	19.22
06.10	Вт	04.39	06.09	12.04	15.11	17.41	19.21
07.10	Ср	04.40	06.10	12.04	15.10	17.39	19.19
08.10	Чт	04.41	06.11	12.03	15.08	17.37	19.17
09.10	Пт	04.42	06.12	12.03	15.07	17.35	19.15
10.10	Сб	04.43	06.13	12.03	15.06	17.34	19.14
11.10	Вс	04.45	06.15	12.03	15.04	17.32	19.12

ПРОСТЫЕ ВЕЩИ СТАРАЕМСЯ СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИКОМ • ДАТА

В центре внимания Дня пожилых людей - интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов преклонного возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи. В рамках Дня пожилых людей проводятся бесплатные концерты, благотворительные спектакли, киносеансы, вечера отдыха, конкурсы художественной самодеятельности и спортивные соревнования среди людей старшего поколения. Чествование долгожителей, супружеских пар, персональные выставки работ ветеранов и другие мероприятия также традиционно приурочены к Дню пожилых людей.

Всего несколько месяцев назад в городе Прохладном был создан «Клуб добрых встреч», но за это короткое время его организаторы успели многое. Еще больше планов и идей. Наш собеседник - руководитель и организатор клуба, начальник отдела социального развития Комплексного центра социального обслуживания населения в городе Прохладном и Прохладненском районе Надежда САСИКОВА.

- Проект был разработан и внедрен по программе «Активное долголетие», которой уделяется особое внимание как на российском уровне, так и в Кабардино-Балкарии. Это государственная инициатива, направленная на повышение качества и продолжительности жизни граждан «серебряного» возраста. Наш проект реализуется на базе Комплексного центра социального обслуживания населения в городе Прохладном и Прохладненском районе. Его курирует Зита ШИГАЛУГОВА, и.о. директора РКЦСОН МТ и СЗ КБР.

Начинали с шести человек, а сейчас в клуб входят 70 активных участников. На регулярных заседаниях составляем план работ. Главная цель - активизировать наших подопечных - пенсионеров и инвалидов, чтобы они сохраняли позитивный взгляд на жизнь, чувствовали себя нужными обществу, родному городу и республике и прожили с этим настроением как можно дольше.

С чего начали? С путешествия. При поддержке благотворителя Анны АЛОЕВОЙ, генерального директора ООО «Пеликан-СК», мы организовали поездку в Приэль-брусье. Собрали группу из 35 человек и отправились туда бесплатно на комфортабельном автобусе. Поднялись до третьего уровня, пообедали в кафе и послушали рассказ экскурсовода, который был очень интересным. Эта поездка вдохновила наших подопечных и взбудоражила, они загорелись, стали интересоваться, какое у нас будет следующее мероприятие. В итоге число членов клуба увеличилось в несколько раз.

Два раза в неделю мы встречаемся в клубе на различных мероприятиях. Назову лишь некоторые из них, особенно понравившиеся всем. Например, встреча с вкусным названием «Лакум». На ней, как нетрудно догадаться, представители клуба показывали свои кулинарные спо-

День пожилого человека в России ежегодно отмечается 1 октября. Этот праздник учрежден для привлечения внимания к проблемам и потребностям старшего поколения, а также к вопросу старения населения. В России его официально отмечают с 1992 года. Его дата совпадает с Международным днем пожилых людей, провозглашенным Генеральной Ассамблеей ООН. По данным организации, за последние полвека средняя продолжительность жизни увеличилась на двадцать лет, сегодня более миллиарда человек перешагнули шестидесятилетний рубеж.



собности. Накрыли длинный стол, подали чай, продегустировали всевозможные варианты выпечки и поделились секретами приготовления. Кто-то лакумы готовит на кефире, кто-то на минеральной воде. Помимо лакумов, на столе были различные сладости. Расходиться никто не хотел, участники встречи готовы были еще что-то рассказывать, вспоминать, например, как готовили разные вкусности при всеобщем дефиците продуктов в советское время. Уже подведены итоги, чуть позже самый лучший кулинар будет награжден. Такие мероприятия располагают к разговору, в котором можно открыть душу, перестать чувствовать себя одиноким, понять, что мы друг другу нужны.

Вторая встреча состоялась на выставке творческих работ, созданных руками членов нашего клуба. Она проходила в холле Комплексного центра социального обслуживания. Получилась компактной, но очень душевной, дарящей людям красоту. Даже не предполагали, что у нас на прохладненской земле живет столько талантливых людей. От каждого участника выставки были отобраны по три работы. Было объявлено несколько номинаций, на которых были представлены живописные картины, мозаика из бисера удивительной красоты и различные аксессуары для детей. Особо хочу отметить семью инвалидов первой группы по зрению (жена еще чуть-чуть что-то видит, а муж полностью слепой), которые вручную вырезают из дерева тарелки, пепельницы и прочие виды декоративной посуды. Работа идеальная, все отшлифовано до блеска. Невозможно было поверить, что все это делалось наощупь. Выставка действовала в течение месяца и радовала всех посетителей Центра, приходивших сюда для разрешения каких-то своих бытовых проблем. Естественно, их настроение тоже поднималось, появлялся азарт: может, мы тоже так сможем?! Победителей награди-

ли грамотами и небольшими подарками. Пусть это маленькая коробочка конфет, но тоже приятно.

Не забываем и о помощи участникам СВО, несколько раз в неделю занимаемся плетением маскировочных сетей.

Проходят у нас и поэтические встречи. Своих поэтов и писателей мы пока еще не нашли, но, думаю, они у нас появятся. Пока же любители поэзии читали стихи поэтов Кабардино-Балкарии и классиков русской литературы. Важно отметить, что они учили эти произведения наизусть, а не зачитывали из книг, это в том числе развивает когнитивные функции у пожилых. Встреча проходила за чашкой чая с конфетами, расходиться никто не хотел.

На стадионе в городе Прохладном с нашими подопечными проводит оздоровительные занятия местный житель Анатолий ЖАРИК. Он не профессиональный спортсмен или тренер, но увлекается различными видами гимнастики. Сейчас безвозмездно преподает им так называемую суставную гимнастику. Три раза в неделю к шести утра мы едем на стадион на велосипедах, у кого их нет, идет рядом. Обычно собирается группа от пяти до десяти человек, максимум бывает пятнадцать в зависимости от различных жизненных обстоятельств. Гимнастика медленная, спокойная, щадящая, но очень аккуратно, эффективно прорабатывает все мышцы и суставы. Ее нужно попробовать, так не расскажешь. У самого нашего инструктора в свое время были проблемы со здоровьем суставов, вплоть до того, что ему порекомендовали операцию. Но он не сдавался, перепробовал много методик и, наконец, нашел нужную и сам себя восстановил. Понимая, что является самоучкой, очень осторожно и бережно подходит к каждому, просто делится собственным опытом.

Сейчас осень, начинается сбор урожая. Среди наших подопечных есть те, кто живет в частном секторе и увлекается вы-

ращиванием фруктов, овощей и цветов. Среди них мы провели конкурс «Моя лучшая клумба» - красивые цветы, ухоженные приусадебные участки, меня уже сейчас спрашивают: а еще будут такие конкурсы? Конечно, будут! Для тех же, кто живет в городских квартирах, этот конкурс трансформировали в «Лучший комнатный цветок».

Учимся танцевать. Спасибо нашему мэру Максиму КОЖУХОВУ, который помог организовать в городе на площадке перед зданием администрации танцевальный праздник. Наши пенсионеры на нем зажигали! Со всех сторон их фотографировали, так как на это трудно было не обратить внимания. Это большой плюс и городу, и нам.

Очень хочется продолжить программу путешествий. Я недавно ездила на базу отдыха в село Янтарное, где расположен термальный комплекс, и договорилась с его управляющим Сергеем ДАНЦЕВЫМ, что наших подопечных будут принимать на бесплатной основе для принятия лечебных ванн. Большое спасибо ему за это. Первая группа из восьми человек уже там побывала. Отправились на двух машинах, больше не смогли поместить, хотя желающих было много. Если в будущем найдем какую-нибудь «ГАЗель», сможем набирать больше человек. Планируем такие поездки два раза в месяц на постоянной основе.

В общем, простые, на первый взгляд, вещи стараемся сделать праздником.

Хочу отметить, что клуб организован и работает на общественных началах, но для меня это большой объем работы. Конечно, благодарность подопечных очень важна и ценна, но так не должно быть. Планы у меня наполеоновские, а материальной базы практически нет. Когда собираемся за столом попить чай с конфетами, я просто от души угощаю и мысленно говорю: пусть будет на помин моих родителей. Поиск среди местных предпринимателей спонсоров - тоже задача сложная. Я не жалуюсь, просто при должном финансировании можно было бы сделать гораздо больше.

В клубе состоят не только женщины, у нас немало и мужчин. Сред них участники черныбыльских событий и ветераны МВД. Любой пенсионер, живущий в Прохладном, может записаться к нам, приглашаем всех. Вплоть до того, что даже молодых берем, не достигших пенсионного возраста. Есть у нас и старожилы, самой возрастной нашей участнице 87 лет.

Для клуба я создала чат в Мах. Там мы выкладываем фотографии и видео, делимся опытом и рецептами. Но я все равно предпочитаю встречи вживую. Они лучше стимулируют. Когда человек выходит из дома, хочет надеть красивое платье, подкрасить губы, сделать прическу. Таким образом преобразается и как бы светится изнутри. Важно не просто чатиться, но и себя показать, и на других посмотреть.

Фото из архива клуба

«Семейная ипотека» станет более адресной

Внесены изменения в программу льготного ипотечного кредитования «Семейная ипотека». Как сообщили в Минфине, ключевыми стали дифференциация процентной ставки по кредиту и максимальной суммы кредита для приобретения жилья. Теперь они будут зависеть от количества детей и региона проживания семьи. Это позволит «Семейной ипотеке» стать более адресной и демографически ориентированной программой.

Уточняется, что на всей территории Российской Федерации (за исключением четырех столичных регионов) будут действовать следующие условия: 2% годовых, 10 млн руб. максимальная сумма кредита - для семей с пятью и более детьми, где хотя бы один ребенок не достиг

семи лет на момент заключения договора; 4% годовых, 10 млн руб. максимальная сумма кредита - для семей с четырьмя детьми, где хотя бы один ребенок не достиг семи лет на момент заключения договора; 6% годовых, 10 млн руб. максимальная сумма кредита - для семей с тремя детьми, где хотя бы один ребенок не достиг семи лет на момент заключения договора; 8% годовых, 8 млн руб. максимальная сумма кредита - для семей с двумя детьми, где хотя бы один ребенок не достиг семи лет на момент заключения договора; 10% годовых, 6 млн руб. максимальная сумма кредита - для семей с одним ребенком, не достигшим семи лет на момент заключения договора.

При этом ставка по льготному кредиту на строитель-

ство частного дома или его завершение, а также на покупку земли с последующим возведением жилья по программе «Семейная ипотека» останется 6% вне зависимости от количества детей и региона проживания семьи. Помимо этого, вводится максимальный срок субсидирования льготного ипотечного кредита - до 15 лет.

Программа льготного ипотечного кредитования «Семейная ипотека» действует с 2018 года. С момента ее запуска выдано льготных кредитов на сумму около 11 трлн рублей. Благодаря этому улучшить свои жилищные условия смогли уже более 2 млн семей. Изменения начнут действовать на новые договоры, выданные с 1 октября.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ



НАУЧИТЬСЯ НАХОДИТЬ БАЛАНС

Мой сын с детства обожает футбол. Для него это не просто игра, а целый мир, где находит вдохновение и способ самовыражения. Знает всех футболистов, следит за матчами, обсуждает с друзьями, кто сегодня лучше всех сыграет. Когда его любимая команда побеждает, просто светится от счастья. Может часами рассказывать мне об игре, делиться эмоциями, смеяться и шутить. В такие моменты он становится другим - более открытым и веселым.

Но если команда проигрывает, его настроение меняется. Становится замкнутым, раздражительным, иногда даже злится на меня. Я вижу, как ему тяжело справляться с эмоциями. В такие моменты может сидеть в комнате, уткнувшись в телефон, или гулять, не замечая ничего вокруг. Понимаю, что футбол для него не просто увлечение, а важная часть жизни. Поражение команды воспринимает как личную неудачу.

Понимаю, что футбол помогает ему выразить эмоции и чувствовать себя частью чего-то большего, но также боюсь, что сильная зависимость от результата матчей может привести к стрессу и депрессии. Стараюсь объяснить ему, что важна не только победа, но и сам процесс игры. Рассказываю, как важно учиться работать над собой и проявлять терпение. Но мои слова не всегда имеют вес. Его увлечение настолько сильное, что он просто не слышит меня.

Хочу, чтобы сын научился контролировать эмоции и не зависеть от исхода матча. Не хочу

лишать его этого увлечения, которое делает его живым и эмоциональным.

Иногда предлагаю ему заняться чем-то другим, чтобы отвлечься от футбола. Ходим на прогулки, занимаемся спортом, читаем книги, смотрим фильмы. Хочу показать ему, что жизнь - это не только футбол, есть много других интересных вещей, которые могут сделать его счастливым.

Понимаю, что полностью лишить его этого увлечения было бы неправильно. Футбол стал частью его идентичности. Просто хочу, чтобы он научился находить баланс между футболом и другими аспектами жизни.

Зарема

Когда квартира не твоя

Я снимаю квартиру уже несколько лет и все это время живу в постоянном страхе. Мне кажется, что хозяйка всегда чем-то недовольна и в любой момент могут меня выселить. Переживаю за каждую мелочь: за технику, ремонт, за то, что могут не так понять соседи, за своевременную оплату коммунальных услуг.

Каждое утро начинается с проверки исправности всех приборов. Боюсь, что что-то сломается и это вызовет недовольство хозяев. Ремонт в квартире требует постоянного внимания: вдруг что-то будет выглядеть не так, как им хотелось бы. Даже если все идеально чисто и убрано, у меня все равно остается чувство, что что-то упускаю.

Отношения с соседями - еще один источник тревоги. Боюсь шума, стараюсь вести себя максимально тихо, даже когда занимаюсь обычными делами, например,

готовлю еду. Иногда мне кажется, что они могут пожаловаться хозяевам, и тогда все будет только хуже.

Оплата коммунальных услуг - еще одна головная боль. Постоянно проверяю даты оплаты, счета и сроки подачи показаний приборов учета. Любая задержка или ошибка могут привести к неприятностям.

Иногда думаю о том, как было бы хорошо иметь свое собственное жилье, где могла бы чувствовать себя в безопасности. Но пока это только мечты. В этой квартире живу в постоянном напряжении и страхе. Планирую свой бюджет, чтобы всегда быть готовой оплатить коммунальные услуги вовремя. Стараюсь поддерживать квартиру в хорошем состоянии, чтобы не вызывать лишних вопросов у хозяев.

Это такая головная боль, если честно, скорее бы купить свое жилье и съехать. Очень трудно нести ответственность за чужое имущество.

Лидия

ВЕСЕЛЬЕ НЕ К МЕСТУ

Мы с мужем давно планировали сходить в Дом-музей Лермонтова. Я всегда любила читать о жизни великих людей, а муж веселый и любит пошутить. Поэтому мы решили совместить приятное с полезным.

Когда пришли в музей и экскурсовод начал рассказывать, мы с мужем старались слушать очень внимательно. Точнее старалась я, а муж иногда шутил, представляя себе, как могли бы происходить события из рассказа экскурсовода. Шутки были безобидными и смешными,

но в какой-то момент стали слишком громкими.

Я сначала не поняла, что происходит, но потом услышала, как экскурсовод делает нам замечание. Оказывается, наш смех был слишком громким для музея. Мы так увлеклись, что даже не заметили тишины вокруг.

Мне стало немного стыдно - мы нарушили правила. Но, честно говоря, было весело. Такие моменты иногда добавляют изюминку в наши поездки. Но муж шутить не перестал, и в итоге нас по-

просили уйти с экскурсии. Мы извинились и вышли, но настроение все равно было хорошее. Посмеялись над ситуацией, сами пошутили по территории, посмотрели все уголки маленького поместья.

Надеюсь, владельцы музея не обиделись на нас. Мы, правда, хотели насладиться историей и культурой. Такие ситуации напоминают нам, что жизнь полна сюрпризов и забавных моментов. И, как говорится, будет что вспомнить.

Мира

Раньше не задумывалась, как это опасно

В детстве я обожала ходить в парк аттракционов. Помню, как сердце замирало от восторга, когда каталась на головокружительных каруселях и захватывающих дух американских горках. Тогда не задумывалась о том, насколько это может быть опасно.

Все изменилось несколько лет назад, когда услышала по новостям о нескольких авариях на аттракционах. По телевизору показывали кадры, снятые камерами наблюдения, и рассказывали, как пострадали люди. Среди них были и дети. Я была поражена и шокирована.

После этого стала внимательнее следить за новостями и обнаружила, что аварий на аттракционах происходит все больше. Казалось бы, парки развлечений должны заботиться о безопасности своих посетителей, но, видимо, не всегда это удается.

Начала беспокоиться за своего ребенка. Как мать не могла допустить, чтобы он пострадал из-за чьей-то халатности или безответственности. Поэтому начала объяснять ему, что не стоит кататься на аттракционах, которые кажутся небезопасными.

Недавно мы были в парке развлечений, и я увидела, как один из аттракционов работа-

ет с перебоями. Сразу заметила, что что-то не так, поэтому не позволила ребенку сесть в кабинку. Позже мы узнали, что этот аттракцион был неисправен и несколько человек получили травмы.

Конечно, мы любим развлечения и яркие эмоции, но безопасность должна быть на первом месте. Многие аттракционы имеют устаревшие конструкции или не соответствуют современным стандартам безопасности, некоторые работают на износ, что увеличивает риск аварий.

Однажды прочитала статью, как вся семья пострадала на аттракционе из-за того, что крепления были ослаблены.

Поэтому в последнее время стараюсь избегать парков развлечений, где не уверена в безопасности аттракционов. Понимаю, что это может лишить нас ярких впечатлений, но не могу рисковать здоровьем близких.

Надеюсь, владельцы парков развлечений начнут уделять больше внимания безопасности своих посетителей. Мы должны заботиться о себе и своих детях, не допускать, чтобы жажда развлечений приводила к трагедиям.

Гуля

Замкнутый круг

Недавно я узнала, что бездействие может вызывать депрессию, и это стало для меня настоящим открытием. Раньше думала, что депрессия - просто плохое настроение или грусть, но теперь понимаю, что это гораздо глубже и сложнее. Оказывается, когда человек чувствует, что у него нет возможности изменить свою жизнь, он становится пассивным и перестает что-либо делать.

Сначала бездействие может показаться безобидным - как отдых или передышка, но со временем это состояние начинает затягивать, как болото. Человек все больше погружается в бездействие, теряет связь с реальностью и с самим собой. Постепенно это приводит к тому, что даже обычные вещи перестают радовать, а время, проведенное наедине с собой, вызывает тревогу и пустоту.

Заметила, что стала более раздражительной, не нахожу радости в том, что раньше приносило удовольствие. Время, которое раньше проводила в одиночестве, теперь вызывает у меня чувство тревоги и пустоты. Поняла, что это не просто усталость или стресс, а что-то гораздо более серьезное, поэтому нужно бороться с этим состоянием, искать способы вернуть себе контроль и начать действовать. Теперь стараюсь планировать свой день, ставить маленькие цели и достигать их. Это помогает чувствовать себя увереннее и лучше контролировать свою жизнь. Понимаю, что это требует времени и усилий, но я готова к этому, потому что хочу вернуть радость жизни и избавиться от чувства безнадежности.

Алина

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Я часто хожу гулять с ребенком в парк, мне нравится наблюдать за тем, как родители ведут себя в общественных местах. Но недавно наблюдала ситуацию, которая очень встревожила.

На детской площадке стояли батуты, вокруг которых весело прыгали дети. Я обратила внимание на одну девочку, которая тоже прыгала, хотя у нее был кашель, она явно чувствовала себя плохо. Отец не только не остановил ее, но и говорил: «Иди прыгай, дома посидеть можно».

Мне стало обидно за ребенка. Понимала, что это может быть опасно для него. Когда организм ослаблен из-за болезни, он более уязвим к инфекциям, а прыжки на батуте могут только ухудшить состояние. Боль-

ной ребенок может заразить окружающих детей.

Я подошла к отцу девочки и осторожно сказала ему об этом. Объяснила, что такие прыжки могут привести к осложнениям. Сначала он удивился, но потом задумался, поблагодарил меня за беспокойство и увел девочку с батута.

Мне кажется, многие родители не всегда задумываются о том, как их поведение может повлиять на здоровье детей. Водить болеющих детей на батуты и в закрытые детские площадки неправильно и безответственно.

Давайте будем внимательными к себе и окружающим. Особенно когда речь идет о здоровье наших детей.

Олеся

ТЕРПЕНИЕ И ОБИДЫ

С детства я всегда старалась быть терпеливой и избегать конфликтов. Моя мама часто повторяла: «Терпение - ключ к миру и гармонии». Эти слова глубоко запали мне в душу, и я следовала им, считая, что ссоры и обиды разрушают отношения и приносят боль. Не хотела, чтобы из-за моих вспышек гнева или обид страдали близкие люди, поэтому всегда старалась понять чужую точку зрения и найти компромисс.

Но даже с таким подходом у меня случались размолвки. Однажды поругалась с близким другом, и это было довольно неприятно. Долго терпела его резкие слова, непонимание и даже грубость. В какой-то момент осознала, что больше не могу сдерживаться. Мы наговорили друг другу много обидных слов, которые долго не могли забыть.

Потом помирились, но общение стало напряженным, будто между нами выросла невидимая стена. Я первая пыталась сделать шаг к примирению после ссоры: звонила, писала сообщения, предлагала встретиться и поговорить. Но друг был обижен и не хотел идти навстречу. Хотя мы вместе переживали радости и трудности, делились секретами и мечтами, ситуация не менялась. Обиды и недоверие становились глубже, и я уже не была уверена, что мы сможем вернуть прежние отношения.

Пыталась понять, что произошло. Почему друг так резко изменил свое отношение? Почему я не смогла сдержаться? Возможно, я была слишком мягкой и не умела отстаивать свою позицию. Или, наоборот, слишком

строгой и не слушала его точку зрения. Понимала, что важно уметь прощать и искать компромиссы, но иногда кажется, что некоторые обиды остаются навсегда, разрушая то, что мы так долго строили.

Прошло несколько месяцев, и я заметила, что мои отношения с другими людьми тоже стали напряженными. Я стала более замкнутой и осторожной, боясь снова попасть в такую ситуацию. Хотя старалась быть открытой и честной в общении, чтобы избежать конфликтов, прошлое не отпускало меня. Часто задумывалась о том, как было бы хорошо просто забыть обиды и начать все сначала.

Недавно прочитала книгу о психологии отношений, где говорилось, что иногда нужно дать себе время прожить обиду. Важно осознать ее и принять, чтобы двигаться дальше. Я решила попробовать такой подход. Начала больше времени проводить наедине с собой, анализируя свои эмоции и мысли. Пыталась понять, почему так остро реагирую на слова и поступки людей.

Постепенно обиды перестали так сильно задевать меня. Стала более терпимой и понимающей. Поняла, что конфликты - это не всегда плохо, иногда даже возможность для роста и развития, если научиться их разрешать.

В целом стараюсь быть внимательной к своим эмоциям и эмоциям других. Понимаю, что терпение - это не слабость, а сила, которая помогает строить крепкие гармоничные отношения.

Рита

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

НЕБОЛЬШИЕ, НО РЕГУЛЯРНЫЕ ШАГИ СКЛАДЫВАЮТСЯ В ДОЛГОСРОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Минздрав РФ с 28 сентября по 4 октября проводит неделю ответственного отношения к сердцу, приуроченную к Всемирному дню сердца, который отмечается 29 сентября. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали ВОЗ, ЮНЕСКО и другие значимые организации. Цель дня - повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире - ежегодно уносят более 20,5 миллиона человеческих жизней. В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза. В последнее время сердечно-сосудистые заболевания все чаще поражают молодых людей, хотя раньше они были свойственны более возрастному населению.

Консультант рубрики – педиатр, врач физической и реабилитационной медицины Республиканского детского реабилитационного центра Минздрава КБР Марианна КАЙТАЕВА. БЕЗ ОСТАНОВКИ ВСЮ ЖИЗНЬ

- Сердце работает без остановки всю нашу жизнь, поэтому от того, насколько бережно мы к нему относимся, напрямую зависит качество и продолжительность жизни. При этом значительная часть рисков связана с факторами, на которые мы можем влиять: питание, движение, стресс, вредные привычки. Важно понимать: проблемы с сердцем часто развиваются незаметно, а первые серьезные проявления (например, инфаркт или инсульт) могут стать внезапными. Поэтому профилактика не «на всякий случай», а необходимая стратегия заботы о себе.

К ключевым принципам ответственного отношения к сердцу относятся следующие. **Сбалансированное питание.** Основа рациона - цельные продукты: овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, бобовые, рыба, птица, полезные жиры (оливковое масло, орехи, авокадо). Стоит ограничить соль (не более пяти г в день), сахар, трансжиры и переработанное мясо. Хороший ориентир - средиземноморская диета: она доказанно снижает риски сердечно-сосудистых осложнений. Например, завтрак: овсянка на молоке или воде с ягодами и ложкой семян льна; обед: запеченная треска с киноа и салатом из свежих овощей; ужин: тушеная чечевица с морковью и луком, кусочек цельнозернового хлеба. **Регулярная физическая активность.** Для сердца полезны аэробные нагрузки: ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы. Достаточно 150 минут умеренной активности в неделю (или 75 минут интенсивной). Даже 30 минут быстрой ходьбы в день заметно улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Главное - регулярность, а не рекорды. **Контроль веса и окружности талии.** Избыточный вес, особенно висцеральный жир

(в области живота), повышает риск гипертонии, диабета и атеросклероза. Для мужчин критическая окружность талии - более 94 см, для женщин - более 80 см. **Отказ от вредных привычек.** Курение - один из самых сильных факторов риска для сердца: оно повреждает сосуды, повышает давление и способствует образованию тромбов. Алкоголь лучше свести к минимуму или вообще исключить: безопасной дозы не существует, а риски растут даже при умеренном употреблении. **Управление стрессом и качественный сон.** Хронический стресс и недосып повышают уровень кортизола и адреналина, что ведет к повышению давления и учащению пульса. Помогают техники релаксации (дыхание, медитация, прогулки и стабильный режим сна). **Регулярный медицинский контроль.** Даже при хорошем самочувствии важно следить за ключевыми показателями.

УМЕНИЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ

- Важно замечать тревожные сигналы. Ответственное отношение - это еще и умение прислушиваться к себе. Срочно обратитесь за медицинской помощью при следующих симптомах: боль, жжение или тяжесть в груди, отдающие в левую руку, шею, челюсть или спину; одышка в покое или при небольшой нагрузке; сильное головокружение, обморок, резкая слабость; нерегулярный или очень частый пульс. При подозрении на инфаркт или инсульт немедленно звоните в скорую: **103** или единый номер экстренных служб **112**. Время в таких случаях критично: чем раньше оказана помощь, тем выше шансы на восстановление.

С чего начать? Проконсультируйтесь с врачом. Перед началом любой программы тренировок или серьезного изменения рациона важно получить индивидуальные рекомендации, особенно если есть хронические заболевания. Выберите одну привычку. Например, ежедневно ходить 30 минут или убрать из рациона сладкие напитки. Закрепите ее, прежде чем добавлять следующую. Ведите простой дневник. Записывайте шаги: сколько прошли, что съели, как спали. Это повышает осознанность и мотивацию. Создайте поддерживающую среду. Пусть полезные продукты будут под рукой, а напоминания о прогулке - в телефоне. Отслеживайте прогресс. Раз в три-шесть месяцев проверяйте ключевые показатели (давление, вес, анализы) и корректируйте план. Важное предупреждение: любые изменения в образе жизни, особенно при наличии заболеваний или приеме лекарств, нужно обсуждать с лечащим врачом.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РИСКИ У ДЕТЕЙ

- Особую актуальность эта тема приобретает в работе с детьми, имеющими проблемы нервной системы и опорно-двигательного аппарата (НОДА). У таких детей сердечно-сосудистая система нередко сталкивается с дополнительными нагрузками и специфическими рисками. **Ограниченная двигательная активность.** Из-за трудностей с передвижением ребенок может вести малоподвижный образ жизни, что снижает выносливость сердца, ухудшает кровообращение и способствует набору лишнего веса - ключевого фактора риска гипертонии и атеросклероза. **Особенности неврологического статуса.** При некоторых неврологических состояниях нарушена регуляция сосудистого тонуса и сердечного ритма: возможны эпизоды тахикардии, ортостатических реакций (резкого падения давления при смене позы), что требует более внимательного контроля самочувствия. **Сопутствующие состояния.** У детей с НОДА нередко встречаются нарушения дыхания во сне (например, гиповентиляция), которые повышают нагрузку на сердце и могут приводить к легочной гипертензии. **Сложности в распознавании симптомов.** Ребенок может не уметь четко описать дискомфорт в груди, одышку или слабость, а внешние признаки (бледность, потливость, вялость) могут ошибочно списываться на особенности основного заболевания.

Поэтому для этой категории детей ответственным отношением к сердцу не просто общая рекомендация, а обязательный элемент сопровождения, требующий индивидуального подхода и тесного взаимодействия с врачами.

Ответственным отношением к сердцу - это ежедневный выбор в пользу здоровья. Небольшие, но регулярные шаги складываются в долгосрочный результат: крепкое сердце, энергия и хорошее самочувствие на долгие годы. Для детей с проблемами нервной системы и опорно-двигательного аппарата такой подход не опция, а важная часть комплексной поддержки, которая помогает расти и развиваться в максимально комфортных и безопасных условиях.

Фото предоставлено РДРЦ

● ЗДОРОВЬЕ

Открыта «горячая линия» по профилактике гриппа и ОРВИ

Роспотребнадзор запустил Всероссийскую «горячую линию» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ. Она будет работать по 2 октября.

Обратившимся расскажут, где можно сделать прививку от гриппа, как правильно ее поставить, нужно ли совмещать вакцину против гриппа с другими, а также какие штаммы входят в прививку. Кроме того, граждане смогут получить консультации о неспецифических мерах профилактики гриппа и ОРВИ. Специалисты также поделятся рекомендациями для родителей в сезон заболеваемости респираторными инфекциями.

Номера телефонов, по которым проводят консультации, и адреса консультационных центров и пунктов размещены на официальных сайтах территориальных органов Роспотребнадзора. На федеральном уровне круглосуточно работает единый консультационный центр Роспотребнадзора, тел. **8-800-555-49-43** (звонок бесплатный).

Кампания по вакцинации против гриппа уже началась. Старт ей дала глава Роспотребнадзора Анна ПОПОВА на Восточном экономическом форуме. Согласно рекомендациям ведомства сделать прививку должны до 60 процентов населения, в том числе 75 процентов лиц, относящихся к группам риска. В Кабардино-Балкарии привить планируется более полумиллиона жителей республики (около 62 процентов населения, или более 561 тыс. человек за счет федерального бюджета).

Состав вакцины в этом сезоне полностью обновлен, ставить ее следует в сентябре или октябре до начала эпидподъема.

Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: температура тела достигает 39-40°C, сильный озноб с обильным потоотделением, боль и ломота в мышцах, головные боли. Осложнениями гриппа чаще всего бывают пневмония, сопровождающаяся отеками легких, и отит, в некоторых случаях приводящий к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит - крайне опасные осложнения, которые могут сделать человека инвалидом или привести к летальному исходу.

Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразное. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа.

Существуют неспецифические методы профилактики гриппа: мыть руки или обрабатывать их антисептиками (профилактика контактного пути передачи через поверхности); не трогать грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот; оставаться дома в случае появления первых симптомов острой респираторной инфекции во избежание распространения заболевания среди окружающих; использовать маски в общественных местах.

Вакцинация от гриппа, наиболее эффективный способ профилактики, - официальная позиция всех мировых экспертов в области здоровья. Вакцина против гриппа вызывает специфический иммунитет, имеет высокую эффективность и применяется у взрослых и детей. Иммунитет формируется в течение двух-четырех недель и сохраняется в течение одного года, поэтому прививаться необходимо ежегодно.

Профилактические прививки можно получить во всех государственных медицинских организациях по месту прикрепления. Иммунизация проводится в рамках национального календаря профилактических прививок бесплатно. Прививают детей с шести месяцев, школьников всех возрастов; студентов высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений; взрослых, работающих по профессиям и отдельным должностям (работников предприятий общественного питания и пищевой промышленности, торговли, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания и др.), работников медицинских и образовательных учреждений, беременных женщин; лиц, подлежащих призыву на военную службу, и людей старше 60 лет.

Кроме того, профилактические прививки рекомендуются в первую очередь лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом. К ним относятся часто болеющие ОРВИ люди, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Сделанная вовремя прививка от гриппа позволит чувствовать себя в безопасности.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ



Когда две семьи живут под одной крышей

На Кавказе отношения свекрови и невестки – отдельная тема. Особенно когда молодая семья живет вместе с родителями мужа. В одном доме оказываются сразу две семьи. У каждой свои привычки, представления о порядке, воспитании детей, деньгах, гостях и отдыхе. Но главное – у них пока нет четких границ.

Профессиональным мнением по данному вопросу делится Фатима КЕРТИЕВА, преподаватель психологии, клинический психолог.

Если сын с женой живут отдельно и самостоятельно, постепенно становится проще. У них свой дом, свой бюджет и свои решения. Родители могут советовать, помогать, приходить в гости, но молодая семья все равно остается отдельной семьей. А если все живут вместе, все сложнее. Особенно когда молодые еще и материально зависят от родителей. Тогда вопрос «кто здесь решает?» становится гораздо более чувствительным.

Один дом не всегда одна семья

Это, наверное, первое, что важно понять. Если родители и взрослый сын с его женой живут вместе, физически это один дом. Но психологически здесь уже две семьи.

Есть родители. И есть семья сына. У них могут быть общие кухня, двор, хозяйство, расходы и дети. Но при этом у молодой пары должно оставаться ощущение: «У нас есть своя семейная жизнь». Именно этого часто не хватает.

Если муж с женой не могут самостоятельно решить, когда им ложиться спать, куда идти, как воспитывать ребенка или на что потратить свои деньги, они остаются в роли детей, даже будучи взрослыми.

Что может чувствовать свекровь

Для свекрови ситуация тоже непростая. Это ее дом. Она много лет строила этот быт, привыкла к определенному порядку и правилам. И вдруг появляется другая женщина, которая тоже начинает распоряжаться в этом пространстве.

Свекровь может думать: «Я всю жизнь здесь хозяйка. Почему теперь должна спрашивать?» И в этом есть своя логика. Но есть и другая сторона. Невестка тоже пришла не просто «помогать по хозяйству». Она жена, живет здесь. У нее есть свои представления о доме и семейной жизни.

Поэтому если от нее ждут, что она будет выполнять обязанности взрослой женщины, но при этом не дают права голоса, рано или поздно появится обида.

Что происходит с невесткой

Молодая женщина может чувствовать себя не хозяйкой, а человеком «при доме». Она старается, готовит, убирает, помогает. Занимается детьми, но постоянно слышит:

«Мы раньше делали по-другому»; «У нас так не принято»; «Я бы на твоём месте...»; «Мой сын привык к другому».

И постепенно возникает ощущение: «Что бы я ни делала, этого недостаточно».

Особенно тяжело, когда женщина финансово зависит от мужа, а муж – от родителей. Тогда ей может казаться, что у нее вообще нет пространства, где ее мнение имеет вес.



Муж оказывается между двумя женщинами

Это, пожалуй, самая сложная позиция. Муж любит мать. Понимает, что многим обязан ей. Но у него есть жена, с которой создал собственную семью. Если каждый раз говорит жене: «Мама лучше знает», жена чувствует себя чужой.

Если каждый раз выступает против матери: «Ты опять вмешиваешься», может разрушиться его связь с родителями.

Поэтому мужчине важно не выбирать «маму или жену». Ему нужно разделять их роли. Мама – это мама, жена – это жена и у каждой женщины свое место.

Что может сделать свекровь

Прежде всего признать, что невестка не обязана быть второй версией ее самой. Она может готовить иначе, воспитывать детей иначе, иметь другой характер, другие привычки. Это необязательно неуважение.

Если молодая женщина живет в доме свекрови, конечно, ей важно учитывать общие правила. Но и свекрови стоит спросить себя: «Это действительно важное правило или просто я привыкла делать именно так?»

Если вопрос принципиальный, его можно обсуждать. Если нет, иногда лучше уступить.

И еще одно: не стоит делать сына судьей в каждом споре. Если две женщины спорят о том, как сложить полотенца, не нужно заставлять мужчину выбирать, кто из них прав.

Что может сделать невестка

Понимать, что она пришла не просто в новый дом, а в уже сложившуюся систему. У свекрови есть своя история, привычки и представление о том, как должен быть устроен быт. Поэтому не все нужно сразу менять. Иногда уважение начинается с простого: «Я вижу, как вы привыкли. Давайте подумаем, как будет удобно всем».

Но уважение не означает молчать обо всем. Если что-то действительно важно, лучше спокойно сказать: «Мне трудно, когда мои решения по поводу ребенка постоянно меняются. Давайте договоримся, как мы будем делать?».

Не обвинять.

Не собирать обиды месяцами.

Не обсуждать свекровь со всеми родственниками.

Говорить непосредственно с тем человеком, с которым возникла проблема.

Что важно сделать мужу

Мужу приходится сложнее всех. Потому что именно он соединяет две системы. Он может сказать матери: «Мама, я знаю, что ты хочешь как лучше. Но это мы с женой решили сами». А жене: «Я понимаю, что тебе тяжело. Но мама тоже имеет право на свой дом и свои привычки».

Его задача не в том, чтобы объявить победителя. Его задача – помочь двум семьям сосуществовать рядом, не разрушая друг друга.

Если есть возможность постепенно становиться материально самостоятельными, это один из самых эффективных способов облегчить отношения. Не потому, что родители плохие. А потому, что финансовая самостоятельность дает семье возможность принимать решения без постоянного ощущения долга.

Если съехать пока невозможно

Так бывает. Не у каждой молодой семьи есть возможность сразу купить или снять отдельное жилье. Тогда особенно важно создавать хотя бы небольшие границы внутри общей жизни.

Свои семейные решения.

Свое пространство.

Договоренности о хозяйстве.

Понятный бюджет.

Распределение обязанностей.

Правила в отношении детей.

И главное – не пытаться решить все сразу.

Иногда одна договоренность снимает больше напряжения, чем десять разговоров о любви и уважении.

Главное – не ждать, что все изменится само

Если две семьи живут вместе годами, границы сами по себе редко появляются. Наоборот, каждый постепенно привыкает к сложившемуся порядку. Поэтому важно начинать с маленьких вещей.

Молодым становиться самостоятельнее там, где это возможно.

Родителям постепенно отпускать взрослых детей.

Мужу учиться защищать интересы своей семьи без унижения родителей.

Свекрови позволять невестке быть другой.

Невестке уважать дом и уклад семьи, в которой она живет, но не отказываться от собственного голоса.

И всем помнить одну вещь: цель не в том, чтобы одна сторона победила другую, а чтобы в одном доме могли спокойно жить люди, которые любят одного и того же мужчину, но занимают в его жизни разные места.

Если со временем появляется возможность создать для молодой семьи отдельный дом, это необязательно означает разрыв с родителями.

Иногда, наоборот, немного расстояния помогает сохранить больше тепла.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

Генетика - это еще не все: роль спорта и здорового образа жизни в развитии человека

Генетика играет важную роль в формировании человеческого организма и определяет многие его характеристики. Однако внешние факторы, такие как образ жизни, физическая активность, питание и привычки, также оказывают значительное влияние на развитие и проявление генетического потенциала. Спорт и здоровый образ жизни могут способствовать укреплению организма, улучшению физического и психического здоровья, а также раскрытию лучших качеств человека. Мы подробно рассмотрим, как спорт и здоровый образ жизни помогают реализовать генетические возможности и какие обстоятельства могут препятствовать этому процессу.

Спорт и физическая активность

Регулярная физическая активность – ключевой элемент здорового образа жизни, оказывающий положительное влияние на организм человека. Занятия спортом способствуют укреплению мышц, костей и суставов, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это помогает чувствовать себя бодрее, энергичнее и здоровее.

Физическая активность также играет важную роль в улучшении общего тонуса организма. Регулярные тренировки повышают выносливость, улучшают координацию движений, развивают силу и ловкость. Это способствует формированию более сильного и выносливого тела, которое может лучше справляться с повседневными нагрузками.

Кроме того, спорт оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Во время физических упражнений в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Это помогает чувствовать себя более уверенно и позитивно.

Спорт также способствует развитию личности. Регулярные тренировки требуют

дисциплины, целеустремленности и настойчивости. Это помогает развивать такие качества, как самоконтроль, уверенность в себе, умение ставить цели и достигать их. Кроме того, занятия спортом часто проходят в коллективе, что способствует развитию коммуникативных навыков и формированию дружеских отношений.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это комплексный подход к поддержанию здоровья, который включает в себя не только физическую активность, но и правильное питание, отказ от вредных привычек, полноценный сон и отдых. Все эти элементы играют важную роль в укреплении организма и проявлении генетического потенциала.

Правильное питание

Питание является основой здоровья. Оно обеспечивает организм необходимыми веществами, витаминами и минералами, которые необходимы для нормального функционирования всех систем организма. Сбалансированное питание помогает поддерживать оптимальный вес, укрепляет иммунную систему, улучшает работу мозга и способствует долголетию.

Важно помнить, что каждый человек уникален, поэтому потребности в питательных веществах могут различаться. Перед началом любой диеты или изменением рациона рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, могут негативно сказаться на здоровье. Они ухудшают работу внутренних органов, снижают иммунитет, повышают риск развития хронических заболеваний и сокращают продолжительность жизни. Отказ от вредных привычек – первый шаг к здоровому образу жизни.

Полноценный сон и отдых

Сон играет важную роль в восстановлении организма. Во время сна происходят регенерация клеток, укрепление иммунной системы и улучшение работы мозга. Недостаток сна может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, повышению раздражительности и снижению работоспособности. Поэтому важно уделять внимание качеству и продолжительности сна, регулярно отдыхать и расслабляться.

Генетика определяет предрасположенность человека к различным заболеваниям, физическим и психическим характеристикам. Однако проявление генетического потенциала зависит не только от генов, но и от внешних факторов.

Неблагоприятные факторы, такие как плохие условия жизни, социальная изоляция, низкий уровень образования, могут негативно сказаться на развитии человека. Стресс, связанный с работой, семейными проблемами или другими факторами, также может подавлять проявление генетического потенциала.

Неправильное питание, недостаток физической активности и вредные привычки могут привести к развитию заболеваний, которые снижают качество жизни и ограничивают возможности. Недостаток сна и регулярные переутомления могут привести к снижению иммунитета и ухудшению общего состояния здоровья.

Заключение

Генетика – важный фактор, определяющий многие аспекты нашей жизни. Однако внешние факторы, такие как регулярные занятия спортом, сбалансированное питание, здоровый сон и отказ от вредных привычек, помогают укрепить организм, улучшить его работу и проявить генетический потенциал. Это не только способствует улучшению здоровья, но и помогает раскрыть свои лучшие качества, достичь успеха в жизни и реализовать свой потенциал.

Фотоколлаж Тамары Ардавой



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

НЕВИДИМЫЕ НИТИ СЕМЬИ

падает немало испытаний. После детства в сельской местности девочка с трудом представляет, как выживать в городе, в котором все максимально отличается от привычных ей полей и фермы. Работа уборщицей в музее становится для нее окном в мир искусства, которое навсегда изменит ее судьбу на фоне конфискации произведений искусства нацистами.

Зная о литературных предпочтениях Лауры СЕМЕНОВОЙ, друзья и близкие тщательно следят за книжными новинками, а также редкими изданиями. По словам Лауры, ничто так не вдохновляет, как запах новой книги и предвкушение от увлекательного чтения. В кондитерской, где она работает, на меловой доске каждое утро появляются новые цитаты из литературных произведений, посетители делятся, что, заинтересовавшись, прочитали ту или иную книгу.

Люблю хорошие семейные истории, одну из таких взяла бы на необитаемый остров, - говорит Лаура. - «Секрет Жанны» Софи АСТРАБИ - камерная сага, охватывающая три поколения французских женщин: бабушки, дочери и внуки. Несмотря на небольшой объем, книга вмещает в себя целую эпоху, полную драматических тайн.

История начинается с Александры, которая получает звонок от нотариуса, что ее отец скончался. Она считала, что отец погиб 17 лет назад, а оказалось, что умер сегодня. Это известие переворачивает жизнь девушки и заставляет ее начать «раскопки» в прошлом своей семьи. Зачем матери понадобилась эта ложь? Поиски правды приводят Алекс в дом бабушки Жанны: к замурованной комнате, к картине с непростой историей и к дневникам, не предназначенным для чужих глаз. Алекс мысленно переносится из предвоенного Парижа в провинциальную Францию 1970-х годов, а затем возвращается в наши дни. Изучает судьбы мамы, бабушки и прабабушки, каждый новый фрагмент прошлого меняет взгляд Алекс на семью. Чем больше ответов она находит, тем отчетливее понимает: некоторые секреты хранят не из чувства стыда, а из отчаянного стремления защитить своих близких.

Мы знакомимся с Николь (70-80-е годы), жизнь которой - вечная борьба за право быть главной героиней, а не «удобной» подругой или нелюбимой дочерью. И, наконец, Жанна - фундамент этой истории. В 30-е годы 14-летнюю девочку отправляют из деревни в оккупированный Париж, где на ее долю вы-

Фрагмент передачи информации о генеалогии семьи на кассетной записи мне показался удачным авторским приемом. Генеалогия - гораздо больше чем дерево с ветвями. Это исследование невидимых связей, которые передаются в семьях из поколения в поколение. По сути, отталкиваясь от него, можно разобрать поведение и поступки героев романа. Секреты, замалчивания, подавленные эмоции передаются неявно - как невидимое наследство. И здесь генеалогия становится ценным ключом к лучшему пониманию себя.

Искусство здесь не просто фон, а красная нить повествования. «Жанна всегда умела восхищаться незримым и представлять себе невозможное. Она знала, что Бог - это художник с кистью. Нужно было только, чтобы Он обратил внимание на крохотный уголок созданного Им полотна, частью которого была и она». «И тогда ей вдруг стало ясно то, что раньше никак не могла сформулировать: облик, в котором она предстает перед миром, - это тоже искусство. Макияж не может быть пустяком».

Сюжет буквально кишит семейными скелетами. Автор мастерски дозирует информацию: главы расставлены не в хронологическом порядке, а так, чтобы каждое «ружье» выстрелило в нужный момент. Это создает отличный саспенс, который ни минуту не дает скучать.

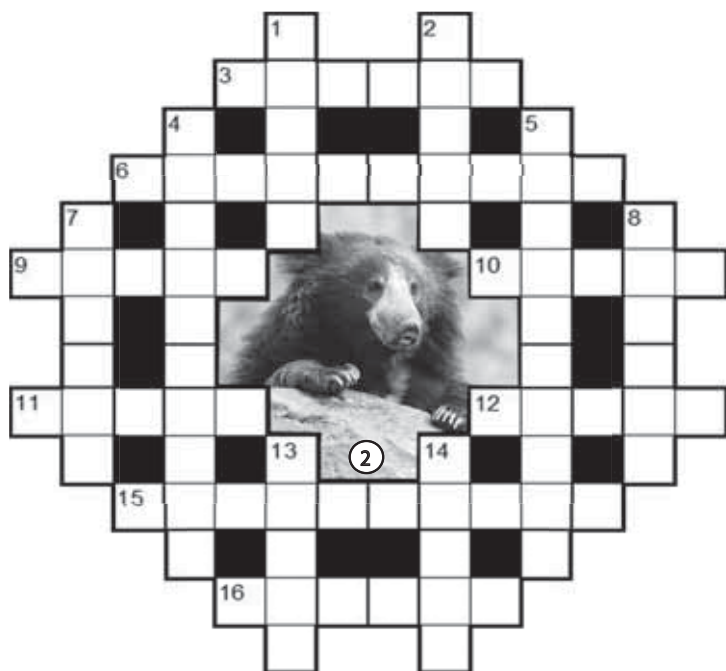
Это не претенциозная интеллектуальная проза, а живая, искренняя история. Здесь нет деления на черное и белое: персонажи неоднозначные, раскрываются в полутонах, заставляя читателя с азартом строить догадки. Главный вопрос, который задает книга: что лучше - жить с «раскопанными» скелетами прошлого или позволить им вечно стучаться из подполья?

Прочитала книгу с большим удовольствием. Рекомендую всем, кто любит семейные тайны и глубокие психологические портреты.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
Погоризонтально: 3. Беркут. 6. Ламеллафон. 9. Моток. 10. Посол. 11. Акция. 12. Арион. 15. Мусоргский. 16. Дикция.
По вертикали: 1. Терек. 2. Губач. 4. Паноптикум. 5. Золотарник. 7. Готика. 8. Зоолог. 13. Болид. 14. Осмий.

По горизонтали: 3. Птица на флаге Казахстана. 6. Самозвучающий музыкальный инструмент. 9. Пряжа в упаковке. 10. Дипломатический представитель высшего ранга. 11. Ценная бумага. 12. Древнегреческий поэт, с именем которого связана легенда о чудесном спасении его дельфином. 15. Русский композитор, член «Могучей кучки», автор оперы «Борис Годунов». 16. Произношение, степень отчетливости речи.

По вертикали: 1. Река на Северном Кавказе, впа-

дающая в Каспийское море. 2. Медведь с косматой гривой, обычно закусывающий муравьями и термитами. 4. Собрание редкостей. 5. Растение семейства сложноцветных, медоносное. 7. Стиль средневековой архитектуры. 8. Исследователь фауны. 13. Очень яркий метеор со светящимся хвостом. 14. Тяжелый металл, открытый в остатках платиновой руды.

Составила

Фатима КАРАЦУКОВА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



КРАСКИ ОСЕНИ

С приходом октября на кухне снова появляются тыквы, груши, запеченные овощи и согревающие напитки. Наша постоянная подписчица Алина СИМБЕКОВА из Нальчика поделилась простыми рецептами для тех, кто хочет приготовить что-то сезонное, но не готов проводить у плиты много времени.

- Осень у многих, в том числе и у меня, вызывает ассоциации с тыквой, яблоками, грушами, корицей и вкусной выпечкой. В холодные вечера, когда мы нуждаемся в тепле, стараемся согреться не только с помощью горячей еды, но и благодаря общению с родными и близкими. Вот несколько осенних рецептов, которые создадут уют в доме и украсят стол яркими красками.

ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 3 груши, 70 г грецких орехов, 200 г муки, 120 г сливочного масла, 120 г сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка разрыхлителя, ½ ч. ложка корицы, щепотка соли.

Способ приготовления. Взбить размягченное сливочное масло (нужно заранее достать его из холодильника) с сахаром, затем по одному добавить яйца. Всыпать муку, разрыхлитель, корицу и соль. Перемешать. Груши нарезать дольками, орехи крупно порубить. Половину орехов вложить в тесто. Переложить тесто в форму, сверху разложить груши и посыпать оставшимися орехами. Выпекать при 180° С около 40-45 минут.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты: 500 г тыквы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 30 г сливочного масла, 180 мл нежирного молока или сливок, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления. Очистить овощи. Тыкву нарезать небольшими кусочками, лук и чеснок мелко порубить. Обжарить лук на сливочном масле, затем добавить тыкву и чеснок. Тушить на среднем огне около десяти минут. Картофель нарезать крупными кусочками и переложить в кастрюлю. Добавить остальные овощи, залить водой и варить до мягкости картофеля. Взбить суп блендером до однородности, добавить соль и специи. Влить молоко или сливки и хорошо перемешать. Подавать на стол горячим с гренками.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты: 2 баклажана, 200 г томатов, 100 г твердого сыра, 30 г оливкового масла, 1 веточка розмарина, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны разрезать вдоль пополам. На мякоти сделать надрезы решеткой, не прорезая кожицу. Смазать половинки оливковым маслом, добавить соль и специи. Разогреть духовку до 180° С и запекать баклажаны около 20 минут. Тем временем нарезать томаты кубиками, добавить розмарин, специи и немного оливкового масла. Достать баклажаны и слегка прижать мякоть. Сверху выложить томаты. Посыпать тертым сыром и вернуть в духовку до появления румяной корочки.

МУСАКА

Ингредиенты: 3 крупных баклажана, 5 твердых помидоров, 2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 банка томатов в собственном соку, 400 г говяжьего фарша, 100 г натертого сыра (российского или любого другого).

Способ приготовления. Баклажаны порезать вдоль тонкими пластинами, помидоры - кружочками, лук и чеснок измельчить. Баклажаны положить на решетку и отправить в духовку на функции «гриль» подсыхать по 3-5 минут с каждой стороны, затем отложить. Лук и чеснок обжарить до аромата, добавить фарш, обжаривать несколько минут до изменения цвета, добавить томаты, прогреть все вместе пару минут на среднем огне. Выложить в форму слоями баклажаны внахлест, томаты с фаршем, далее повторить, сверху посыпать тертым сыром и вернуть в духовку на обычный режим 170 градусов. Через 15 минут включить гриль и довести сырную корочку до золотистого цвета.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавой

ОТ ЗОЛОТНОГО ШИТЬЯ ДО КОННОЙ ПОСТУПИ

В рамках зрелищных соревнований по конным пробегам, приуроченных к Дню черкесского костюма, конноспортивный комплекс «Красный Гедуко» превратился в площадку для масштабного культурного события. Организаторами тематической выставки выступили Детская школа искусств и Дворец культуры города Баксана.

Конные пробеги не только спорт, но и дань уважения традиции адыгского народа, где конь всегда был верным спутником и символом достоинства. В этот день атмосфера соревнований была дополнена глубоким погружением в историю и эстетику черкесской культуры. Экспозиция в «Красном Гедуко» объединила несколько направлений: национальный костюм, ювелирное искусство, шорное мастерство и историческую документалистику. Для гостей соревнований выставка стала уникальной возможностью увидеть, как древние ремесла гармонично вписываются в современный контекст.

Центральное место в экспозиции заняли мужские и женские

национальные костюмы из коллекций известных художников-модельеров Мадины САРАЛЫП и Мадины ХАЦУКОВОЙ. Их работы не просто одежда, а манифест культурного кода, где каждый стежок имеет значение. Посетители смогли в деталях рассмотреть филигранную технику золотного шитья, изящество басонного плетения и благородный блеск серебра с чернением. Исторический контекст выставки подчеркнули редкие архивные фотографии, позволяющие проследить эволюцию адыгского быта и культуры. Особым украшением экспозиции стало черкесское седло, созданное потомственным мастером-шорником, ювелиром и оружейником Ратмиром БРАЕВЫМ. Это

изделие стало наглядным воплощением мастерства, которое передается из поколения в поколение, сохраняя аутентичные технологии предков.

Важной частью выставки стали работы преподавателей и учащихся Детской школы искусств города Баксана. Юные таланты представили свои интерпретации традиционного декоративно-прикладного искусства, доказав, что культурное наследие адыгов живет и развивается в руках нового поколения.

Организаторы мероприятия отметили, что их целью было показать, что традиции не являются чем-то застывшим. Это живой процесс, в котором участвуют и признанные мастера, и те, кто только



начинает свой творческий путь.

Проведение подобных мероприятий в рамках спортивных событий подчеркивает неразрывную связь между физической доблестью и духовным богатством народа, становясь

ярким напоминанием о том, что сохранение традиций - фундамент, на котором строится будущее культуры.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фотоколлаг
Тамары Ардавовой

НЕУРОК ГЕОГРАФИИ НА ЭЛЬБРУСЕ



Активисты молодежного клуба Русско-географического общества «Альтаир» при поддержке молодежного центра РГО Кабардино-Балкарии совершили подъем на высоту 3800 м над уровнем моря на южный склон Эльбруса.

Как сообщает Минкурортов КБР, здесь в условиях снегопада и практически нулевой видимости на территории альпинистского приюта известной в России альпинистки, инструктора по фрирайду, эксперта молодежного движения РГО Кабардино-Балкарии, члена РГО Элизабет ПАЛЬ был проведен самый высокогорный в стране «Неурок географии» под названием «Среди ледников Эльбруса».

Команда из 14 ребят, в числе которых были как опытные горевосходители, так и начинающие туристы, прослушала лекцию от Элизабет Паль об истории возникновения и развития альпинизма в Приэльбрусье: от первых восхождений и хижин до сегодняшних дней. Лектор рассказала интересные истории, связанные с горой Эльбрус и ее окрестностями.

Руководитель молодежного центра Русско-географического общества Кабардино-Балкарии Тенгиз МОКАЕВ остановился на военных событиях 1942 года, связанных с битвой за Кавказ, вошедших в историю как «Заоблачный фронт. Битва за Эльбрус». Продемонстрировал элементы амуниции и боеприпасов Красной Армии и Вермахта, найденных поисковиками в ходе вахт памяти на территории республики.

После лекции участники «Неурока географии» посетили самый высокогорный в России мемориал Великой Отечественной войны, расположенный на высоте 3500 м над уровнем моря, где почтили память защитников Родины минутой молчания. Далее ребята совершили поход по «Тропе Победы», где осмотрели сохранившиеся до наших дней блиндажи периода боев за Эльбрус 1942 года.

Просветительский проект Русского географического общества «Неурок географии», запущенный в 2023 году, проводится с целью популяризации географических знаний, повышения интереса к географии России и освещения деятельности Общества, демонстрации географических достижений, природоохранной, образовательной, исследовательской и иной деятельности для реализации потенциала страны в познавательно-развлекательном формате. Среди самых популярных форматов «Неурока» - мастер-классы, полевые практикумы, экологические походы, путешествия по заповедникам, посещение научных, промышленных и культурных объектов, викторины и игры. В этом году «Неурок географии» проходит под лозунгом «Единство в многообразии». Мероприятия приурочены к Году единства народов России, и знакомят участников с богатством традиций и обычаев разных этносов, населяющих нашу страну, раскрывают роль географии и культурного наследия в осознании единства и разнообразия России.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Коллективы Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Кабардино-Балкарской Республики, ГКУ «КБР-Медиа», Союза журналистов КБР, редакций газет «Кабардино-Балкарская правда», «Адыгэ псалъэ», «Заман», «Советская молодежь», «Горянка», журналов «Литературная Кабардино-Балкария», «Ошхамахо», «Минги Тау», «Солнышко», «Нур», «Нюр», ВТК «Кабардино-Балкария», информационного агентства «КБР-инфо», издательства «Эльбрус» выражают глубокое соболезнование ведущему специалисту отдела периодической печати, книгоиздания и полиграфии управления информационной политики **ОТАРОВУ Марату Тахировичу** по поводу смерти матери **ОТАРОВОЙ (АППОЕВОЙ) Зухры Магомедовны.**

ПДД В ИГРОВЫМ ФОРМАТЕ

Воспитанники детских садов г. Нальчика на импровизированном пешеходном переходе изучали алгоритм безопасного пересечения дороги

В ходе Всероссийской недели безопасности дорожного движения сотрудники Госавтоинспекции Нальчика провели серию обучающих занятий для дошкольников и учеников начальных классов. Занятия проходили в интерактивном формате, который помог детям легко усвоить важные правила.

Сначала ребята посмотрели познавательные видеоролики и презентации, где им объяснили значение дорожных знаков и разметки, а также рассказали о таких понятиях, как «дорожная ловушка» и «закрытый обзор». Особое внимание уделялось правилам поведения в сложных ситуациях на дороге, чтобы дети могли безопасно ориентироваться в различных обстоятельствах.

Во второй части занятия прошли практические тренировки на специально оборудованных пешеходных переходах прямо на территории детских учреждений. Под руководством инспекторов ребята отрабатывали алгоритм безопасного перехода улицы, запоминая важные шаги: остановиться, посмотреть по сторонам, подумать, послушать и только потом идти.

Кроме того, сотрудники полиции рассказали детям о необходимости использования ремней безопасности и специальных удерживающих устройств в автомобилях. С помощью настоящего автокресла ребята смогли на практике понять, как правильно пристегиваться и почему это так важно для их безопасности.

Всего в течение дня занятия посетили 390 детей, которые показали хорошие знания по ПДД, чем приятно порадовали сотрудников полиции, получили массу положительных эмоций и профилактическую пользу в изучении и повторении дорожных правил.

Пресс-служба МВД по КБР

«ДРУГ РЯДОМ» ПРОТИВ БУЛЛИНГА

В Кабардино-Балкарии в начале октября стартует пилотный проект по раннему выявлению и предотвращению травли и психологического давления в образовательной среде, сообщает Администрация Главы КБР.

Его цель - помочь детям, которые столкнулись с травлей или психологическим давлением в школе, но не решаются рассказать об этом взрослым. Ребенок может анонимно написать в чат-бот о сложной ситуации. Обращение поступает в аппарат Уполномоченного по правам ребенка в КБР, и при необходимости к работе подключают психологов, которые помогут определить дальней-

шие меры поддержки. Пилотный этап охватит 15 школ, если проект окажется эффективным, его планируют масштабировать на все учебные заведения региона.

Цифровой сервис «Друг рядом» разработан совместно с Центром управления регионом КБР. На первом этапе проект в пилотном режиме будет запущен в 15 общеобразовательных учреждениях республики. Главная задача сервиса - сделать обращение за помощью доступным и своевременно выявлять ситуации, требующие вмешательства специалистов.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

И.о. главного редактора
А.Х. КАРАТЛЯШЕВА

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 **2103**
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **29 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.