№ 43 (1416)
28 октября 2026 г.
Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ



С. 11 ЭЛЬБРУС ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА ТУРИСТИЧЕСКУЮ КАРТУ

С. 14 КАКИЕ ПРОДУКТЫ МЕШАЮТ ПРАВИЛЬНОМУ РОСТУ...

С. 15 ВСЕ НЕ ТО, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

С. 16 БОЛЬШЕ ЖАНРОВ, БОЛЬШЕ СМЫСЛОВ









• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

Приняли основополагающие законопроекты

Под руководством Председателя Парламента КБР Татьяны ЕГОРОВОЙ состоялось очередное пленарное заседание законодательного органа республики. Депутаты приняли в двух чтениях законопроекты о выборах и референдумах, реформировании системы опеки и попечительства, развитии добровольчества и спорта, установили коэффициент, отражающий региональные особенности рынка труда, на 2027 год, заслушали отчет Правительства КБР об исполнении республиканского бюджета за первое полугодие.

Обсудили кандидатуру в Избирательную комиссию КБР. Председатель комитета по законодательству и вопросам местного самоуправления Борис МАЛЬБАХОВ отметил, что в декабре истекает срок полномочий республиканского избиркома и формируется новый состав. Парламенту предстоит назначить половину комиссии, включая одного члена по предложению ЦИК России. Принято решение направить в ЦИК кандидатуру секретаря комиссии Ксении СУНДИЕВОЙ для ее последующего назначения в Избирком КБР с правом решающего голоса.

***

Принят законопроект о поправках в законы Кабардино-Балкарской Республики о выборах и референдумах. Борис Мальбахов объяснил, что изменения связаны с Федеральным законом от 26 июля 2026 года №261-ФЗ, требующим, чтобы избирательная комиссия, отказавшая в регистрации кандидатов, повторно рассмотрела вопрос, если ее решение отменили вышестоящие органы или суд. В таком случае документы можно подать после общего срока, но не позднее чем за пятнадцать дней до выборов. Новое решение о регистрации или отказе должно быть принято в течение десяти дней и не позднее чем за восемь дней до голосования. Поправки вносятся в несколько республиканских законов.

***

Одобрен законопроект КБР о передаче полномочий по опеке и попечительству от муниципалитетов Министерству труда и соцзащиты. Теперь это ведомство будет заниматься вопросами несовершеннолетних, включая защиту их прав и обеспечение жильем. Закон также вносит изменения в другие республиканские акты и отменяет предыдущий документ, который наделял муниципалитеты этими полномочиями.

Министр просвещения и науки республики Анзор ЕЗАОВ представил законопроект и отметил, что инициатива подготовлена в соответствии с поручениями Президента РФ и Концепцией совершенствования деятельности органов опеки. Передача полномочий позволит установить единые стандарты работы и усилить контроль за качеством услуг.

***

Рассмотрен законопроект «О внесении изменений в Закон КБР «О регулировании отношений в сфере добровольчества (волонтерства)». Документ приводит республиканское законодательство в соответствие с федеральным. Теперь Глава КБР будет определять организацию, которая займется функциями ресурсного центра развития добровольчества, исключая это из компетенции органа исполнительной власти в данной сфере.

Депутаты поддержали изменения в статьях 6 и 7 Закона КБР «О регулировании отношений в сфере физической культуры и спорта». Они касаются создания федеральной государственной информационной системы здоровья спортсменов. Субъекты РФ обязаны представлять в нее данные. В КБР ответственным органом назначено Министерство спорта. Федеральный закон вступит в силу 1 марта 2027 года, республиканский закон предлагается привести в соответствие с этой датой.

***

Одним из основных рассмотренных на заседании вопросов стал проект закона «Об установлении коэффициента, отражающего региональные особенности рынка труда в КБР, на 2027 год». Министр труда и социальной защиты республики Тахир ТОГУЗАЕВ отметил, что иностранные граждане, прибывшие в Россию в порядке, не требующем визы, работают по патенту, который выдается при условии уплаты фиксированного авансового платежа по НДФЛ за период его действия. Законопроект предлагает установить на 2027 год коэффициент в размере 3,3 – на уровне текущего года.

По словам министра, действующий коэффициент 3,3 единицы – самый высокий среди субъектов СКФО и доказал свою эффективность. По данным МВД по КБР, за девять месяцев 2026 года оформлен 4241 патент – почти на 19 процентов меньше, чем годом ранее, при этом поступления в бюджет республики составили порядка 344 млн рублей, что почти на четыре процента больше, чем за аналогичный период 2025 года. Таким образом, снижение численности иностранных работников не привело к падению доходов бюджета – напротив, наблюдается рост.

Сохранение коэффициента на нынешнем уровне обеспечит рост поступлений от НДФЛ в бюджет и в 2027 году. Это также поможет сдерживать приток иностранных работников из стран с безвизовым въездом. В результате на рынке труда будет стабильная ситуация, а жители республики с низкой квалификацией смогут найти работу как у частных лиц, так и в организациях.

***

Завершил заседание отчет Правительства КБР об исполнении республиканского бюджета за первые шесть месяцев 2026 года. С докладом выступила министр финансов Елена ЛИСУН, представив депутатам ключевые данные и результаты.

Доходы республиканского бюджета исполнены в объеме 35,9 млрд рублей или 49,7% от годовых плановых назначений, темп к аналогичному периоду прошлого года – 114,3%. Расходы республиканского бюджета составили 35,2 млрд рублей, или 46% от запланированных годовых назначений с темпом роста 114,5%, профицит – 697,7 млн рублей. Поступление налоговых доходов республиканского бюджета увеличилось на 1,6 млн рублей (темп роста – 119,7%).

Налоговые доходы выросли, за исключением налога на имущество организаций и транспортного налога. Неналоговые поступления увеличились на 650,7 млн рублей, что составляет 125,5% от предыдущего периода. Основной рост наблюдался в доходах от использования государственного имущества, продажи активов и штрафов за нарушение ПДД. Безвозмездные поступления в республиканский бюджет составили 23 млрд рублей при плановом значении 47,7 млрд. Социально значимые расходы достигли 25,5 млрд рублей, или 73% от всех расходов. На социальные выплаты направлено 3,7 млрд рублей, включая 2 млрд руб. на специальные выплаты для участников СВО и их семей.

Расходы на жилье для детей-сирот значительно выросли: за первое полугодие выделено 438 миллионов рублей, из них 38,5 миллиона федеральные средства, остальное республиканские. Финансирование капитальных проектов за первую половину 2026 года составило 2 миллиарда рублей, фактические расходы дорожного фонда – 2,5 миллиарда. Государственный долг достиг 4,6 миллиарда рублей, что составляет 18,4% от налоговых и неналоговых поступлений. По сравнению с началом года он уменьшился на 604 миллиона рублей благодаря списанию задолженности по бюджетным кредитам по Указу Президента РФ. Коммерческих заимствований в первом полугодии не было. Расходы на обслуживание госдолга также отсутствуют. Парламент КБР принял постановление по этому вопросу.

Подготовила Алена ТАОВА

Совершенствование цифровых ресурсов

В Республиканской многопрофильной гимназии г. Нальчика прошел форум «Цифровой контент в образовании». Участниками стали учителя, эксперты и педагоги из разных регионов России, в том числе из КБР, Ставропольского края, Ингушетии и Чеченской Республики. Они обсуждали, как развивать цифровые образовательные ресурсы, улучшать Универсальную библиотеку цифрового образовательного контента (УБ ЦОК) и внедрять инструменты для упрощения работы учителей и повышения качества обучения.





Открывая мероприятие, министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ подчеркнул важность создания эффективной цифровой среды для преподавателей. Он отметил, что Кабардино-Балкария – один из 20 пилотных регионов, внедряющих типовое облачное решение. А. Езаов также подчеркнул значимость профессионального диалога, позволяющего выявлять проблемы и находить пути их решения.

Министр цифрового развития, связи и массовых коммуникаций КБР Аскер БОЗИЕВ отметил, что цель цифровизации образования – создать удобные инструменты для учителей. Он заявил о готовности профильных ведомств поддерживать школы в освоении новых технологий.

Участники уделили особое внимание развитию цифрового образовательного контента. Руководитель департамента цифровой трансформации и приоритетных проектов Андрей ГОРОБЕЦ подчеркнул важность педагогической ценности цифровых материалов, защиты персональных данных и учета влияния экранного времени на здоровье детей. По его мнению, цифровые инструменты должны не только делать уроки нагляднее, но и приносить реальную пользу учащимся.

Руководитель проекта «Моя школа» Анастасия ГИЛЬ рассказала о перспективах развития цифровых сервисов. Она отметила, что доступ к материалам Универсальной библиотеки стал проще: теперь учитель может подобрать контент из электронного журнала всего за три клика. Следующим шагом станет использование цифровых ресурсов для улучшения качества образования, включая персональные рекомендации, учитывающие учебные потребности школьников.

О работе Универсальной библиотеки и ее пользе для участников образовательного процесса сообщила Татьяна КАМАЛЕТДИНОВА, заместитель проректора, начальник управления академической политики и высшего образования Университета Иннополис. Она отметила, что библиотека предоставляет педагогам возможность использовать образовательные материалы различных поставщиков и назначать задания как на уроках, так и для самостоятельной работы дома: «У педагогов и родителей появилась возможность бесплатно пользоваться качественным верифицированным образовательным контентом. Ребенок может выполнять задания повторно, исправлять ошибки и закреплять навыки, а автоматическая проверка позволяет учителю сократить время на рутинную работу и больше внимания уделять самому образовательному процессу».

Программа совещания включала обсуждение лучших педагогических практик, презентации образовательных ресурсов и практическую работу с цифровыми инструментами. Участники могли обменяться опытом, обсудить актуальные вопросы внедрения цифровых решений и предложить направления для дальнейшего совершенствования платформы.

Лана АСЛАНОВА

ОДНА СЧАСТЛИВАЯ СУДЬБА НА ДВОИХ

Семья

Магомет и Раиса БАЛИКОЕВЫ из сельского поселения Озрек Лескенского района заняли третье место во всероссийском конкурсе «Семья года» в номинации «Золотая семья». У них трое детей и девять внуков.

Уже 52 года супруги наслаждаются семейным счастьем, которое называют бесценным даром. «Мы благодарны Всевышнему за то, что подарил нам возможность увидеть счастье наших детей и наблюдать за тем, как подрастают наши внуки. О большем и мечтать нельзя», - говорят они.

Супруги знакомы с детства, жили по соседству. К тому же Раиса была подругой родной сестры Магомета. Когда дружба Магомета и Раисы переросла в романтические отношения, родители с обеих сторон восприняли это с радостью. В июле 1974 года они заключили брак и с тех пор живут в гармонии и согласии, проживая одну счастливую судьбу на двоих.

Глава семьи - Магомет Агубеевич родился в 1951 году в селении Чикола, расположенном в Республике Северная Осетия-Алания. Спустя несколько лет его семья переехала в с. Озрек Кабардино-Балкарской Республики. Профессиональная жизнь была насыщенной. После службы в армии несколько лет трудился на обувной фабрике в Нальчике, затем перешел на Нальчикскую ткацкую фабрику, которая открыла филиал в



Озреке. Впоследствии Магомет Агубеевич посвятил более 40 лет своей жизни работе механизатором в колхозе имени Крупской.

Хранительница домашнего очага - Раиса Аслангериевна родилась в 1953 году в Озреке. Завершив обучение в школе, поступила в нальчикский техникум, где получила специальность «поварское дело». В течение 47 лет работала в детском саду родного села.

БЕСЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ

Старший сын – Алан с отличием окончил Горский государственный аграрный университет во Владикавказе. Около 30 лет работает в «Росгвардии». Живет со своей семьей во Владикавказе. Воспитывает двоих сыновей и дочь.

Младший сын - Аслан также окончил Горский государственный аграрный университет. Живет со своей семьей в Хабаровске. Занимается предпринимательством. У Аслана две дочери и сын.

Дочь Азза окончила Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, живет в с.п. Первый Лескен в Северной Осетии-Алании. Работает в школе, преподает родной язык. У нее двое сыновей и дочь.

Дедушка Магомет и бабушка Раиса дарят внукам любовь и заботу. Своим поведением демонстрируют значимость семейных ценностей, важность сохранения брака и укрепления супружеских отношений. Подчеркивают необходимость взаимной поддержки, семейного счастья и доверия. Прививают внукам любовь к традициям и обычаям своего народа. Уважение к старшему поколению, скромность, честность, порядочность и совесть - бесценное наследие, которое бережно передается в их семье из поколения в поколение.

Каждые выходные Алан и Азза вместе с детьми навещают своих родителей. Аслан в родные края приезжает раз в год, так как живет в Хабаровске, но каждый вечер общается с родителями через видеозвонки.

ФОРМУЛА ЛЮБВИ

За долгие годы совместной жизни Магомет Агубеевич и Раиса Аслангериевна выработали свою уникальную формулу семейного счастья. Считают, что основа крепкой семьи - взаимопонимание. Если человек искренне любит и готов посвятить свою жизнь партнеру, должен принять его со всеми особенностями характера, привычками и жизненными устремлениями. Важно не только слушать, но и слышать друг друга, стремиться к единству. Только в этом случае можно достичь гармонии и взаимопонимания, которые являются залогом семейного счастья. Счастье семьи заключается в том, чтобы жить в мире и согласии, с каждым днем укрепляя неразрывную связь между родными людьми.

Арнелла КУДАЕВА



Чествование талантливых мастериц Хамидие

В минувшее воскресенье в средней общеобразовательной школе имени З.Б. Максидова в селе Хамидие Терского района состоялось торжественное чествование местных жительниц, которые прославили свою республику на гастрономическом фестивале «Вкусы России». В школе по инициативе Совета женщин Терского района организовали настоящий праздник, наполненный теплом, признанием и гордостью за национальную культуру.

В начале сентября на центральной площади перед Домом Правительства прошел гастрономический фестиваль «Вкусы России». Основная задача мероприятия заключалась в поддержке фермеров и малых предприятий, а также в популяризации отечественной гастрономии и развитии гастрономического туризма в стране.

В этом масштабном федеральном проекте приняли участие около двух десятков жительниц села Хамидие. Они установили рекорд России, приготовив кабардинскую национальную халву. Селянки давно известны своим кулинарным мастерством, особенно в приготовлении этого десерта. Рекорд был официально зафиксирован представителем Книги рекордов России - халва весила 253,8 килограмма и имела диаметр 2,07 метра.

На торжественном мероприятии, посвященном чествованию талантливых мастериц, им были вручены награды за сохранение культурного наследия и популяризацию родного села. Руководитель сельскохозяйственного отдела района Юрий ШЕРИЕВ передал им благодарности и денежное вознаграждение от главы администрации Терского муниципального района. Заместитель главы администрации Аскер АЛХАСОВ и члены президиума женсовета района подчеркнули значимость сохранения традиционных ремесел.

Также хамидиевки получили ценные подарки, почетные грамоты и теплые поздравления от Марии ДЗАГАШТОВОЙ, председателя профсоюзной организации и Совета женщин Терского района.

Слова признательности прозвучали и от руководства родного села.

В благодарность за вечер и внимание к мастерицам руководитель женсовета села Рита БОРИЕВА выразила глубокую благодарность за поддержку Юрию ШЕРИЕВУ и главе сельского поселения Хамидие Артему КЕРИМОВУ за помощь в организации мероприятия и предоставление всех необходимых атрибутов. «Этот рекорд на выставке «Вкусы России» - наш общий успех», - отметила Рита Бориева.

Вечер был насыщен культурной программой. Школьники подготовили зажигательные и грациозные национальные танцы, передающие самобытность и красоту нашего народа. Также прозвучали душевные песни о родной земле, материнской любви и верности традициям. В ходе мероприятия состоялись увлекательные тематические викторины, где участники с азартом и интересом проверяли свои знания об истории адыгской кухни, особенностях приготовления «хьэлыуэ» и традициях гостеприимства.

Наши замечательные женщины продемонстрировали, что кабардинская халва не просто десерт, а символ щедрости, преемственности поколений и силы духа женщин Кавказа.

Анжела ГУМОВА

«Большая перемена» Рианы НАГОЕВОЙ

Ученица 11-го класса школы №10 имени Б.М. Карданова в Баксане Риана НАГОЕВА успешно прошла все этапы конкурсного отбора «Большой перемены». Полуфинальные испытания, состоявшиеся в Анапе с 31 августа по 6 сентября, позволили ей продемонстрировать высокий уровень знаний и умений. По итогам полуфинала Риана стала единственным представителем Кабардино-Балкарской Республики, попавшим в финал всероссийского конкурса.



Успех Рианы - результат не только ее личных качеств, но и активной общественной деятельности. Является председателем совета «Первых» регионального отделения и является членом муниципального совета «Первых», что позволяет ей участвовать в формировании молодежной политики региона. Опыт участия в «Большой перемене» помог ей заявить о себе на федеральном уровне и определить перспективы развития молодежного движения в своем регионе. Активно участвует в разработке новых форматов работы «Движения Первых».

За каждым ярким достижением ученика стоит кропотливая работа педагогов и руководителей. Важную роль в подготовке Рианы к конкурсу сыграла ее наставник - директор школы №10 Ф. ДЫШУКОВА. Она создала в школе условия, способствующие раскрытию талантов, и лично руководила процессом подготовки финалистки к испытаниям.

История Рианы Нагоевой – яркий пример того, как инновационные образовательные инициативы способствуют выявлению и развитию потенциала учащихся из различных регионов Российской Федерации. Эти проекты не только предоставляют молодым людям необходимые ресурсы и финансовую поддержку для дальнейшего обучения, но и создают условия для их активного участия в социально-экономических процессах на местном и региональном уровнях. Играют ключевую роль в формировании интеллектуального и профессионального потенциала, в стимулировании социально-экономических трансформаций в своих городах и республиках.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

Село Зарагиж отметило вековой юбилей

В минувшую субботу Черекский район отпраздновал важное событие - 100-летие со дня основания села Зарагиж. Этот юбилей стал значимым для всего района, собрав жителей вместе, чтобы почтить его историю и укрепить связь между поколениями.

Из-за нехватки земель, вызванной увеличением населения в 1925-1926 годах, 230 семей из древнего кабардинского аула Жанхотово (нынешний Псыгансу) переселились на новые земли и образовали нынешнее село Зарагиж.

На юбилей Зарагижа, который отмечался в Доме культуры, прибыли важные гости - заместитель Председателя Правительства КБР Марат ХУБИЕВ, Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА и заместитель Председателя Парламента КБР Мурат КАРДАНОВ.

М. Хубиев зачитал поздравительный адрес Главы КБР Казбека КОКОВА, в котором отмечены богатая история села, трудовые подвиги его жителей и их вклад в развитие республики.

Т. Егорова в своем приветственном обращении отметила, что 100-летний юбилей - солидный возраст, но это не просто юбилей, а значимая веха, отражающая целую эпоху в истории страны, наполненную героическими подвигами и трудовыми достижениями.

– За эти годы Зарагиж прошел непростой, но достойный путь: здесь крепли традиции, формировался особый уклад жизни, вырастали поколения людей, для которых любовь к родному краю и своей малой родине не просто слова. Но особую гордость вызывает то, что именно из Зарагижа вышли люди, которые прославили нашу Кабардино-Балкарию не только на всю страну, но и за ее пределами, - отметила Т. Егорова.

Руководитель законодательного органа КБР вручила почетные грамоты Парламента КБР ряду жителей села





за многолетний добросовестный труд и существенный вклад в развитие Зарагижа.

Со словами поздравлений к жителям села также обратился глава местной администрации Черекского муниципального района Алан КУЛЬБАЕВ: «От всей души поздравляю вас со знаменательной датой. Минувшее столетие – это целая эпоха, вместившая в себя жизнь и самоотверженный труд нескольких поколений. Зарагижская земля всегда славилась своим плодородием, а ее жители – трудолюбием. Но главное богатство этой земли – люди. Она взрастила целую плеяду блистательных ученых, врачей, аграриев и деятелей культуры, которыми мы все по праву гордимся».

С юбилеем поздравить зарагижцев приехали делегации из Урванского, Зольского и Терского муниципальных районов.

В рамках мероприятия прошла торжественная церемония награждения. Отмечали ветеранов труда, многодетные семьи и местных жителей, которые внесли значительный вклад в развитие инфраструктуры и социальной сферы села.

Праздничную атмосферу создали народные песни и танцы, исполненные творческими коллективами, фольклорными ансамблями и солистами. Зрители тепло приветствовали выступавших.

Для гостей и местных жителей села была подготовлена насыщенная программа, включающая мастер-классы и дегустацию национальных блюд, которые позволили окунуться в атмосферу вековой истории и традиционного гостеприимства. В холле школы была организована масштабная историко-краеведческая выставка под названием «История села в лицах и событиях». Прошли спортивные состязания и разнообразные конкурсы. Кульминацией праздника стал концерт «Цвети, мое родное село».

Торжественные мероприятия в честь юбилея Зарагижа продемонстрировали, что село сохраняет историческую преемственность, активно развивается и уверенно вступает в новое столетие.

В Майкопе прошел четвертый всероссийский фестиваль «Женское сердце России»

В столице Республики Адыгея - городе Майкопе прошел четвертый окружной этап всероссийского фестиваля «Женское сердце России». Это ежегодное мероприятие собрало семьи участников специальной военной операции из Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, а также из ДНР и ЛНР. Фестиваль был организован государственным фондом «Защитники Отечества» совместно с Правительством Адыгеи и приурочен к Году единства народов России. Основная цель мероприятия - объединить и поддержать жен и матерей военнослужащих, включая погибших, пропавших без вести и тех, кто продолжает службу.

В фестивале приняли участие более 180 матерей и жен героев из 17 регионов страны.

Статс-секретарь – заместитель министра обороны РФ, председатель государственного фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА отметила: «В этом году фестиваль впервые объединил женщин со всей страны. Его участницы представляют разные регионы, народы и культуры России, но всех их объединяет главное – любовь к своим близким, верность семейным ценностям и стремление дарить тепло тем, кто рядом. «Женское сердце России» не просто творческий фестиваль, а пространство, где можно встретить единомышленниц, поделиться своей историей, найти понимание и почувствовать поддержку».

Глава Республики Адыгея Мурат КУМПИЛОВ поприветствовал участников фестиваля и сказал: «Мы благодарны руководству государственного фонда «Защитники Отечества» за то, что выбрали нашу республику главной площадкой для проведения очередного окружного этапа всероссийского фестиваля «Женское сердце России». Здесь собрались десятки талантливых женщин из семнадцати регионов. У каждого региона своя культура, традиции и песни. Но все мы – одна великая страна. И за нее сегодня сражаются наши воины».

Программа фестиваля включала культурные, деловые и творческие мероприятия. Выступили участницы с вокальными, хореографическими и поэтическими номерами, представив культурное и историческое разнообразие Юга России. На сцене были члены семей погибших и пропавших военнослужащих, а также действующие военные. Яркой частью фестиваля стала выставка ремесел. Среди зрителей было много ветеранов, поддержавших участниц, что способствовало объединению семей защитников и сохранению памяти павших.

Делегацию от Кабардино-Балкарии возглавил Муаед ДАДОВ, руководитель регионального филиала фонда. В состав группы вошли социальный координатор фонда Марьяна НАГОЕВА и члены семей участников СВО - Марьяна ГЯТОВА, Милиса МУРЗАБЕКОВА, Рэна и Айлин КОЧЕСОКОВЫ. Также в состав делегации вошли солисты ансамбля «Баксан Ауз» Дисана ГЕНДУГОВА и Ибрагим МАМБЕТОВ. Айлин КОЧЕСОКОВА, воспитанница Центра детского творчества г. Баксана, исполнила вокальную композицию «Журавлики», посвященную памяти павших защитников Родины. Во время выступления ее сопровождала мама, которая является волонтером СВО.

Милиса Мурзабекова вместе с матерью представила гостям национальную кухню и декоративно-прикладное искусство Кабардино-Балкарии, рассказав о традициях своего края. Они также провели мастер-класс по созданию национальных орнаментов. Участники фестиваля смогли увидеть творческие способности и культурное богатство республики, а также обменялись опытом с семьями военнослужащих из других регионов.

Заместитель главы администрации Черекского района по социальным вопросам Тереза ЭФЕНДИЕВА, приняв участие в мероприятии в Майкопе, подчеркнула, что фестиваль «Женское сердце России» стал для нее не только значимым событием, но и возможностью познакомиться с людьми, которых она искренне хочет благодарить и которыми невозможно не восхищаться.

Фестиваль «Женское сердце России» не просто творческий конкурс. Это площадка, где женщины, столкнувшиеся с болью утраты, могут объединиться и поддержать друг друга.

В честь Героя России Тимура ТАМАЗОВА: память и патриотизм

В физкультурно-оздоровительном комплексе села Карагач состоялся ежегодный турнир по вольной борьбе памяти Героя России Тимура Тамазова. Офицер погиб при исполнении воинского долга в ходе специальной военной операции.

Более ста юных спортсменов от восьми до 15 лет из Лескенского, Прохладненского и Баксанского районов приняли участие в турнире.

Директор спортивной школы «Колос» Залим КУДАЕВ отметил, что соревнования уже стали доброй традицией и с каждым годом собирают все больше участников: «Этот турнир мы проводим в третий раз. Каждый год собираем много команд, а в следующем году планируем сделать его межрегиональным. Главная цель – увековечить память Героя России, чтобы подрастающее поколение знало, кем он был. В первую очередь стремимся воспитывать в ребятах патриотизм и повышать спортивное мастерство наших спортсменов».

Соревнования имеют большое значение и для семьи Тимура ТАМАЗОВА. Его близкие участвуют в организации турнира, чтобы сохранить память о нем и передать ее молодому поколению. Главный судья состязаний - Ибрагим ТАМАЗОВ, брат Героя России, подчеркнул важность проведения турнира и выразил надежду на его дальнейшее расширение.

Олимпийский чемпион по вольной борьбе Билял МАХОВ также отметил значимость таких соревнований для молодых борцов. По его мнению, участие в турнирах помогает спортсменам приобретать опыт, привыкать к интенсивной борьбе и готовиться к более серьезным соревнованиям.

- Такие турниры важны прежде всего с точки зрения спортивного развития. Это обмен опытом, возможность почувствовать соревновательную атмосферу и постепенно подготовиться к более масштабным стартам. Все начинается с малого: чем чаще ребенок выступает в подобных условиях, тем легче ему в дальнейшем. Кроме того, соревнования, посвященные памяти достойных людей, имеют особую ценность – они показывают, что о героях помнят и их пример продолжает жить, - подчеркнул Б. Махов

Для юных участников турнир стал возможностью оценить уровень своей подготовки и проверить силы в поединках с ровесниками из других районов. Один из участников соревнований - Эмир ТАНОВ отметил, что очень настроен на победу и намерен выполнить задачу, поставленную тренером.

Турнир по вольной борьбе в Карагаче организовали администрация Прохладненского района при участии рода Тамазовых. Победителей ждали кубки, медали и грамоты.

Для организаторов турнира эти старты стали способом сохранить память о Тимуре Тамазове, а для молодого поколения возможностью узнать о его примере и увидеть, как патриотизм, целеустремленность и стремление к победе находят отражение в спорте.

● *Материалы Анжелы ГУМОВОЙ*

ПЕДАГОГ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Молодой специалист Виктория МИРЗАНТОВА совмещает две должности: учителя истории в МКОУ СОШ г.п. Кашхатау и инспектора управления образования администрации Черекского муниципального района. Это требует большой собранности, но обеспечивает профессиональный кругозор: Виктория признается, что видит образовательный процесс «изнутри» класса и на уровне муниципальной системы. В конкурсе «Лучший молодой учитель-2026» на муниципальном стала победителем, а на региональном этапе заняла призовое место.



В работе инспектора занимается вопросами контроля и методической поддержки общеобразовательных организаций, как учитель ведет уроки, занимается с учениками проектной и олимпиадной работой.

Виктория родилась и выросла в городском поселении Кашхатау, там же окончила школу. Получила высшее историческое образование в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова, затем прошла профессиональную переподготовку по педагогике и получила квалификацию «учитель истории и обществознания». Имеет высшее юридическое образование КБГУ и обучается в магистратуре по направлению «история» в НИУ БелГУ. В портфолио молодого специалиста благодарности от администрации школы, управления образования и районной администрации (благодарность главы), почетные грамоты от профсоюза, дипломы за победу в конкурсах и педагогических чтениях.

Однако сфера ее интересов выходит далеко за рамки профессиональных – любит изучать историю родного края, работать с глиной, ходить в походы, фотографировать архитектуру и природу. А недавно начала писать книгу по психологии.

ОТ ФАНТАЗИЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ

- В детстве я мечтала стать археологом: меня завораживала возможность прикоснуться к прошлому, работать с находками, восстанавливать по ним картину жизни людей. Этот интерес к истории со временем не исчез, а преобразовался в желание передавать его другим. На выбор профессии во многом повлияла мой учитель истории Равида Солтановна БОЗАЕВА: она умела превращать даты и факты в живые истории, задавала вопросы, которые хотелось обсуждать после урока, показывала, что история - это не набор параграфов, а разговор о человеке и обществе. Но также я всегда считала, что профессия учителя - одна из самых благородных, поэтому после школы выбрала исторический факультет, а затем осознанно пришла в педагогику. Обучаясь на историческом факультете, могла каждый год участвовать в археологических практиках. Посчастливилось побывать на раскопках в Верхнем Куркужине, это был невероятный опыт. Мы работали с археологами из Санкт-Петербурга. Мною были найдены останки мужчины 40-50 лет, корчага с орнаментом и маленький бронзовый кинжал – все находки археологи датировали VII-VIII вв. до н.э. и отнесли к кобанской культуре.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Современный учитель - прежде всего профессионал, который хорошо знает свой предмет, но при этом не замыкается только в нем. Должен уметь работать с информацией: отбирать достоверные источники, учить детей мыслить критически, различать факты и интерпретации, аргументировать свою позицию. Важна и цифровая грамотность: современные инструменты не заменяют учителя, но помогают сделать урок нагляднее и доступнее. При этом главным остается человеческий контакт - умение слушать, поддерживать, видеть индивидуальные особенности ученика. Современный учитель должен быть готов учиться сам, участвовать в конкурсах, обмениваться опытом, работать с родителями и коллегами, обладать профессиональной этикой и уважением к ребенку. На мой взгляд, идеальный современный учитель сочетает предметную глубину, методическую гибкость и человеческую чуткость.

Но самое важное - видеть в каждом ребенке личность и помогать ему поверить в собственные силы. На уроках истории стараюсь создавать атмосферу, в которой можно задавать вопросы, ошибаться и высказывать свое мнение, не боясь осуждения. История дает прекрасный материал для обсуждения сложных тем: нравственного выбора, ответственности, конфликтов и ценностей. Для меня важно не просто «пройти программу», а научить детей думать, сравнивать, делать выводы и слышать другого. Кроме того, важно поддерживать мотивацию: использовать проекты, краеведческие задания, работу с источниками дискуссии. Мои ученики неоднократно становились победителями и призерами олимпиад по истории и обществознанию. Одна из моих учениц выиграла поездку в Москву благодаря участию в олимпиаде по истории. Еще один мой принцип - уважение: ребенок должен чувствовать, что его мнение значимо, даже если он пока не во всем прав. Тогда урок становится не формальным, а живым. Самые приятные для меня слова: «Спасибо вам за урок!», «Было очень интересно!».

ВАЖНЫЕ НОВШЕСТВА

- Как инспектор управления образования администрации Черекского муниципального района хотела бы усилить поддержку молодых педагогов через систему наставничества, стажировок и методических выездов в школы. Второе направление - развитие сетевого взаимодействия между школами: совместные проекты, обмен опытом, единая цифровая методическая копилка, где коллеги могли бы находить проверенные разработки. Также важно сделать контроль более помогающим: не только проверять документы, но и предлагать конкретные решения, консультировать, снижать избыточную отчетность. В муниципальном контексте полезно развивать краеведческий и гражданско-патриотический компонент, поддержку школьных музеев и исследовательских проектов. Кроме того, я бы уделила внимание прозрачным критериям оценки работы и обратной связи с педагогами. Управление образования должно быть не «надзирающим», а помогающим звеном, которое создает условия для качественной работы общеобразовательных организации.

НАЧАЛА ПИСАТЬ КНИГУ

- Совмещать две должности непросто, поэтому для меня главное - планирование и четкие границы. Стараюсь распределять нагрузку, не откладывать важные дела, но и не брать работу домой в выходные. Вечера оставляю для семьи и отдыха, стараюсь соблюдать режим сна и физической активности. Помогает смена деятельности: после напряженной недели - прогулки, чтение, фильмы, общение с близкими. Если чувствую перегрузку, пересматриваю график, прошу поддержки у коллег, делаю паузы. Еще один принцип - не стремиться быть идеальной во всем сразу: какие-то задачи можно делать поэтапно. Профессиональное общение с коллегами тоже помогает: обмен опытом снижает ощущение одиночества в сложных ситуациях. Считаю, что бережное отношение к себе - часть профессиональной ответственности работника.

Мне интересны исторические романы и научно-популярная литература. Сейчас сама начала писать книгу, которую позже, надеюсь, увидит свет. Это своего рода практическое руководство по встрече с собственным «Я». Для тех, кто готов от внешних поисков перейти к глубокому и честному диалогу с собой. Помимо теории, читателю предлагается закрепление каждой главы заданиями, которые глубже раскроют понимание темы и себя самого. Эти увлечения не только дают отдых, но и помогают в работе: краеведческие сюжеты оживляют уроки, фотографии и походы дают материал для проектов, а чтение поддерживает интеллектуальную форму.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Покорили мир искусства

Сразу два детских коллектива из Кабардино-Балкарии покорили зрителей международного фестиваля «Мир искусства Istanbul Festival», который проходил в Стамбуле с 16 по 19 октября.

Воспитанники Детской школы искусств имени М. Кипова села Нижний Куркужин Баксанского района представили на международной сцене шесть хореографических номеров, продемонстрировав высокий уровень исполнительского мастерства, сценическую культуру и глубокое уважение к национальным танцевальным традициям. В конкурсную программу вошли постановки «Парный исламей», «Танец западных черкесов», «Лъапэрисэ», «Къафэ» и абхазский танец. Выступления коллектива стали яркой демонстрацией самобытности национальной хореографии и мастерства юных исполнителей. По итогам фестиваля коллектив удостоен вице-гран-при, а также получил денежный приз и сертификат на бесплатное проживание в Стамбуле.

Кроме того, коллектив получил сразу несколько наград в других конкурсных номинациях. Лауреатами I степени стали постановки «Парный исламей», «Девичий танец», «Лъапэрисэ» и «Къафэ». Дипломом лауреата II степени отмечен абхазский танец.

Руководитель Детской школы искусств имени Кипова Рита КУЖЕВА подчеркнула, что достигнутый результат стал итогом совместного труда воспитанников и педагогов: «Участие в международном фестивале - это возможность для наших детей проявить себя на большой сцене, приобрести ценный творческий опыт и достойно представить Баксанский район. Мы гордимся нашими воспитанниками, их трудолюбием, ответственным отношением к занятиям и бережным сохранением национальных танцевальных традиций. Эта награда - результат большой совместной работы детей и педагогов. Уверена, впереди у наших артистов еще много ярких выступлений и творческих побед».

***

Блистал на сцене международного фестиваля «Мир искусства. Istanbul Festival» и танцевальный ансамбль «Дуней» Дейского дома культуры Терского района. Руководитель ансамбля - Казбек САТИБАЛОВ.

Гран-при коллективу принес номер «Хэхэс Джэгу». Еще три постановки - «Лъэгъэджэгу», «Абхазский танец» и «Джэгу зэхэшэ» стали лауреатами I степени.

Отдельного признания удостоился солист Алим АЛТУЕВ: ему вручили специальный приз «Лучший танцор фестиваля». По итогам конкурса ансамбль также получил приглашение выступить в Испании.

Победа на международном фестивале для детских коллективов стала важным достижением. Это событие подчеркивает высокий уровень подготовки учеников. Поздравляем юных артистов и их педагогов с заслуженным успехом. Желаем дальнейших побед на всероссийских и международных конкурсах.

Лана АСЛАНОВА

Таланты из Нижнего Куркужина

Учащиеся Детской школы искусств им. М. Кипова из Нижнего Куркужина стали лауреатами всероссийского конкурса «Молодые дарования России».

Молодые художники показали выдающиеся результаты в номинации «Декоративно-прикладное творчество». Их работы, выполненные с высоким мастерством и уникальным творческим подходом, привлекли внимание жюри. Алихан ПИЛОВ занял второе место и был удостоен диплома лауреата, представив десять своих скульптурных произведений. Заира ГУКОВА, представившая десять работ в техниках английской и королевской вышивки, заняла третье место и тоже получила диплом лауреата. Все представленные работы получили высокую оценку экспертов, что свидетельствует о хорошей художественной подготовке участников и их владении техниками декоративно-прикладного искусства. Творческая индивидуальность финалистов проявилась ярко и самобытно.

Достижения ребят стали очередным подтверждением плодотворной работы самих лауреатов и педагогического коллектива Детской школы искусств им. М. Кипова. Высокие результаты говорят о большом внимании к развитию художественного образования и всесторонней поддержке талантливых молодых людей в Кабардино-Балкарской Республике.

Всероссийский конкурс «Молодые дарования России» создан для поиска и поддержки одаренных детей, раскрытия их творческого потенциала и повышения профессионального уровня. Каждый год в нем участвуют самые талантливые юные представители из разных регионов страны, демонстрирующие выдающиеся успехи в искусстве.

Анжела ГУМОВА

ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ

В школе №20 прошел трогательный «Урок мужества». На встречу с учениками пришли социальный координатор филиала фонда «Защитники Отечества» по Кабардино-Балкарской Республике Тамерлан КУЛЬЧИЕВ и ветеран специальной военной операции Амир ТАОВ.

Мероприятие стало настоящим уроком патриотизма для школьников. Амир рассказал о своей службе на передовой, о важности взаимовыручки и боевого духа. Ученики внимательно слушали героя, задавали вопросы о солдатском быте и о том, что помогает им сохранять стойкость в сложных условиях.

Представители фонда «Защитники Отечества» поделились своей работой, подчеркнув, что поддержка ветеранов и их семей - приоритет государственной важности.

Эти встречи не просто часть образовательного процесса. Они создают мост между поколениями, помогая молодежи понять истинные ценности - мужество, честь и любовь к Родине.

***

В школе №10 г. Нальчика прошла благотворительная ярмарка в поддержку участников СВО. В мероприятии участвовали школьники, их родители и учителя.

На ярмарке можно было увидеть домашнюю выпечку, сувениры, поделки и другие изделия, созданные учащимися и их семьями. Цель мероприятия – объединить школьное сообщество и помочь участникам специальной военной операции.

Директор школы Фатима БАЙРАМКУЛОВА отметила: «Для нас важно, чтобы дети осознавали: помощь начинается с эмпатии и готовности внести свой вклад в общее дело. Наша ярмарка продемонстрировала, как много можно сделать, когда ученики, родители и учителя объединяются ради одной цели. Такие инициативы воспитывают в детях сострадание, ответственность и уважение к тем, кто сейчас защищает нашу страну».

Организаторы выразили благодарность ученикам, родителям и учителям за участие, поддержку и вклад в организацию ярмарки.

***

В школе села Шордаково состоялась памятная линейка, приуроченная к Дню памяти сотрудников правоохранительных органов, погибших при исполнении служебного долга.

В рамках мероприятия состоялось торжественное открытие стендов памяти выпускникам школы Астемиру Аслановичу АЛЕКБЕРОВУ и Муштафару Мухамедовичу ТАТРОКОВУ, погибшим при исполнении служебного долга в зоне проведения специальной военной операции.

В линейке приняли участие представители администрации, социальные координаторы филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР, родные погибших, педагогический коллектив и учащиеся школы.

Выступавшие отметили значимость сохранения памяти о земляках, отдавших жизнь за Родину, и важность патриотического воспитания подрастающего поколения.

Память погибших почтили минутой молчания, после чего состоялось возложение цветов к стендам.

***

Региональное отделение общероссийской общественной организации военных инвалидов «ВоИн» продолжает реализацию социально значимого проекта «В единстве - наша сила!», который проводится при поддержке Министерства по делам национальностей и общественным проектам КБР.

В рамках проекта, руководителями которого являются депутат Парламента КБР Тимур ТХАГАЛЕГОВ и член Общественной палаты КБР Михаил ГАЛУШКО, состоялся пятый фестиваль-конкурс инсценированной военно-патриотической песни «Время выбрало нас», посвященный памяти уроженцев нашей республики, погибших в локальных войнах, военных конфликтах и СВО.

На творческий конкурс в качестве почетных гостей прибыли глава администрации Эльбрусского района Мухтар ОТАРОВ и начальник управления образования района Нюржан АТАКУЕВА. Также присутствовали представители пограничного управления ФСБ России по Кабардино-Балкарской Республике, ветеранских и молодежных организаций, ветераны боевых действий в Афганистане и СВО, руководители местных образовательных учреждений и учащаяся молодежь.

В фестивале приняли участие солисты и творческие коллективы из десяти общеобразовательных школ Эльбрусского района.

Победителем конкурса стал коллектив СОШ №3 им. братьев Этезовых (г. Тырныауз),



второе место заняла команда СОШ № 1 им. А.Ж. Доттуева (с.п. Кёнделен), третье присуждено СОШ (с.п. Бедык). Всем призерам и участникам фестиваля вручены специальные кубки и дипломы.

***

Казаки Терско-Малкинского окружного казачьего общества организовали торжественную церемонию награждения волонтеров и казаков, которые проявили особую активность в поддержке бойцов, участвующих в специальной военной операции (СВО). Мероприятие прошло при участии главы Прохладненского района Максима ЛОМОВА.

На церемонии присутствовали временно исполняющий обязанности атамана Терского войскового казачьего общества Антон ТРУШЕВ, а также его заместители по государственной службе Павел БОНДАРЕВ и по молодежной политике Владимир БУХАРИН.

Церемония приобрела особую важность благодаря участию в ней бойцов СВО и ветеранов боевых действий из казачьей бригады «Терек». На сцене выступали участники специальной военной операции, ветераны и казаки Валерий ПОМАТОВ и Николай ДЕЙНЕКО. Их присутствие символизировало связь поколений и стало примером мужества и преданности долгу.

Терско-Малкинский округ объединяет разные традиции, языки и верования. Это ярко проявилось, когда на сцену поднялись атаманы различных станичных и городских казачьих обществ: Пролетарского станичного казачьего общества Виктор ДИБРОВ, станицы Екатериноградской Виктор ДОЛЖЕНКО, Прохладненского городского казачьего общества Виктор КОВАЛЬ, города Нальчика Дмитрий СДВИЖКОВ и Прималкинского станичного общества Алексей ШВАЕНКО.

На площади перед центром культуры «Русь» царила теплая дружеская атмосфера. Здесь собрались представители разных казачьих обществ, общественных и религиозных организаций. Каждый уголок площадки рассказывал свою историю. Почетных гостей встретили с традиционным караваем, что сразу задало высокий тон и подчеркнуло уважение. Для полного погружения в культуру работали несколько зон.

Ребята из «Движения Первых» провели мастер-класс по изготовлению кукол-оберегов. Гости с интересом наблюдали и сами создавали важный элемент народных традиций. Все желающие могли написать письма для наших бойцов.

Общество русской культуры «Вече» организовало выставку старинных предметов быта и элементов традиционной культуры. Экспонаты наглядно показывали, как жили люди в прошлом, что использовали в повседневной жизни. Это ярко продемонстрировало традиции, историю и культуру русского народа.

Завершилась программа угощением от турецкой диаспоры: гости попробовали ароматный плов.

Подготовила Алена ТАОВА

В МВД по КБР обсудили меры по предотвращению преступлений и повышению безопасности на дорогах среди несовершеннолетних

На прошлой неделе в МВД по КБР прошел брифинг на тему «Профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних». В обсуждении приняли участие врио начальника Управления Госавтоинспекции МВД по КБР Рамазан ЛИГИДОВ, старший государственный инспектор Заур БАЛКАРОВ и представитель регионального ООДУУП и ПДН Аскер КАЖАРОВ.

Выступая на встрече, А. Кажаров отметил, что 40 процентов преступлений, совершенных в республике несовершеннолетними в текущем году, связано с применением цифровых технологий. С лета прошлого года в республике зарегистрировано более 50 преступлений, связанных с неправомерным оборотом электронных средств платежей. К их совершению преимущественно причастны молодые люди в возрасте от 16 до 29 лет. Он отметил, как необходимо родителям быть бдительными и обращать внимание на поведение и действия своих детей. Например, сигналами об участии несовершеннолетних в таких преступлениях могут быть наличие крупных денег у детей, покупка ими новой одежды, телефонов, самокатов и т.д. Также на регулярной основе необходимо проверять наличие у них банковских счетов через «Личный кабинет налогоплательщика» на сайте Федеральной налоговой службы.

- Для предупреждения правонарушений МВД по КБР провело оперативно-профилактическое мероприятие «Интернет – дети - безопасность», направленное на защиту подростков от деструктивного информационного воздействия и предупреждение их вовлечения в незаконный оборот наркотиков и электронных средств платежей, - сообщил А. Кажаров.

В этом году также получена информация о противоправных действиях с участием 16 несовершеннолетних - как совершенных ими, так и направленных против них. По каждому факту организованы процессуальные проверки и профилактическая работа.

- Одним из основных направлений профилактики остается организация досуга подростков. По данным МВД, 64 процента несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете, посещают спортивные секции и кружки. 56 процентов являются участниками РДДМ «Движение Первых». Во время летних каникул 110 детей этой категории отдохнули в профильной смене, организованной МВД совместно с Министерством труда и социальной защиты населения, - добавил капитан полиции.

Кроме того, в феврале и августе в республике прошли профилактические рейды «Семья», направленные на предупреждение преступлений против детей и вовлечения несовершеннолетних в противоправную деятельность.

По данным МВД по КБР, принятые меры позволили на 30 процентов снизить количество преступлений, совершенных в отношении несовершеннолетних.

Отдельный блок брифинга был посвящен безопасности детей на дорогах. Р. Лигидов напомнил, что ребенок особенно уязвим в дорожной среде, поэтому ответственность за его безопасность в первую очередь лежит на взрослых, прежде всего на родителях. За неполные десять месяцев в Кабардино-Балкарии зарегистрировано 40 ДТП с участием несовершеннолетних, в которых 42 ребенка получили травмы, трое погибли.

Статистика автомобильных аварий на протяжении нескольких лет показывает, что больше тяжелых и серьезных травм получают дети, которые перевозились без удерживающих устройств и ремней безопасности. Р. Лигидов также подчеркнул, что необходимо напомнить родителям о том, что использование средств индивидуальной мобильности, питбайков и других мотосредств, которые не подлежат государственной регистрации, на дорогах общего пользования запрещено. Для детей такие средства передвижения представляют серьезную опасность, поэтому важно не оставлять их без присмотра. В случае задержания несовершеннолетних на автодороге к родителям будут применяться меры административного характера.

Особую тревогу, по словам спикера, вызывает ситуация с несовершеннолетними водителями. С начала года сотрудники Госавтоинспекции выявили 232 случая управления транспортом подростками без водительских прав. При этом нередко ключи от автомобиля детям передавали сами родители, фактически создавая угрозу и для них самих, и для других участников движения. Многие родители не осознают, что несовершеннолетний физиологически и психологически не готов хладнокровно прогнозировать развитие ситуации на несколько шагов вперед, требующей мгновенной реакции.

Участники брифинга пришли к выводу, что для успешного решения проблемы и обеспечения безопасности детей необходимо объединить усилия семьи, школы, полиции и общества.

Анжела ГУМОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 ноября

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 **«НОВОРОССИЯ. ПОТЕМКИН»** (16+)
00.10 «Время героев» (16+)
01.10, 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+)
09.45-09.55 «Вчера. Сегодня. Завтра». 110 лет со дня рождения Адама Шогенцукова (12+)
09.55 О самом главном (12+)
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.05, 03.30 Т/с **«РАЙСКИЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
17.00-17.30 «Честный зачет». О профилактике коррупции в вузах республики (12+)
17.30-18.00 «Фокус на важном» (12+)
21.30 Т/с **«ХУДОЖНИК. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.50 Х/ф **«ЦЫГАНОЧКА»** (16+)
10.40, 00.30 «Петровка, 38» (16+)
10.55 «Городское собрание» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф **«МОИ ЗВЕРИ-3»** (16+)
13.45, 05.25 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 03.00 Х/ф **«КОЧЕВНИЦА»** (16+)
17.00 Д/ф «Обиды звездных дочек» (16+)
18.10 Х/ф **«БРОДЯГА»** (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)
00.45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело калужского насильника» (16+)
01.30 «Свадебный переполох» (16+)
02.10 Д/ф «90-е. Жены миллионеров» (18+)
04.40 Д/ф «Людмила Целиковская. Муза трех королей» (16+)

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня»
06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.25, 10.35 Т/с **«ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ»** (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с **«ОКОЛОТОЧНЫЙ»** (16+)
00.20 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+)
00.50 Т/с **«ЧУЖАЯ СТАЯ»** (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф **«ТИХАЯ ЗАСТАВА»** (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00 «Народный ВПК». Д/с (12+)
11.25, 13.25 Х/ф **«ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА»** (16+)
13.45, 15.05 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.20, 17.15, 18.40 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
18.00 Новости дня (16+)
19.30 «Специальный репортаж» (16+)
19.45 «По горячим следам» (16+)
20.00 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
22.35 «Между тем» с Н. Метлиной (12+)
23.05 «Герои среди нас». Д/с (16+)
23.45 Х/ф **«ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА»** (16+)
01.35 Х/ф **«ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА»** (16+)
02.55 Х/ф **«В ДОБРЫЙ ЧАС!»** (16+)
04.30 «Саперы СВО». Д/с (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 «Военная тайна» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)
15.00 «Дикий, дикий мир» (16+)
17.00, 02.20 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 01.30, 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 «Безумные факты» (16+)
21.00 Х/ф **«БИБЛИОТЕКАРЬ»** (16+)
23.25 Х/ф **«ШУГАЛЕЙ»** (18+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Команда мечты» (12+)
07.00, 09.00, 13.00 Новости
07.05, 13.05, 21.30, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Специальный репортаж» (12+)
09.25, 16.50 Смешанные единоборства (16+)
10.55 Спорт.Док (12+)
11.55 Футбол. Альфа-банк. Российская премьер-лига. Обзор тура (6+)
13.50 Д/ф «Роман Костомаров. Рожденный дважды» (12+)
15.30 География спорта (12+)
16.00 Громко. Прямая трансляция
18.50 Хоккей. «Ак Барс» - СКА. Фонбет. Чемпионат КХЛ
22.35 Футбол. «Аталанта» - «Парма»
01.30 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» (12+)
03.00 Д/ф «Конор Макгрегор. Ирландец» (16+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Баскетбол. «Динамо» (Уфа) - «Темп-СУМЗ» (Ревда). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Спектр». Писатель, кандидат юридических наук Ибрагим Шаов (12+)
06.40 «Деревья не молчат». Незаконная вырубка леса (12+)
07.10 «Песня табунщика» (12+)
07.20 «Немеркнущая память». Народный поэт КБР Кайсын Кулиев (12+)
08.10 «Следуя за мечтой». Ирена Жанатаева (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Больше книг» (12+)
17.25 «Жизнь после жизни». Артист, журналист и поэт Олег Гусейнов (12+)
17.50 «Женский портрет». Отличник здравоохранения РФ, заслуженный врач КБР Зоя Берсекова (12+)
18.15 «Горизонт». Социально-экономическая программа (16+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.30, 09.30, 03.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-2»** (16+)
08.05 «Фирменный рецепт» (12+)
08.40 «Давай разберемся!» (12+)
10.05, 17.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-3»** (16+)
12.50, 13.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-4»** (16+)
18.20 Т/с **«СЛЕД»** (16+)
22.20 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8»** (16+)
23.10 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с **«НАСТОЯЩИЙ-3»** (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Монологи великого Дуни»
07.40 Черные дыры. Белые пятна
08.25, 14.55 Д/ф «Роман в камне»
08.50 Х/ф **«БЕРЕГ ЕГО ЖИЗНИ»** (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 00.50 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
13.30, 22.15 Х/ф **«МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»** (16+)
15.25 Агора
16.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
17.15 Д/с «Формула мастерства»
17.45, 01.50 Д/ф «Остаться русскими!»
18.40 «Факультет истории»
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Больше чем любовь
21.35 Сати. Нескучная классика...
23.55 Д/ф «Фабрика времени»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
00.00 «Хьэщlэщ» (каб.яз.) (12+)
00.35 «Щlэныгъэl» («Ученый»). Доктор филологических наук, профессор Адам Гутов) (каб.яз.) (12+)
01.25 «КъэфакIуэхэр». Ансамбль танца «Шагъдий» (каб.яз.) (6+)
02.25, 14.35 «Устаз» (балк.яз.) (12+)
03.00 «Фестиваль старинной народной балкарской песни им. Омара Отарова» (балк.яз.) (12+)
04.15 «Небо 5642». Семейный фестиваль воздушных шаров (12+)
04.45 «Наставники». Кандидат биологических наук Д. Хашхожева (12+)
05.25 Ретроспектива. «Человек простой биографии» (12+)
05.35 «Горизонт» (16+)
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 Новости КБР (16+)
06.10 «Фащэ зыхуэфащэр зезыхьэрщ» (каб.яз.) (12+)
06.35 «Узэреплъщ». «Миф. Архетип. Эпос». Выставка участников конкурса РАХ им. З. К. Церетели (каб. яз.) (12+)
06.55 «Добро пожаловать в Кабардино-Балкарию!» (12+)
07.10 «Заман бла бирге» (балк.яз.) (12+)
07.55 «Ойнай-ойнай...» (балк.яз.) (12+)
08.10 «Войди в мой дом...» Народный поэт КБР Кайсын Кулиев (12+)
08.50 «Лягушка-путешественница». Сказка для детей (6+)
09.00 «Сабийгъэгуфlэ». (каб.яз.) (12+)
09.15 «Уэрэдыр фэеплъ мыкIуэдыжщ». Владимир Молов (каб.яз.) (12+)
09.50 «Лlыгъэм и дамыгъэ». Кавалер ордена Мужества Астемир Куашев (каб.яз.) (12+)
10.20 «Къонгуроучукъ» (балк.яз.) (6+)
10.35 «Къули къабакъ» («Квартал Кулиевых») (балк.яз.) (12+)
11.20 «Искусство в кадре» (12+)
11.35, 23.20 «Ключ к успеху». Директор колледжа культуры и искусств СКГИИ Валерий Шарибов (12+)
12.10 «Хьэндырабгъуэ» (каб.яз.) (6+)
12.40 В. Молов. Опера «Къамботрэ Лацэрэ» по поэме А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)
14.05 «Усыгъэм и макъамэ» (каб.яз.) (12+)
14.25 И. Маммеев. «Лиса и куры». Передача для детей (балк.яз.) (6+)
15.10 «Суратла хапарлайдыла» (балк.яз.) (12+)
15.35 «Романсы» (12+)
16.00 «Наставники» (12+)
16.40 «Учимся вместе» (12+)
17.10 «Классный час. Тема «Моя семья» (каб.яз.) (6+)
17.40 «Адыгэ алэрыбгъухэр» («Адыгские ковры») (каб.яз.) (12+)
18.10 «Ма алай» (балк.яз.) (12+)
18.40 «Гуртулары» («Гуртуевы»). Эльдар Гуртуев (балк.яз.) (12+)
19.05 «Больше книг» (12+)
19.20 «На страже закона» (16+)
19.45 «Герои нашего времени» (16+)
20.05 «Композитор». Заслуженный деятель искусств РФ и КБР Владимир Молов (каб.яз.) (12+)
20.40 «Къыйынлыкъда бюгюлмегенле» («Вопреки...»). К Дню депортации карачаевского народа (балк. яз.) (12+)
21.05 «Призвание». М. Афашоков (12+)
21.55 «Гуащlэм фlыщlэ пылъщ» («По труду и честь»). Юрий Мамбетов (каб.яз.) (12+)
22.40 «ТВ-ны алтын хазнасы» («Золотой фонд ТВ»). Заслуженный художник КЧР Мусса Абайханов (балк. яз.) (12+)
23.10 Ретроспектива. «Человек простой биографии» (12+)

ВТОРНИК, 3 ноября

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00, 12.15, 18.30 «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 **«НОВОРОССИЯ. ПОТЕМКИН»** (16+)
00.10 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+)
09.45-09.55 История Атажукинского сада (12+)
09.55 О самом главном (12+)
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.05, 03.30 Т/с **«РАЙСКИЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
17.00-17.30 «Стоп коррупция» (12+)
17.30-18.00 «Адыги, черкесы в России и мире...» (12 +)
21.10 Вести. Местное время
21.30 Т/с **«ХУДОЖНИК. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
23.30 Вечер с В. Соловьевым (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф **«ЦЫГАНОЧКА»** (16+)
10.40 Д/ф «Актерские драмы. Гениальные негодяи» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Х/ф **«МОИ ЗВЕРИ-3»** (16+)
13.45 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 03.00 Х/ф **«КОЧЕВНИЦА»** (16+)
16.55 Д/ф «Неидеальные звезды» (16+)
18.10 Х/ф **«БРОДЯГА»** (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)
23.05 Д/ф «Уехать и вернуться» (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Дело универмага «Москва» (16+)
01.30 Хроники московского быта (16+)
02.10 Д/ф «90-е. Генералы» (16+)
04.45 Мифы о еде (16+)

НТВ

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 «Сегодня»
06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.25, 10.35 Т/с **«ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ»** (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Т/с **«ОКОЛОТОЧНЫЙ»** (16+)
00.15 Д/ф «Шпицберген. Краеугольный архипелаг» (12+)
01.20 Т/с **«ЧУЖАЯ СТАЯ»** (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 Х/ф **«ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ»** (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15, 20.50 «Открытый эфир» (16+)
11.00, 13.25 Х/ф **«ЯРОСЛАВ»** (16+)
13.45, 15.05 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.20, 17.15, 18.40 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
18.00 Новости дня (16+)
19.30 «Специальный репортаж» (16+)
19.45 «По горячим следам» (16+)
20.00 «Улика из прошлого» (16+)
22.35 «Между тем» с Н. Метлиной (12+)
23.05 «Герои среди нас». Д/с (16+)
23.45 Х/ф **«БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА»** (16+)
01.30 Х/ф **«ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...»** (16+)
02.45 Х/ф **«ГОСТЬ С КУБАНИ»** (16+)
03.55 «Хроника Победы». Д/с (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 «Военная тайна» (16+)
10.00 «СОВВБЕЗ» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
17.00, 02.35 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 01.50, 04.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем» (16+)
20.25 Х/ф **«СФЕРА БУДУЩЕГО»** (16+)
23.25 Х/ф **«ШУГАЛЕЙ-2»** (18+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Команда мечты» (12+)
07.00, 09.00, 13.00 Новости
07.05, 11.45, 13.05, 16.00, 21.30, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Специальный репортаж» (12+)
09.25 Смешанные единоборства. One FC (16+)
10.55 Скелетон. Кубок России. Мужчины
12.10 Скелетон. Кубок России. Мужчины
13.35 Тяжелая атлетика. Чемпионат мира
16.50 Смешанные единоборства. Р. Мойкано - Т. Нолан. UFC (16+)
19.25 Футбол. «Спартак» - «Волна». Fonbet. Кубок России
22.35 Профессиональный бокс. Х. Аллахвердиев - К. Мабуза (16+)
00.05 Профессиональный бокс. Ф. Чудинов - Б. МакКаллох (16+)
01.30 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» (12+)
03.00 Д/ф «Новак Джокович. Только победа» (12+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» - «Уралочка-НТМК». Чемпионат России. Суперлига. Женщины (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Женский портрет». Отличник здравоохранения РФ, заслуженный врач КБР Зоя Берсекова (12+)
06.35 «Горизонт». Социально-экономическая программа (16+)
07.10 «Жизнь после жизни». Артист, журналист и поэт Олег Гусейнов (12+)
07.30 «Питерские заметки» (12+)
08.10 «Диалог». В здоровом теле здоровый дух (12+)
08.45 «Больше книг» (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Жизнь за кадром». Автор и исполнитель Нурлан Джамалдинов (12+)
17.40 «Время и личность». И. Бечелов (12+)
18.25 «Это надо знать» (12+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.35, 03.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-2»** (16+)
07.00, 07.30 «Стройнадзор» (16+)
08.05 «Страна советов» (16+)
08.40 «Давай разберемся!» (12+)
09.30, 17.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-3»** (16+)
13.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-4»** (16+)
18.20 Т/с **«СЛЕД»** (16+)
22.20 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8»** (16+)
23.10 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 Т/с **«НАСТОЯЩИЙ-3»** (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Монологи великого Дуни»
07.45 Д/ф «Фабрика времени»
08.50 Х/ф **«БЕРЕГ ЕГО ЖИЗНИ»** (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 00.50 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. Книги
13.00 Д/с «Провинциальные музеи России»
13.30, 22.15 Х/ф **«МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»** (16+)
14.50 Д/ф «Люди золотого кольца»
15.45 Сати. Нескучная классика...
16.30 «Эрмитаж»
17.15 Д/с «Формула мастерства»
17.45, 01.45 Д/ф «Остаться русскими! Русская гимназия в Париже»
18.45 «Семинар»
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Д/ф «Али Хамраев. Режиссер на все времена»
21.30 Белая студия
23.55 Д/ф «Одни ли мы во Вселенной?»
02.40 М/ф «Великолепный Гоша»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
00.00 В. Молов. Опера «Къамботрэ Лацэрэ» по поэме А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)
01.25 «Усыгъэм и макъамэ» (каб.яз.) (12+)
01.45 «Уэрэдыр фэеплъ мыкIуэдыжщ». Владимир Молов (каб.яз.) (12+)
02.20 «Суратла хапарлайдыла» (балк.яз.) (12+)
02.45, 03.20 «Нартбора». Художник Леуан Ахматов (балк.яз.) (12+)
03.45 «Адам бла заман» (балк.яз.) (12+)
04.10 «Личность в истории». О докторе исторических наук Сараби Мафедзове (12+)
04.45 «Человек на своем месте». Доктор медицинских наук Махти Атмурзаев (12+)
05.30 «Здоровый выбор» (12+)
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 Новости КБР (16+)
06.10 «Композитор». Заслуженный деятель искусств РФ и КБР Владимир Молов (каб.яз.) (12+)
06.45 «Гъуэгум щызекIуэ хабзэр»(каб. яз.) (12+)
07.10 «Къыйынлыкъда бюгюлмегенле» («Вопреки...»). К Дню депортации карачаевского народа (балк. яз.) (12+)
07.35 «Гуртулары» (балк.яз.) (12+)
08.10 «На страже закона» (16+)
08.20 «Больше книг» (12+)
08.35 «Добрый доктор» (12+)
09.00 «Классный час. Тема «Моя семья» (каб.яз.) (6+)
09.30 «Адыгэ алэрыбгъухэр» (каб.яз.) (12+)
10.00 «Си гукъэкIыжхэр» (каб.яз.) (12+)
10.15 «Ма алай» (балк.яз.) (12+)
10.40 ТВ-ны алтын хазнасы («Золотой фонд ТВ»). Заслуженный художник КЧР Мусса Абайханов (балк. яз.) (12+)
11.15 «Герои нашего времени» (16+)
11.35 «Ключ к успеху». Директор колледжа культуры и искусств СКГИИ Валерий Шарибов (12+)
12.10 «Дахагъэм щыхуагъасэ» («Школа волшебства»). ДШИ им. М. Кипова, с. В. Куркужин (каб.яз.) (6+)
13.00 «Гуащlэм фlыщlэ пылъщ». Юрий Мамбетов (каб.яз.) (12+)
13.45 «Щlэблэ узыншэ» (каб.яз.) (12+)
14.10, 15.00 «Билим да таудан бийик» («И знание выше гор»). Эльбрусский региональный колледж (балк.яз.) (12+)
15.30 «Ойнай-ойнай...» (балк.яз.) (12+)
15.40 «Кухняшки» (6+)
16.00 «Здоровый выбор» (12+)
16.30 «Жизнь за кадром». Автор и исполнитель Н. Джамалдинов (12+)
17.10 «Дыгъэщыгъэ» (каб.яз.) (12+)
17.30 «Ди пщэфlапlэм» (каб.яз.) (12+)
18.00 «Усыгъэм гъунэ иlэкъым» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+)
18.15 «Он эки ай» («Двенадцать месяцев»). Телепостановка по мотивам сказки С. Маршака (балк.яз.) (12+)
18.45 «Къадар»(балк.яз.) (12+)
18.55 «С заботой о детях» (12+)
19.45 «Это сделано в России» (12+)
19.55 «Фlым телэжьэн» («Сеять разумное, доброе»)
20.25 «Гъуэгум щызекIуэ хабзэр» («Культура вождения») (каб.яз.) (12+)
20.45 «Албар» (балк.яз.) (12+)
21.15 «Ракурс». О проекте РАХ «Кавказ. Притяжение будущего» (12+)
21.55 «Щэнхабзэм и хъугъуэфIыгъуэхэр» (каб.яз.) (12+)
22.35 «Адам кеси жеринде» (балк.яз.) (12+)
23.20 «На страже здоровья» (12+)

СРЕДА, 4 ноября

1 КАНАЛ
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
07.00 «Доброе утро»
10.15 Д/ф «Крым наш. Триумф князя Потемкина» (12+)
11.10 Д/ф «Империя. Екатерина II» (12+)
12.15 Д/ф «Империя. Екатерина II» (12+)
15.30 Х/ф **«БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ»** (0+)
17.05 «Михаил Задорнов» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.20 День народного единства. Прямая трансляция из Н. Новгорода (12+)
19.55 Т/с **«10 ИСТОРИЙ О ЛЮБВИ И СМЕРТИ». «БЕМБИ»** (12+)
21.00 «Время»
21.35 Т/с **«НОВОРОССИЯ. ПОТЕМКИН»** (16+)
22.35 Х/ф **«СМОТРИ НА МЕНЯ!»** (18+)

РОССИЯ 1
05.25 Х/ф **«СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА»** (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+)
11.45-12.00 **МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)**
12.00 Большой праздничный концерт «Песни русского мира»
14.15 Х/ф **«ВОЛЧОК»** (16+)
17.00 Большой праздничный концерт «Песни от всей души» в Кремле»
21.10-21.30 **МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)**
21.30 Т/с **«БАРЕНЦЕВО МОРЕ»** (16+)
02.30 Х/ф **«ВОЛЧОК»** (16+)

ТВЦ
05.30 Х/ф **«ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК»** (16+)
07.25 Д/ф «Святые и близкие. На весах веры» (16+)
08.05 Х/ф **«ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН»** (16+)
11.00, 11.50, 15.15 Х/ф **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА»** (16+)
11.30, 22.00 События
18.15 Х/ф **«БРОДЯГА»** (16+)
22.20 Д/ф «Легенды эстрады. Соцзаказ» (16+)
23.10 Хроники московского быта (16+)
00.00 Д/ф «Актерские драмы. Осторожно. Фанаты!» (18+)
00.40 Х/ф **«ПОД УДАРОМ»** (16+)
03.55 «Знак качества» (16+)
04.40 Д/с «Назад в СССР» (16+)
05.25 «Мой герой» (12+)

НТВ
06.00 Х/ф **«СУДЬБА ДИВЕРСАНТА»** (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20 Х/ф **«СУДЬБА ДИВЕРСАНТА»** (16+)
08.45 Д/ф «Резидент» (16+)
10.20 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ПЕС-5»** (16+)
14.25 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ПЕС-6»** (16+)
16.20 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ПЕС-6»** (16+)
19.40 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ПЕС-7»** (16+)
23.50 Д/ф «Под двуглавым орлом» (12+)
00.45 «ТЭФИ-Kids-2026» (0+)
02.25 Т/с **«ЧУЖАЯ СТАЯ»** (16+)

ЗВЕЗДА
04.35, 09.20, 13.20 Т/с **«РОССИЯ МОЛОДАЯ»** (16+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
18.20 Т/с **«РУСЫ»** (16+)
22.30 Гала-концерт всероссийской премии «Мы верим твердо в героев спорта-2026» (6+)
00.30 Х/ф **«ЯРОСЛАВ»** (16+)
02.10 Х/ф **«ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...»** (16+)
03.25 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
05.10 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)

РЕН
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 Т/с **«КРЕПОСТЬ БАДАБЕР»** (16+)
13.00 Т/с **«КРЕПОСТЬ БАДАБЕР»** (16+)
13.25 Т/с **«ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА»** (16+)
17.00 Т/с **«ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА»** (16+)
18.00 Т/с **«ЗЛОЙ ГОРОД»** (16+)
20.00 Т/с **«ЗЛОЙ ГОРОД»** (16+)
21.20 Х/ф **«БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ»** (16+)
00.20 Х/ф **«ШУГАЛЕЙ-3»** (18+)
02.10 Х/ф **«ВСЕ И СРАЗУ»** (18+)
03.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Команда мечты» (12+)
07.00, 13.00 Новости
07.05, 11.35, 13.05, 16.00, 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.00 Театрализованное спортивно-гимнастическое шоу Светланы Хоркиной «Характер России» (6+)
10.55 Скелетон. Кубок России. Женщины
11.55 Скелетон. Кубок России. Женщины
12.30 «Вид сверху» (12+)
13.55 Футбол. «Ленинградец» - «СКА-Хабаровск». Fonbet. Кубок России
16.50 Хоккей. «Спартак» - «Локомотив». Фонбет. Чемпионат КХЛ
19.30 Смешанные единоборства
01.30 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» (12+)
03.00 Д/ф «Леброн Джеймс. Король площадки» (12+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Баскетбол. «Енисей» - МБА (Москва). Единая лига ВТБ (6+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00, 07.00, 08.00 **«Новости. Утро. 1 КБР» (16+)**
06.10 **«Осень в горах» (12+)**
06.20 **«Время и личность». И. Бечелов (12+)**
07.10 **«Будущее в настоящем». Лалина Саральп (12+)**
07.35 **«Даты и история» (12+)**
08.10 **«Это надо знать» (12+)**
08.30 **«Жизнь за кадром». Автор и исполнитель Н. Джамалдинов (12+)**
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 **«Новости 1 КБР» (16+)**
17.10 **«Поэтическая тетрадь» (12+)**
17.25 **«Черкасские в судьбе России. Дмитрий Мамстрюкович» (16+)**
17.45 **«Вспоминая Хасана Думанова...» (12+)**
18.20 **«Родной земли многоголосье» (12+)**
18.35 **«Актуальная тема» (16+)**

5 КАНАЛ
05.00 М/ф «Как львенок и черепаха пели песню», «Пес в сапогах», «Бременские музыканты» (6+)
05.45, 02.35 Х/ф **«МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА»** (16+)
07.15, 00.45 Х/ф **«УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ»** (16+)
09.15, 04.25 Х/ф **«СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН»** (16+)
11.05 Х/ф **«ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ»** (16+)
13.00 Х/ф **«НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!»** (16+)
15.00, 04.00 Х/ф **«ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС»** (16+)
15.05, 04.10 Х/ф **«САМОГОНЩИКИ»** (16+)
15.30 Т/с **«СПЕЦНАЗ-1»** (16+)
18.35 Т/с **«СПЕЦНАЗ-2»** (16+)
22.40 Х/ф **«ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ»** (16+)

РОССИЯ К
06.30 Царица небесная. Казанская икона Божией Матери
07.05 М/ф «Русские народные сказки»
08.25 Д/ф «Новые люди Переславля и окрестностей»
09.15, 01.00 Д/ф «Легенды Казыма. Ханты-Мансийский автономный округ»
10.35 Д/ф «Исторические курорты России»
11.05 Х/ф **«МИНИН И ПОЖАРСКИЙ»** (16+)
12.55 Д/ф «Гусарская баллада». Корнет, Вы женщина?»
13.35 Х/ф **«ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА»** (16+)
15.05 Главные детские песни. «Ребята, мы из России!». Концерт в Музее Победы
16.05 Д/ф «Русский Джеймс Бонд и тайная комната»
16.45 Х/ф **«ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ»** (16+)
18.05 Д/ф «Русская верховая. Лошадь Империи»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф **«СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ»** (16+)
21.20 Д/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих». По всем законам нашего тяжелого времени»
22.00 Х/ф **«МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»** (16+)
23.20 «Мы желаем счастья вам!». Концерт группы «Цветы» в Государственном Кремлевском дворце
02.25 м/ф «Перевал»

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
00.00 **«Уэзреплъщ» («Взгляд»). «Возвращение солнца». Выставка народного художника КБР Руслана Цримова (каб.яз.) (12+)**
00.25 **«Адыгэ уэрэдыжьыр лъэпкъым и тхыдэщ (каб.яз.) (12+)**
00.50 **«Ди Алий». Дом музей им. А.Шогенцукова (каб.яз.) (12+)**
01.20 **«Щlэблэ узыншэ». Профилактика наркомании (каб.яз.) (12+)**
01.45 **«Егъэджакlуэ» («Учитель»). Аслан Кашежев (каб.яз.) (12+)**
03.20 **«Таулуну календары» («Календарь горца») (балк.яз.) (12+)**
03.45, 04.35 **«Билим да таудан бийик» («И знание выше гор»). Эльбрусский региональный колледж (балк.яз.) (12+)**
05.05 **«Ойнай-ойнай...» (балк.яз.) (12+)**
05.20 **«На страже здоровья» (12+)**
05.45 **«Жизнь за кадром». Автор и исполнитель Н. Джамалдинов (12+)**
06.15 **«Время спорта» (12+)**
06.45 **4 ноября - День народного единства. «Родной земли многоголосье» (12+)**
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 **Новости КБР (16+)**
06.10 **«Щэнхабзэм и хъугъуэфlыгъуэхэр» (каб.яз.) (12+)**
06.45 **«Усыгъэм гъунэ иlэкъым» («Поэзия безгранична») (каб.яз.) (12+)**
07.10 **«Къадар» (балк.яз.) (12+)**
07.20 **«Албар» (балк.яз.) (12+)**
08.10 **«Ракурс». О проекте РАХ «Кавказ. Притяжение будущего» (12+)**
08.30 **«Это сделано в России» (12+)**
08.40 **«Ди пщэфlапlэм» (каб.яз.) (12+)**
09.10 **«Он эки ай» («Двенадцать месяцев»). Телепостановка по мотивам сказки С. Маршака (балк.яз.) (12+)**
09.40 **«Спортну жулдузлары» («Звезды спорта»). Заслуженный работник физической культуры и спорта КБР Асадуллах Ажоев (балк.яз.) (12+)**
10.10, 11.05 **«Концерт дружбы». ГААПП «Донбасс», ГААТ «Кабардинка», ГФЭАТ «Балкария»**
12.10 **«Тхылъымрэ сэрэ» (каб.яз.) (12+)**
12.40 **«Къэкlуэнум телажьэ» («Служение будущему») (каб.яз.) (12+)**
13.05 **«Ди Алий» («Наш Алий»). Дом-музей им. А.Шогенцукова (каб. яз.) (12+)**
13.35 **«Адыгэ уэрэдыжьыр лъэпкъым и тхыдэщ («Душа народа - в песне») (каб.яз.) (12+)**
14.00, 14.55 **Дина Мамчуева. «Къарча». Спектакль Карачаевского государственного драматического театра им. Алиева (балк.яз.) (16+)**
15.45 **Т/ф «Нестор адыгской истории. Шора Ногмов»**
16.30 **«Время спорта» (12+)**
17.10 **«Таурыхъищэ» («В мире сказок») (каб.яз.) (12+)**
17.25 **«Жаншэрхъ». Спортивная программа (каб.яз.) (12+)**
17.40 **«Гукъыдэж фиlэну» («Хорошее настроение») (каб.яз.) (12+)**
18.25 **«Акъылманла айтханлай» («Как сказали мудрецы») (балк.яз.) (12+)**
18.45 **«Страна улыбок» (12+)**
19.10 **«Черкасские в судьбе России. Дмитрий Мамстрюкович» (16+)**
19.45 **«Зэкъуэтыныгъэр зыгъэбыдэ дерсхэр» День народного единства (каб.яз.) (12+)**
20.10 **«Тау эл» (балк.яз.) (12+)**
20.55 **К Дню народного единства «Матушка-Земля» (12+)**
21.00 **«Точка единства». 4 ноября - День народного единства (12+)**
21.30 **«Актуальная тема» (16+)**
21.55 **«Къэкlуэнум телажьэ» («Служение будущему») (каб.яз.) (12+)**
22.20 **«Театрыр гъащlэм и гъуджэщ» («Театр - зеркало времени»). Русский госдрамтеатр им. М. Горького (каб.яз.) (12+)**
22.45 **«Спортну жулдузлары» («Звезды спорта»). Заслуженный работник физической культуры и спорта КБР Асадуллах Ажоев (балк.яз.) (12+)**
23.15 **«Герои нашего времени». Роман Коваленко (12+)**

ЧЕТВЕРГ, 5 ноября

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 **«НОВОРОССИЯ. ПОТЕМКИН»** (16+)
00.00 Д/ф «Код разведчика». К Дню военного разведчика (12+)
01.00, 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+)
09.45-09.55 **«Вчера. Сегодня. Завтра». Памяти Б. Утижева (12+)**
09.55 О самом главном (12+)
11.30-12.00, 21.10-21.30 **МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР** (12+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30, 02.35, 03.30 Т/с **«РАЙСКИЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
17.00-17.30 **«Стоп коррупция» (12+)**
17.30-18.00 **«В мире литературы». 109 лет со дня рождения Кайсына Кулиева (12+)**
21.30 Т/с **«БАРЕНЦЕВО МОРЕ»** (16+)
00.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Х/ф **«ЦЫГАНОЧКА»** (16+)
10.40 Д/ф «Актерские драмы. Вон из искусства!» (16+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50 Х/ф **«МОИ ЗВЕРИ-4»** (16+)
13.45, 05.25 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 03.10 Х/ф **«КОЧЕВНИЦА»** (16+)
17.00 Д/ф «Выбираю папу!» (16+)
18.10 Х/ф **«БРОДЯГА»** (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 Д/ф «Актерские драмы. Кто в доме хозяин?» (16+)
23.55 Д/ф «Настоящий детектив. Рыбный день» (16+)
00.35 «Петровка, 38» (16+)
00.50 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай» (16+)
01.35 Д/ф «Легенды эстрады. Битва за хит» (16+)
02.25 Д/ф «Русские тайны. Нечистая сила» (16+)
04.45 Д/ф «Актерские драмы. Вон из искусства!» (16+)

НТВ
06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня»
06.25 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.25, 10.35 Т/с **«ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ»** (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.45 «За гранью» (16+)
17.50 «ДНК» (16+)
20.00 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ПЕС-8»** (16+)
00.40 «Поздняков» (16+)
00.55 Д/ф «И вечно музыка звучит» (0+)
02.05 Т/с **«ЧУЖАЯ СТАЯ»** (16+)

ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
12.10, 13.25 Х/ф **«ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ»** (16+)
14.25, 15.05 Т/с **«ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА»** (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.35, 17.15, 18.40 Т/с **«ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА»** (16+)
18.00 Новости дня (16+)
19.30 «Специальный репортаж» (16+)
19.45 «По горячим следам» (16+)
20.00 «Код доступа» (12+)
20.50 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
22.35 «Между тем» с Н. Метлиной (12+)
23.05 Х/ф **«НЕПОДСУДЕН»** (16+)
01.00 Х/ф **«ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...»** (16+)
02.25 «Саперы СВО». Д/с (16+)
03.05 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (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 Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00, 14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
17.00, 02.10 «Тайны Чапман» (16+)
18.00, 01.25, 04.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
20.00 «Момент в истории» (16+)
21.00 Х/ф **«ИГРА ТЕНЕЙ»** (16+)
23.25 Х/ф **«ТУРИСТ»** (18+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Команда мечты» (12+)
07.00, 09.00, 13.10 Новости
07.05, 13.15, 16.00, 17.00, 18.10, 21.30, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Специальный репортаж» (12+)
09.25 Смешанные единоборства. Г. Бонфим - Р. Браун. UFC (16+)
10.55 Спорт.Док (12+)
11.55 Скелетон. Кубок России. Смешанные команды
13.40 Тяжелая атлетика. Чемпионат мира
16.15 Бобслей. Кубок России. Четверки
17.25 Бобслей. Кубок России. Четверки
19.25 Футбол. «Волга» - «Чертаново». Fonbet. Кубок России.
22.35 Профессиональный бокс. Д. Лебедев - Р. Джонс (16+)
23.55 Профессиональный бокс. Х. Аллахвердиев - И. Мендоса (16+)
01.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)
02.00 Скелетон. Кубок России. Мужчины (12+)
03.00 Скелетон. Кубок России. Женщины (6+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Волейбол. «Белогорье» - «Динамо-Урал». Чемпионат России. Рольф Суперлига. Мужчины (6+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00, 07.00, 08.00 **«Новости. Утро. 1 КБР» (16+)**
06.10 **«Актуальная тема» (16+)**
06.20 **«Поэтическая тетрадь» (12+)**
06.30 **«Интервью по поводу...» Проблема алкоголизма в молодежной среде (12+)**
07.10 **«Адрес будущего» (12+)**
07.40 **«Черкасские в судьбе России. Дмитрий Мамстрюкович» (16+)**
08.10 **«Вспоминая Хасана Думанова...» (12+)**
08.45 **«Искусство в кадре» (12+)**
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 **«Новости 1 КБР» (16+)**
17.10 **«Чегем» (12+)**
17.25 **«Классика для всех» (12+)**
17.55 **«Я жизнь воспел простым карандашом...» Заслуженный деятель культуры РФ, художник Мухамед Кипов (12+)**
18.30 **«На страже закона» (16+)**

5 КАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00 «Известия» (16+)
05.25 Х/ф **«СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН»** (16+)
06.15 Х/ф **«ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ»** (16+)
08.00, 09.30, 17.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-3»** (16+)
08.25 «Ваше здоровье!» (12+)
12.45, 13.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ»** (16+)
18.20 Т/с **«СЛЕД»** (16+)
22.20 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8»** (16+)
23.10 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
00.30 «День ангела» (0+)
00.55 Т/с **«НАСТОЯЩИЙ-3»** (16+)

РОССИЯ К
06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Монологи великого Дуни»
07.45 Д/ф «Одни ли мы во Вселенной?»
08.50 Х/ф **«БЕРЕГ ЕГО ЖИЗНИ»** (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 00.50 «XX век»
11.40 Academia. К 85-летию В. Тишкова
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00 Д/с «Рассекреченная история»
13.30, 22.15 Х/ф **«МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»** (16+)
14.50 Д/ф «Люди золотого кольца»
15.35 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 Д/с «Формула мастерства»
18.00, 01.15 Д/ф «Подвиг разведчиков. Операция «Монастырь»
18.45 «Семинар»
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Д/ф «Гори, гори, моя звезда». Комедия об Искремасе»
21.30 Энигма
23.55 Д/ф «Можно ли вернуть на Землю мамонтов и динозавров?»
02.00 Д/ф «Новые люди Переславля и окрестностей»

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
00.00, 00.35 **«Макъамэ Iэрамэ». Заслуженный деятель искусств КБР Мурат Кабардоков (каб.яз.) (12+)**
01.15 **«Лlыгъэм и дамыгъэ» (каб.яз.) (12+)**
02.00 **«На языке искусства». К 95-летию со дня рождения заслуженного художника КБР Муаеда Аксирова (каб.яз.) (12+)**
02.30, 03.25 **Дина Мамчуева. «Къарча». Спектакль Карачаевского государственного драматического театра им. Алиева (балк.яз.) (16+)**
04.15 **Т/ф «Нестор адыгской истории. Шора Ногмов»**
05.00, 15.15 **Диагноз «Кавказ». Концерт Дмитрия Юркова (12+)**
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 **Новости КБР (16+)**
06.10 **«Актуальная тема» (16+)**
06.20 **«Жаншэрхъ» (каб.яз.) (12+)**
06.35 **«Зэкъуэтыныгъэр зыгъэбыдэ дерсхэр». День народного единства (каб.яз.) (12+)**
07.10 **«Тау эл» (балк.яз.) (12+)**
07.55 **К Дню народного единства. «Матушка-Земля» (12+)**
08.10 **«Точка единства». 4 ноября - День народного единства (12+)**
08.35 **«Страна улыбок» (12+)**
09.00 **«Таурыхъищэ» (каб.яз.) (12+)**
09.15 **«Гукъыдэж фиlэну» (каб.яз.) (12+)**
09.55 **«Iэщlагъэ дызыхуэныкъуэхэр» (каб.яз.) (12+)**
10.15 **«Эртте бирею бар эди...»(балк.яз.) (12+)**
10.30 **«Акъылманла айтханлай» (балк. яз.) (12+)**
10.50, 22.35 **«Кезиу» («Черед»). Депутат Парламента КБР Ильяс Бечелов (балк.яз.) (12+)**
11.20 **«Лица спорта» (12+)**
12.10 **«Сабийгъэгуфlэ». (каб.яз.) (12+)**
12.35, 13.10 **«Макъамэ Iэрамэ». Заслуженный деятель искусств КБР Мурат Кабардоков (каб.яз.) (12+)**
13.50 **«Сабийликни дунеясында» (балк. яз.) (12+)**
14.25 **«Жарыкъландырыучу, устаз, жазыучу» (балк.яз.) (12+)**
14.50 **«Билляча» (балк.яз.) (12+)**
16.15 **«КИД: клуб интересных дел» (6+)**
17.10 **«Лэгъупыкъу» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+)**
17.35 **«Гухэлъ уэрэдхэр» (каб.яз.) (12+)**
18.10 **«Таулуну календары» («Календарь горца») (балк.яз.) (12+)**
18.25 **«Время спорта» (12+)**
18.45 **«Молодые и талантливые» (12+)**
19.45 **«Герои нашего времени» (16+)**
20.05 **«Слово культуре» (каб.яз.) (12+)**
20.35 **«Анака». Ветеран труда Фатимат Мусукова (балк.яз.) (12+)**
20.50 **«Ётгюр улан» (балк.яз.) (12+)**
21.10 **«Призвание». Заслуженный врач КБР Рашид Жетишев (12+)**
21.55 **«Фlы щlэи - псым хэдзэ» (каб.яз.) (12+)**
22.10 **«Iэщlагъэ дызыхуэныкъуэхэр» (каб.яз.) (12+)**
23.05 **«Лица спорта». Президент Федерации ММА КБР Залим Пшуков (12+)**

ПЯТНИЦА, 6 ноября

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00, 12.15, 18.40 «Время покажет» (16+)
14.00, 17.00 «Большая игра» (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Дети». Новый сезон (0+)
23.25 «Наша новая музыка». Новый сезон (12+)
00.30 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 Вести
09.30-09.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (каб. и балк. яз.) (12+)
09.45-09.55 «Вчера. Сегодня. Завтра». М. Уметов (12+)
09.55 О самом главном (12+)
11.30-12.00, 21.10-21.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)
14.30 Т/с **«РАЙСКИЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** (16+)
17.00-17.30 «Культурный код». Дагестан (12+)
17.30-18.00 «Добрая среда» (12+)
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
23.55 «Истории Большой Страны» (12+)
00.55 Х/ф **«РОДНОЕ СЕРДЦЕ»** (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф **«ЦЫГАНОЧКА»** (16+)
10.35 Д/ф «Актерские драмы. Мировые мамы» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События
11.50 Х/ф **«МОИ ЗВЕРИ-4»** (16+)
13.45, 05.05 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 03.25 Х/ф **«КОЧЕВНИЦА»** (16+)
17.00 Д/ф «Звездные браки. Последний вагон» (16+)
18.10, 20.00 Х/ф **«РОКИРОВКА»** (16+)
22.00 «В центре событий»
23.05 Д/ф «Русские тайны. Так говорил Жириновский» (16+)
00.00 Прощание (16+)
00.40 Х/ф **«ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН»** (16+)
03.05 «Петровка, 38» (16+)
05.45 Д/ф «Слушай, Ленинград, я тебе спою...» (16+)

НТВ

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. СВОЯ ЗЕМЛЯ»** (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.50 «ДНК» (16+)
17.55 «Жди меня» (16+)
20.00 Х/ф **«КОММЕРСАНТ»** (16+)
22.00 Большой фестиваль «Удачные песни» (12+)
00.20 «Своя правда» (16+)
02.05 «Квартирный вопрос» (0+)
03.00 Х/ф **«КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО»** (18+)

ЗВЕЗДА

04.50 Т/с **«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ»** (16+)
06.35 Х/ф **«ОСЕННИЙ МАРАФОН»** (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.25 «Не факт!» (12+)
09.55 Х/ф **«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА»** (16+)
12.00, 13.25 Х/ф **«ПЕТРОВКА, 38»** (16+)
14.20, 15.05 Х/ф **«ОГАРЕВА, 6»** (16+)
15.00 Военные новости (16+)
16.35, 17.15, 18.40 Т/с **«В ИЮНЕ 41-ГО»** (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Х/ф **«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»** (16+)
01.00 Х/ф **«ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...»** (16+)
02.15 «Военное образование. С учетом боевого опыта». Д/с (16+)
02.55 Х/ф **«АРМИЯ «ТРЯСОГУЗКИ»** (16+)
04.15 Х/ф **«АРМИЯ «ТРЯСОГУЗКИ» СНОВА В БОЮ»** (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00, 17.00, 03.50 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Главные тайны мира» (16+)
20.00 «Безумные факты» (16+)
20.50 Х/ф **«ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ»** (16+)
22.30 Х/ф **«ПО СЛЕДУ»** (18+)
00.05 Х/ф **«ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»** (18+)
01.45 Х/ф **«ПРИСУТСТВИЕ»** (18+)
03.05 «Главные тайны мира» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Команда мечты» (12+)
07.00, 09.00, 11.55 Новости
07.05, 12.00, 17.00, 22.30 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация» (6+)
09.25 Смешанные единоборства. Л. Эдвардс - Ш. Брэди. UFC (16+)
10.55 Спорт.Док (12+)
12.25 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
14.05 Тяжелая атлетика. Чемпионат мира
16.00 Художественная гимнастика. Альфа-банк. Кубок сильнейших. Финал
17.55 Плавание. Чемпионат России (бассейн 25 м)
19.25 Гандбол. ЦСКА - «Ростов-Дон». Чемпионат России. Суперлига. Женщины
21.00 Профессиональный бокс
22.50 Футбол. «Севилья» - «Алавес»
01.00 Евротур (12+)
02.00, 03.00 Бобслей. Кубок России (6+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Вы это видели (12+)
05.00 Смешанные единоборства. One FC

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00, 07.00, 08.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «На страже закона» (16+)
06.25 «Призвание» (12+)
07.10 «Чегем» (12+)
07.25 «Я жизнь воспел простым карандашом...» Заслуженный деятель культуры РФ, художник Мухамед Кипов (12+)
08.10 «Колесо судьбы». Мария Загорская (12+)
08.30 «Классика для всех» (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00, 18.45 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Сказочная шкатулка». Передача первая (12+)
17.25 «Культура и мы». Народный мастер РФ Азретали Кишев (12+)
18.10 «Время и личность». К 90-летию заслуженного работника культуры КБР Олега Опрышко (12+)

5 КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с **«СПЕЦНАЗ-1»** (16+)
08.00, 09.30 Т/с **«СПЕЦНАЗ-2»** (16+)
08.30 «Ваше здоровье!» (12+)
13.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ»** (16+)
17.30 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-3»** (16+)
18.20 Т/с **«СЛЕД»** (16+)
23.10 «Светская хроника» (16+)
00.10, 01.00 «Они потрясли мир» (16+)
01.50 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»** (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.15 Д/с «Монологи великого Дуни»
07.45 Д/ф «Звезда жизни и смерти»
08.25 Х/ф **«СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ»** (16+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
10.20 Шедевры старого кино
11.40 Academia. 85 лет Валерию Тишкову
12.45 Д/ф «Время открытий»
13.25 Х/ф **«МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»** (16+)
14.50 Д/ф «Люди золотого кольца»
15.45 Энигма
16.30 Письма из провинции
17.15 Д/с «Формула мастерства»
17.45 Д/с «Забытое ремесло»
18.00 «Царская ложа»
18.45 «Семинар»
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Линия жизни
21.25 Х/ф **«ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ»** (16+)
22.40 «2 Верник 2»
23.55 Х/ф **«ПАРИЖ В АВГУСТЕ»** (16+)
01.40 Д/с «Искатели»
02.25 м/ф «Фильм, фильм, фильм». «Жил-был пес»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
00.00 «Сценэм къыхуигъэщIа»(каб.яз.) (12+)
00.45 «Гъуазэрыплъэ». Алим Кешоков (каб.яз.) (12+)
01.20 «Дэ къытхуэнар»(каб.яз.) (12+)
01.45 «Уузыншэмэ» (каб.яз.) (12+)
02.15 «Жарыкъландырыучу, устаз, жазыучу». Поэт и просветитель Саид Шахмурзаев (балк.яз.) (12+)
02.40 «Жыр салам» (балк.яз.) (12+)
03.20 «Магъаналы ушакъ» (балк.яз.) (12+)
03.55 «Путь к успеху». Оперная певица Танзиля Атмурзаева (12+)
04.25 «Дети и родители» (12+)
04.55 «Следуя за мечтой». Лилия Шаулухова (12+)
05.30 «Самое дорогое». Кандидат медицинских наук Залимхан Ахохов (12+)
06.00, 07.00, 08.00, 12.00, 17.00, 19.30, 21.40, 23.45 Новости КБР (16+)
06.10 «ФIы щIэи - псым хэдзэ»(каб.яз.) (12+)
06.25 «Гухэлъ уэрэдхэр» (каб.яз.) (12+)
07.10 «Ётгюр улан» (балк.яз.) (12+)
07.30 «Таулуну календары»(балк.яз.) (12+)
07.45 «Анака»(балк.яз.) (12+)
08.10 «Время спорта» (12+)
08.30 «Призвание» (12+)
08.55 «Сказочная шкатулка» (6+)
09.00 «Лэгъупыкъу» (каб.яз.) (6+)
09.25 «Слово культуре» (каб.яз.) (12+)
10.00 «Тюлкю бла къоян». Спектакль по мотивам русской народной сказки «Заюшкина избушка» (балк.яз.) (12+)
10.35 «Акъылманла айтханлай» (балк.яз.) (12+)
10.55 «Герои нашего времени» (16+)
11.15 «Молодые и талантливые» (12+)
12.10 «Нанэ и псэ» (каб.яз.) (12+)
12.40 «Уузыншэмэ» (каб.яз.) (12+)
13.10 «Гъуазэрыплъэ». Алим Кешоков (каб.яз.) (12+)
13.45 «Дэ къытхуэнар» (каб.яз.) (12+)
14.10 «Жыр салам» (балк.яз.) (12+)
14.50 «Дерследен сора»(балк.яз.) (12+)
15.30 «Сила научной мысли» (12+)
16.10 «Путь к успеху». Оперная певица Танзиля Атмурзаева (12+)
16.40 «Учимся вместе» (12+)
17.10 «Дыгъэщыгъэ» (каб.яз.) (12+)
17.20 «Тхылъ еджэ» («Читайте книги»). А. Макоев. «Дети луны» (каб.яз.) (12+)
18.15 «Тепсеу мени жашауумду» («Жизнь в танце»). Мурат Анахаев (балк.яз.) (12+)
18.45 «Сайламала» (балк.яз.) (12+)
19.00 «Парламентский час» (12+)
19.45 «Свет и тени». Григорий Распутин (16+)
20.10 «Фэеплъэ» («Память»). Заслуженный артист КБР Ахмед Пачев (каб.яз.) (12+)
20.45 «Заман бла бирге» (балк.яз.) (12+)
21.10 «Призвание». Заслуженный врач КБР Рашид Жетишев. Передача вторая (12+)
21.55 «Къэзэнокъуэ Жэбагъы и Iущыгъэхэр» («Мудрые изречения Жабаги Казаноко») (каб.яз.) (12+)
22.25 «Ди псэлъэгъухэр» («Наши собеседники»). Директор Мемориального дома-музея Марко Вовчок Инесса Лажараева (каб.яз.) (12+)
22.50 «Акъылманла айтханлай» («Так сказали мудрецы»). Эльдар Гуртуев. «Акъ телефон» (балк.яз.) (12+)
23.15 «Парламентский час» (12+)

СУББОТА, 7 ноября

1 КАНАЛ

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 «Парад 1941 года на Красной площади» (12+)
11.10 «Хочется праздника. «Ехал Дмитрий на белом коне...» (12+)
12.15 Поехали! (12+)
13.15 Д/ф «Код разведчика». К Дню военного разведчика (12+)
14.25 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при России-2026. Этап IV. Короткая программа (0+)
15.50 Т/с **«ФОРМУЛА ПРЕСТУПЛЕНИЯ»** (16+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.35 КВН. Высшая лига (16+)
23.55 Д/ф «Параллельная вселенная Стаса Намина». К 75-летию Стаса Намина (12+)
01.00 Концерт группы «Цветы» (12+)
02.40 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
08.20-08.35 К Году единства народов России. Село Урвань (12+)
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
12.00 «Доктор Мясников» (12+)
13.00 Большие перемены
14.30-14.50, 20.50-21.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
14.50 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт (16+)
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
21.00 Х/ф **«ОДНАЖДЫ Я ВЕРНУСЬ»** (16+)
00.40 Х/ф **«ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ МАРГАРИТЫ»** (16+)
04.00 Х/ф **«ПРИМЕТА НА СЧАСТЬЕ»** (16+)

ТВЦ

06.40 «Православная энциклопедия» (6+)
07.05 Х/ф **«ЗАТЕРЯННЫЕ В ЛЕСАХ»** (16+)
09.00 «Здоровый смысл» (16+)
09.35 «Хватит слухов!» (16+)
10.05 Д/ф «Легенды эстрады. Звезда республики» (16+)
10.55 «Просто & вкусно» (6+)
11.30, 14.30, 23.30 События
11.50 «Смешите меня семеро» (16+)
12.40 «Нехмурые люди» (16+)
13.15 Х/ф **«ТАЙНА РИМСКИХ ЦИФР»** (16+)
14.45 Х/ф **«ТАЙНА РИМСКИХ ЦИФР»** (16+)
17.15 Х/ф **«НЕ МУЖ И НЕ ОТЕЦ»** (16+)
21.00 «Постскриптум»
22.10 «Право знать!» (16+)
23.45 Д/ф «Безобразная молодость» (16+)
00.30 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Красная помада» (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)
01.40 Д/ф «Обиды звездных дочек» (16+)
02.20 Д/ф «Неидеальные звезды» (16+)
03.10 Д/ф «Выбираю папу!» (16+)
03.45 Д/ф «Звездные браки. Последний вагон» (16+)
04.25 Д/ф «Актерские драмы» (16+)
05.05 «Петровка, 38» (16+)
05.20 «Закон и порядок» (16+)

НТВ

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» (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, 05.05 Д/с «Криминальная Россия. Самые громкие преступления» (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «ВИА «Суперстар!» (16+)
00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)
02.15 Х/ф **«КОММЕРСАНТ»** (18+)
03.45 «Дачный ответ» (0+)
04.40 Т/с **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР»** (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 Х/ф **«ИВАН ДА МАРЬЯ»** (16+)
07.20 Х/ф **«ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ»** (16+)
09.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)
09.15 «СССР. Знак качества» (12+)
10.00 «Не факт!» (12+)
10.30 Х/ф **«ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ»** (16+)
12.15, 13.20, 18.25 Т/с **«ДЖУЛЬБАРС»** (16+)
22.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+)
22.50 Х/ф **«ОСЕННИЙ МАРАФОН»** (16+)
00.50 Х/ф **«ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ»** (16+)
02.15 Х/ф **«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА»** (16+)
03.50 Х/ф **«ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...»** (16+)
05.00 «Хроника Победы». Д/с (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Минтранс» (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)
11.00, 13.00 «Военная тайна» (16+)
15.00 «СОВБЕЗ» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)
16.55 «Документальный спецпроект» (16+)
18.00 «Засекреченные списки» (16+)
19.00 «Добровэфире» (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем» (16+)
20.50 Х/ф **«ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА»** (16+)
23.05 Х/ф **«ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА»** (18+)
01.25 Х/ф **«ОТПЕТЫЙ МАЧО»** (18+)
02.50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. One FC
08.55 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
10.30, 12.00, 16.00, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
10.55 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
12.25 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
13.50 Новости
13.55 Волейбол. «Динамо-Урал» - «Зенит». Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция
16.25 Футбол. «Зенит» - ЦСКА. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция
18.30 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. Альфа-банк. Кубок сильнейших. Российская премьер-лига
21.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
22.50 Футбол. «Валенсия» - «Реал»
02.00 Смешанные единоборства. Г. Бонфим - Ш. Брэди. UFC

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Путевые заметки». Шадхурей (12+)
06.05 «Культура и мы». Народный мастер РФ Азретали Кишев (12+)
06.50 «Сила научной мысли» (12+)
07.35 «Время и личность». К 90-летию заслуженного работника культуры КБР Олега Опрышко (12+)
08.05 «Молодые и талантливые» (12+)
08.45 «Сказочная шкатулка». Передача первая (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Сказочная шкатулка». Передача вторая (12+)
17.15 «Дистанционное мошенничество» (12+)
17.35 «Картины из прошлого» (12+)
18.00 «На страже здоровья». Паллиативная служба КБР (12+)
18.30 «Время – творец сущего». Сафарби Бейтуганов (12+)

5 КАНАЛ

05.00, 10.05, 20.20 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»** (16+)
09.00 «Страна советов» (16+)
09.30 «Стройнадзор» (16+)
10.20, 18.30 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-7»** (16+)
11.15, 02.10 Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-4»** (16+)
00.00 «Известия. Главное» (16+)
01.05 «Светская хроника» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Библейский сюжет
07.05 М/ф «Кот Леопольд»
08.30 Х/ф **«СВЕТЛЫЙ ПУТЬ»** (16+)
10.05 «Эти загадочные животные»
10.20 «Мы - грамотеи!»
11.00 Х/ф **«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА»** (16+)
12.35 Д/с «Земля людей»
13.05 Черные дыры. Белые пятна
13.50 Д/ф «Степан Эрьзя и его дерево»
14.25 Д/с «Заповедное»
15.10 «Факультет истории»
16.05 Хор Сретенского монастыря
17.10 Д/ф «Сергей Михалков. Что такое счастье»
17.50 Х/ф **«ОТЧИЙ ДОМ»** (16+)
19.30 Новости культуры
19.45 «Острова»
20.20 Х/ф **«ТАБОР УХОДИТ В НЕБО»** (16+)
22.00 Агора
23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
00.05 Х/ф **«ОТЦЫ И ДЕДЫ»** (16+)
01.30 Д/с «Заповедное»
02.10 Д/с «Искатели»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
00.00 «Пшынэ Iэпэр лъалъэу» («Звучи, моя гармонь!») (каб.яз.) (12+)
00.45, 01.45 «Жылагъуэ Iуэху» («Социальный вопрос»). Конкурс предпринимательских проектов «StartUp 5642» (каб.яз.) (12+)
02.25 «Зухра». Телевизионный очерк о враче З. Чанаевой (балк.яз.) (12+)
02.55 «Чегемни ауазы»(балк.яз.) (12+)
03.30, 14.20 «Ойнай-ойнай...» (балк.яз.) (12+)
03.50 «Сенсе мени жырым» (балк.яз.) (12+)
04.30 «Кунацкая», с. Кёнделен (12+)
05.20 «Сила научной мысли» (12+)
06.00 «Тхылъ еджэ». А. Макоев. «Дети луны» (каб.яз.) (12+)
07.00 «ГушыIалъэ» (каб.яз.) (12+)
07.35 «Заман бла бирге» (балк.яз.) (12+)
08.00 «Сайламала» (балк.яз.) (12+)
08.15 «Парламентский час» (12+)
08.45 «Кот, петух, лиса». Детский спектакль (6+)
09.00 «Лэгъупыкъу» (каб.яз.) (6+)
09.15 «Фэеплъэ» («Память»). Заслуженный артист КБР Ахмед Пачев (каб.яз.) (12+)
09.50 «Къэзэнокъуэ Жэбагъы и Iущыгъэхэр» (каб.яз.) (12+)
10.20, 18.55 «Эскериуле» («Воспоминания»). Общественный и политический деятель, народный поэт КБР Максим Геттуев (балк.яз.) (12+)
10.50 «Амманы жомакълары» («Бабушкины сказки») (балк.яз.) (6+)
11.05 «Призвание» (12+)
11.35 «Свет и тени» (16+)
12.00 «Жьыбгъэмрэ жьуджалэмрэ». Постановка по сказке-пьесе Нелли Лукожевой (каб.яз.) (12+)
12.30 «Пшынэ Iэпэр лъалъэу» («Звучи, моя гармонь!») (каб.яз.) (12+)
13.15, 13.50 «ГуащIэм фIыщIэ пылъщ» (каб.яз.) (12+)
14.40 «Сенсе мени жырым» (балк.яз.) (12+)
15.20 «Билляча» (балк.яз.) (6+)
15.45 «Кунацкая», с. Кёнделен (12+)
16.35 «Время - творец сущего» (12+)
17.00 «Сыринэ». Адыгский молодежный театр (каб.яз.) (12+)
17.40 «Усыгъэ» (каб.яз.) (12+)
17.50 «ЩхьэкIэмрэ лъабжьэмрэ» (каб.яз.) (12+)
18.05 «ФIым телэжьэн» (каб.яз.) (12+)
18.40 «Республикэм щыхъыбархэр» (каб.яз.) (16+)
19.20 «Тауланы ауазы» (балк.яз.) (12+)
20.05 «Ыйыкъ» (каб.яз.) (16+)
20.20 «Маркольфа, или Счастливый билет». Спектакль Русского госдрамтеатра им. М. Горького (16+)
21.35 «Картины из прошлого» (12+)
22.00 «ГушыIалъэ» (каб.яз.) (12+)
22.35 «Жюрекден жюрекге» («От сердца к сердцу») (балк.яз.) (12+)
23.20 «Право на права». Юридическая телепрограмма (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 ноября

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» (12+)
10.15 «Жизнь других» (12+)
11.10 «Повара на колесах» (12+)
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.05 Д/ф «Параллельная вселенная Стаса Намина». К 75-летию Стаса Намина (12+)
15.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Гран-при России-2026. Этап IV. Произвольная программа (0+)
16.45 Д/с «MONEYпуляторы. «Развод на любовь-2» (16+)
18.00 Вечерние новости
19.00 «Точь-в-точь» (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

05.55 Х/ф **«ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ»** (16+)
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)
08.20-08.35 «Культурный код». Татары (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+)
01.35 Д/с «Рассказы из русской истории» (12+)

ТВЦ

05.45 «Как стать оптимистом» (12+)
07.15 Х/ф **«УЛИКИ С ДОСТАВКОЙ»** (16+)
11.05, **11.50**, **01.30** Х/ф **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА»** (16+)
11.30, **00.15** События
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Миллионы из-за кулис» (16+)
15.55 Д/ф «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера» (16+)
16.50 Д/ф «Настоящий детектив. «Пыльное дело» (16+)
17.35 Х/ф **«ПАПА ДЛЯ ВСЕХ»** (16+)
21.25 Х/ф **«ПАПА ДЛЯ ВСЕХ-2»** (16+)
00.30 Х/ф **«ПАПА ДЛЯ ВСЕХ-2»** (16+)
01.15 «Петровка, 38» (16+)
04.00 Д/ф «Олег и Лев Борисовы. В тени родного брата» (16+)
04.55 Д/с «Короли эпизода» (16+)
05.30 Московская неделя (12+)

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 «Шоу Аватар» (12+)
23.40 «Звезды» (16+)
02.00 «Основано на реальных событиях» (16+)

ЗВЕЗДА

05.30 Х/ф **«ПЕТРОВКА, 38»** (16+)
07.05 Х/ф **«ОГАРЕВА, 6»** (16+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка» (12+)
10.40 «Мужики». «Комбат Роман Веселов» (16+)
11.10 «Легенды армии. Пантеон» (12+)
12.50 «Война миров». Д/с. «Битва против СССР. Союзники-предатели. Франция» (16+)
13.55 Т/с **«МАЙОР ВЕТРОВ»** (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». Д/с (16+)
23.05 Т/с **«ВАРИАНТ «ОМЕГА»** (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, **12.30**, **16.30** «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника» (16+)
12.00, **16.00** Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Неизвестная история» (16+)
14.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» (16+)
17.50 «Документальный спецпроект» (16+)
18.50 Х/ф **«ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ»** (16+)
20.55 Х/ф **«ПЛЕТЕНЫЙ ЧЕЛОВЕК»** (16+)
23.00 «Итоговая программа» (16+)
23.55 Д/ф «Великие ученые. Курчатов» (16+)
01.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Г. Бонфим - Ш. Брэди. UFC
06.55 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
08.45 Тяжелая атлетика. Чемпионат мира
10.55 Прыжки на батуте. Чемпионат мира
12.30, **19.00**, **22.00**, **01.00** Все на Матч! Прямая трансляция
12.55 Хоккей. Россия (U18) - Казахстан (U20). Кубок Будущего
15.25 Баскетбол. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ
17.30 Художественная гимнастика. Альфа-банк. Кубок сильнейших. Финал
19.50 Футбол. «Интер» - «Комо»
22.30 Футбол. «Атлетико» - «Барселона»
02.00 Бокс. Bare Knuckle FC (16+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Волейбол. «Динамо-Урал» - «Зенит». Чемпионат России. Мужчины (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Дистанционное мошенничество» (12+)
06.20 «Картины из прошлого» (12+)
06.50 «На страже здоровья». Паллиативная служба КБР (12+)
07.20 «Время – творец сущего». Сафарби Бейтуганов (12+)
07.45 «Кунацкая». Минеральные Воды (12+)
08.45 «Сказочная шкатулка». Передача вторая (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Приэльбрусье» (12+)
17.10 «Право на права» (12+)
17.50 «Ракурс». Выставка Хасана Бжахова (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

5 КАНАЛ

05.00, **11.15** Т/с **«НАШ СПЕЦНАЗ-4»** (16+)
07.40, **09.30** Х/ф **«ГЕНИЙ»** (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)
18.30 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ»** (16+)
00.30 Х/ф **«ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ»** (16+)
02.25 Х/ф **«ГЕНИЙ»** (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Василиса Прекрасная». «Сказка сказывается»
07.15 Х/ф **«ТАБОР УХОДИТ В НЕБО»** (16+)
08.55 Д/ф «Три революции Максима Горького»
09.35, **01.30** Диалоги о животных
10.15 Х/ф **«ОТЦЫ И ДЕДЫ»** (16+)
11.40 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
12.10 Неизвестные маршруты России
12.50 «Музыка Вселенной Стаса Намина». 75 лет Стасу Намину
13.35 Линия жизни
14.50 Х/ф **«ПАРИЖ В АВГУСТЕ»** (16+)
16.30 «Картина мира»
17.15 Д/ф «Бунинъ»
18.40 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф **«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА»** (16+)
21.20 Опера Дж. Верди «Трубадур»
23.50 Х/ф **«ОТЧИЙ ДОМ»** (16+)
02.10 Д/с «Искатели»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
00.00, 12.55 «Дунеишхуэм и таж». Горовосходительница Алина Пекова (каб.яз.) (12+)
00.40, 01.15 «Гуащlэм фlыщlэ пылъщ» («По труду и честь»). Журналист и писатель Борис Гедгафов (каб. яз.) (12+)
01.45 «Щауэжь Елмырзэ» («Ельмурза Шаожев. «Трансформация шикапшины») (каб.яз.) (12+)
02.35 «Жырчы». Кязим Мечиев (балк. яз.) (12+)
03.15 «Ёзден адет» (балк.яз.) (12+)
03.40 «Саулукъ» (балк.яз.) (12+)
04.20 «Это надо знать». Медицинский вестник. Лучевая диагностика (12+)
04.55 «Время - творец сущего». Сафарби Бейтуганов (12+)
05.20 «Право на права» (12+)
06.00 «Республикэм щыхъыбархэр» (каб.яз.) (16+)
06.15 «Щхьэкlэмрэ лъабжьэмрэ» («Корни и крона») (каб.яз.) (12+)
06.30 «Фlым телэжьэн» («Сеять разумное, доброе»). Директор МКОУ «СОШ №3» с. Нижний Куркужин Беслан Нартоков (каб.яз.) (12+)
07.00 «Ыйыкъ» (каб.яз.) (16+)
07.15 «Тауланы ауазы» (балк.яз.) (12+)
08.00 «Картины из прошлого» (12+)
08.25 «Страна улыбок» (12+)
09.00 «Сыринэ». Адыгский молодежный театр (каб.яз.) (12+)
09.40 «Усыгъэ» (каб.яз.) (12+)
09.55 «Жюрекден жюрекге» («От сердца к сердцу») (балк.яз.) (12+)
10.40 «Маркольфа, или Счастливый билет». Спектакль Русского госдрамтеатра им. М. Горького (16+)
11.55 «Нарт хъыбархэр» (каб.яз.) (12+)
12.10 «Али-Баба». Спектакль Кабардинского госдрамтеатра им. А. Шогенцукова (каб.яз.) (12+)
13.35 «Жерими адамлары». Исмаил Абдуллаев (балк.яз.) (12+)
14.00 «Жырчы». Кязим Мечиев (балк. яз.) (12+)
14.40 «Мнения»
15.10 «Классика для всех» (12+)
15.40 «Это надо знать». Медицинский вестник. Лучевая диагностика (12+)
16.15 «Как зажигаются звезды» (12+)
17.00 «Сабийгъэгуфlэ» (каб.яз.) (12+)
17.10 «Гум имыхуж» («Незабываемые имена»). Заслуженный артист РСФСР Тима Жигунов (каб.яз.) (12+)
17.45 «Чэнджащэ щыуэркъым» («Советы психолога») (каб.яз.) (12+)
18.10 «Вагъуэ мыужьых». Памяти заслуженного артиста КБР Амирхана Хавпачева (каб.яз.) (12+)
18.45 «Фахму бла усталыкъ» («Талант и мастерство») (балк.яз.) (12+)
19.30 «Саулукъ» («Здоровье») (балк. яз.) (12+)
20.15 «Твое время» (12+)
20.45 «Маршруты Масхута Газаева» (12+)
21.25 «Добро пожаловать в Кабардино-Балкарию!» (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)
22.00 «Гъащlэм схухиша гъуэгу» («Жизнь неровная дорога»). Борис Шхагумов (каб.яз.) (12+)
22.35 «Жерими адамлары» («Люди моей земли»). Исмаил Абдуллаев (балк.яз.) (12+)
23.00 «Мужеству жить» (12+)
23.30 «Республика: картина недели» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 2 ноября
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 папщlэ»
02.00, **22.00** «Макъамэ»
02.30 «Жэщыбг нэужьым»
03.31, **20.05** «Орайда»
04.00, **23.00** «Жырхана»
06.35, **21.35** «Полезно знать» (12+)
06.45, **21.45** «Спорт-лайн» (12+)
07.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** «Хъыбарыщlэхэр»
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 дуниясы» (6+)
08.40, **13.35** «Псалъэмакъ щхьэпэ» (16+)
09.00, **15.05** «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, **15.25** «Голоса Кавказа»
10.05, **16.05** «Хьэщlэщ» (16+)
11.05, **17.05** «Чамхана» (16+)
11.25, **17.25** «Жыр саугъа»
11.48, **17.48** «Назму толкъунларында» (12+)
12.05, **18.05** «Откровенный разговор» (16+)
12.35, **18.35** «Образ жизни» (16+)
14.30 «Гушыlэпlэ» (16+)
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.40 «Акъылманла сёзлери» (12+)
22.35 «Ди гъусэу зывгъэпсэху»

Вторник, 3 ноября
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** «Гушыlэпlэ» (16+)
03.25, **21.25** «Голоса Кавказа»
04.00, **14.30** «Фэр папщlэ»
05.00, **23.00** «Чамхана» (16+)
05.25, **23.25** «Жыр саугъа»
07.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00** «Хъыбарыщlэхэр»
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** «Гукъинэ» (12+)
08.00, **14.05** «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, **17.05** «Боракъ»
09.00, **15.05** «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, **15.25** «Хорошее настроение» (12+)
10.05, **16.05** «Адыгэхэр: тхыдэр, хабзэр»
10.50, **13.50** «Лъэпкъ lущыгъэ» (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 дуниясы» (6+)
22.00 «Хьэщlэщ» (16+)

Среда, 4 ноября
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 папщlэ»
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** «Хъыбарыщlэхэр»
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** «Къонгуроучукъ» (6+)
09.00, **15.05** «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, **15.25** «Голоса Кавказа»
10.05 «Щlыхумрэ гъащlэмрэ» (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 гъэтlылъыгъэхэр»
14.40 «Усыгъэ»
14.50 Къызэрыфэ пшыналъэхэр
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.00 «Адыгэхэр: тхыдэр, хабзэр»

Четверг, 5 ноября
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 гъэтlылъыгъэхэр»
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** «Хъыбарыщlэхэр»
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 щхьэпэ» (16+)
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 «Гъащlэм и дамыгъэ» (16+)
10.25, **16.05** «Прозэм и напэкlуэцlхэр»
10.45, **16.45** «Лэгъупыкъу» (6+)
11.05, **17.05** «Ууаз» (16+)
11.20, **17.20** «Чамхана» (16+)
11.45, **17.45** «Сиз а билемисиз» (12+)
12.05, **18.05** «Территория искусства»
12.35, **18.35** «Планета детства» (6+)
12.50, **18.50** «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гъусэу зывгъэпсэху»
19.45 «Таурхъан» (6+)
22.35 Адыгэ уэрэдыжьхэр

Суббота, 7 ноября
00.00, **03.00**, **06.00**, **21.00** Музыка на 99,5-FM
00.30, **02.00**, **03.44**, **19.00** Макъамэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.30, **20.35** «Тау макъамла»
03.25, **21.25** «Голоса Кавказа»
04.00, **22.30** «Ди гъусэу 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 фlыгъуэхэр»
08.00, **15.00** «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, **15.25** «Эрирей»
09.00, **17.00** «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, **17.25** «Радиус-99,5»
09.45, **17.45** Поэтическая волна
10.00 «Гъащlэм 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 тауланы жырлары»
12.00, **18.00** «Хорошее настроение» (12+)
12.44, **18.44** «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Таурхъан» (6+)
20.20 «Кюбюрчек» (6+)
22.00 «Прозэм и напэкlуэцlхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)

Воскресенье, 8 ноября
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 фlыгъуэхэр»
02.00 «Жэщыбг нэужьым»
03.25, **20.25** «Эрирей»
04.00, **23.00** «Бора» (16+)
04.30, **23.30** «Акъ тауланы жырлары»
05.25, **21.25** «Радиус-99,5»
05.45, **21.45** Поэтическая волна
06.44, **09.45**, **17.50** «Спорт-лайн» (12+)
10.00, **14.00**, **08.00**, **15.00**, **12.00**, **17.00** Итоги недели
07.00, **13.00** «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.40, **14.40** «Фэр папщlэ»
08.10, **15.10** «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.45, **15.40** «Акъыылманла сёзлери» (12+)
09.00, **17.10** «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, **17.40** «Полезно знать» (12+)
10.10, **14.10** «Ди зэlущlапlэм»
10.40 «Еджэ - едalуэ»
11.00, **16.00** «Сахна»
12.10, **18.00** «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гъусэу 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
02.11	Пн	05.12	06.42	12.00	14.42	16.58	18.38
03.11	Вт	05.13	06.43	12.00	14.41	16.57	18.37
04.11	Ср	05.15	06.45	12.00	14.40	16.55	18.35
05.11	Чт	05.16	06.46	12.00	14.39	16.54	18.34
06.11	Пт	05.17	06.47	12.00	14.38	16.53	18.33
07.11	Сб	05.19	06.49	12.00	14.37	16.52	18.32
08.11	Вс	05.20	06.50	12.00	14.36	16.51	18.31

Эльбрус возвращается на туристическую и культурную карту страны

В Москве в галерее современного искусства SISTEMA GALLERY в Бобровом переулке начала работу экспозиция, посвященная советскому модернизму Приэльбрусья. Авторы проекта - институт развития Кавказ.РФ и куратор из Санкт-Петербурга Юлия СЕНИНА, известная своими работами с музеем «Полторы комнаты» Иосифа Бродского и «Музеем ОБЭРИУ». Проект реализован при поддержке Минэкономразвития России.



В Москве выставка будет работать до конца октября. В ноябре будет представлена в Нальчике, в декабре переедет в Приэльбрусье, в советский пансионат «Иткол» - один из объектов своего исследования.

Первыми гостями экспозиции стали заместители министра экономического развития РФ Сергей НАЗАРОВ и Дмитрий ВАХРУКОВ, основатель Azimut Hotels Александр КЛЯЧИН, глава Мостуризма Евгений КОЗЛОВ, гендиректор группы «Мантера» Вадим ТРУКШИН, гендиректор Туризм. РФ Василий ШВЕЦ, руководитель Росаккредитации Дмитрий ВОЛЬВАЧ, руководитель «Росмолодежь. Предпринимай» Дмитрий ЛИТВИН, глава Федерации лыжного спорта и сноуборда России Дмитрий СВИЩЕВ.

- Эльбрус - совершенно особенное место. Впервые я побывал здесь в 2021 году, а спустя несколько месяцев вернулся, чтобы подняться на вершину. Ощущения, которые испытываешь наверху, а затем при спуске, остаются на всю жизнь. Есть люди, которые еще с советских времен восходят на Эльбрус и водят туда туристов. Когда слушаешь их рассказы, понимаешь, с каким большим уважением они относятся к горе. У Эльбруса своя история и своя философия. Это настоящая легенда. Задача выставки - передать посетителям ощущение величия Эльбруса, показать, насколько это уникальное место, - сказал Сергей Назаров.

Выставка становится первой попыткой вернуть Эльбрус не только на спортивную и туристическую, но и на культурную карту страны. Это первая сборка эпохи с оптикой исследования культуры, включая архитектурную составляющую. Описание экспонатов готовила искусствовед, историк архитектуры советского модернизма Ольга КАЗАКОВА, проектировал экспозицию архитектор с опытом работы в международных выставочных проектах Алексей СНЕТКОВ.

- 1960-70-е. Эльбрус. Пик популярности модернистской архитектуры, зарождение высокогорной науки и расцвет культуры освоения гор под аккорды Владимира ВЫСОЦКОГО. Гостям выставку «Инфраструктура ожидания» не нужно представлять – они смогут это увидеть, почувствовать и потрогать. Все великое зародилось в горах и разлетелось по стране и миру. Выставка – это срез своего времени. На Эльбрусе семидесятых все с ожиданием смотрят в будущее: физики – в преддверии регистрации неуловимой частицы нейтрино, альпинисты – в ожидании хорошей погоды, архитекторы и инженеры – воплощения футуристических проектов. В этом отношении и сейчас ничего не меняется – курорт активно модернизируется и находится в ожидании новой зоны катания, которую сейчас строим, восстановленного легендарного «Приюта одиннадцати» и больших современных отелей, - подчеркнул Андрей ЮМШАНОВ, генеральный директор Кавказ.РФ.

В числе знаковых экспонатов «Инфраструктуры ожидания» - кинохроника 1978 года о повседневной жизни ученых и жителей г. Тырныауза, поселков Нейтрино и Эльбрус. Семиминутная кинолента под названием «Пусть всегда будет солнце» была найдена исследователями в Баксанской нейтринной обсерватории ИЯИ РАН во время подготовки выставки, оцифрована и передана коллективом обсерватории для экспонирования.

Символическим входом в выставочное пространство стали фотоизображения мозаик на многоэтажках Тырныауза - неформальных ворот в Приэльбрусье. Без знаменитых работ художника Владимира ЭЗДЕКОВА «Нарты» сложно представить самый высокогорный город России. Кадры зданий и мозаик Баксанского ущелья сняты выдающимися фотографами разных поколений. В их числе «Золотой глаз России», Роман ДЕНИСОВ (архив ТАСС), фотограф архитектуры Алексей НАРОДИЦКИЙ. Специально для выставки внук знаменитого художника-монументалиста, автора новаторской архитектуры Московского дворца пионеров Евгения АБЛИНА предоставил эскизы въездной стелы г. Тырныауза (1965 год).

«Инфраструктура ожидания» - первый проект в Москве для куратора Юлии СЕНИНОЙ, работает с темой памяти и нетривиального, «немузейного» наследия в своих петербургских историях. Пять лет курировала музей «Полторы комнаты» Иосифа Бродского, сейчас является сооснователем и куратором музея «ОБЭРИУ», вошла в обновленный список «РБК Визионеры» 2026 года.

Выставка «Инфраструктура ожидания» - первый культурный выставочный проект в Москве и для команды Кавказ.РФ, начало большой исследовательской работы, которую проводят в Приэльбрусье авторы проекта «Эльбрус: архив высоты» - департамент коммуникаций Кавказ.РФ, Татьяна БАЕВА и Марьяна БЕЛАЯ.

- Помимо создания тяжелой инфраструктуры и привлечения инвестиций на территорию СКФО, институт развития является инициатором и партнером ключевых мероприятий, связанных с туризмом и турпотоком на Северный Кавказ. Но этот проект для нас особенный, очень личный. Ровно 60 лет назад, 12 октября 1966 года, отец нашего коллеги Хисы БЕККАЕВА, посвятившего всю жизнь курорту Эльбрус, впервые поднялся на артиллерийском тягаче на высоту 4700 метров. Для этого он специально оборудовал траки гусениц стальными шипами и придумал маневр: тягач поднимался наверх задом. Так, через ежедневный подвиг, строились канатные дороги, спасались люди и техника, шло развитие горы. За это и другие заслуги Назир БЕККАЕВ был удостоен премии Совета Министров СССР и медалью «За доблестный труд». Эта выставка – только начало нашей работы по формированию большого коллективного спасибо людям той эпохи, абсолютно искреннее восхищение плодами их труда, - сказал Андрей Юмшанов.

На открытии выставки советского наследия Эльбруса прошла презентация обновленного при поддержке Минэкономразвития России журнала «Турист». Он издавался с 1929 года, был частью культурного кода СССР, им жили, цитировали и ждали новые выпуски всей страной. Новая команда готовится перезапустить издание уже зимой.

В числе прочих гостей открытие выставки посетили продюсер образовательных программ Сколково Елена БОНДАРЕНКО, исполнительный директор A-House Елизавета ГАВРИЛОВА, художница Екатерина ПУГАЧЕВА, спортивный предприниматель Владимир ВОЛОШИН, художницы и сооснователь newnow Марго МАКАРОВА и Уля САВИЧ, основатель «Сорока Медиа» Эльбрус ТАКУЛОВ, контент-директор «Правил жизни» Григорий ТУМАНОВ, эксперт по коммуникациям Кермен МАНДЖИЕВА и другие.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото с сайта Правительства КБР

Научный прорыв

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова произошло историческое событие: впервые женщина-исследователь получила степень кандидата технических наук по профилю «Строительные материалы и изделия». Этого достижения добилась Фатима ШОГЕНОВА, совмещающая преподавание на кафедре архитектуры и дизайна с административной должностью замдиректора института архитектуры, строительства и дизайна по цифровизации и научной работе.



Ее профессиональный путь в стенах КБГУ начался в 2004 году. Пройдя путь от рядового сотрудника до топ-менеджера научного направления института, демонстрирует непрерывное стремление к развитию. В 2003 году с отличием окончила сельхозакадемию КБР по направлению «природоохранное обустройство территорий», позже получила красный диплом магистра КБГУ (теория и проектирование зданий и сооружений), а в период с 2019 по 2023 год углубляла знания в университетской аспирантуре.

Научный труд исследователя посвящен разработке «Теплоогнезащитных фиброгипсоцементновермикулитобетонных и растворных композитов с применением вулканического пепла и пемзы». За этим сложным академическим названием скрывается крайне востребованная для современной строительной отрасли задача - разработка передовых стройматериалов на базе регионального сырья. Успешная защита состоялась в стенах Дагестанского государственного технического университета. В состав комиссии вошли 15 экспертов. Члены совета единогласно поддержали соискателя, признав успешным решение крупной научной задачи, значимой для внедрения местных материалов в строительную индустрию.

Старт масштабному исследованию был дан в 2019 году. Ключевая концепция проекта заключалась в задействовании природных богатств Кавказа - пемзы и вулканического пепла для создания принципиально новых композитов с заданными эксплуатационными характеристиками. В процессе экспериментов автор проанализировала влияние различных пропорций и технологических подходов на свойства получаемых матриц. Ей удалось выявить ключевые закономерности: как рецептура смеси отражается на огнестойкости, влагостойкости и прочности готового продукта; какие типы фиброволокна и в каких пропорциях оптимальны для армирования; а также вывести математические зависимости, связывающие плотность и внутреннее строение композита с его прочностными характеристиками на изгиб и сжатие.

Разработка имеет выраженный прикладной характер. Практическая ценность работы подтверждена конкретными результатами: созданы расчетные формулы для определения огнеупорности и прочности конструкций; получены данные о поведении композитов в экстремальных температурных условиях, что дает возможность прогнозировать их реакцию при пожарах; разработана лабораторная методика тестирования огнестойкости; подготовлены четкие рекомендации по выпуску штукатурных растворов и сухих смесей.

Особый интерес представляет техническая база экспериментов. Для реализации проекта была сконструирована уникальная электропечь для лабораторий, способная в точности имитировать реальный пожар. Установка показала потрясающую точность - погрешность поддержания заданного термического режима не превышала трех процентов.

Фатима Шогенова выразила особую благодарность своему научному руководителю - доктору технических наук, профессору Толе ХЕЖЕВУ.

В настоящее время, выступая не только как признанный эксперт, но и как вдохновляющий пример для учащихся КБГУ, обращаясь к начинающим ученым, рекомендует не бояться трудоемких задач и всегда искать в них практическое применение: именно такой подход, по ее мнению, гарантирует весомые научные прорывы.

Ляна БАТЫРОВА

Между нами девочками

ЧТО ПОЕСТЬ?

За утренним кофе задумалась о том, как сложно стало кормить детей. К слову, этот кофе смогла урвать только после приготовления оладий, омлета, блинчиков и вафель. В моем детстве, если была еда, никаких вопросов не возникало, мы ели то, что приготовлено. А сейчас…

Старшая дочка отказывается от яиц, хотя раньше с удовольствием их ела. Сын не любит мясо, хотя раньше с радостью ел мясные блюда. Оба ребенка не хотят завтракать, а в школе не едят то, что дают в столовой. Просто кошмар какой-то!

Стараюсь разнообразить меню, готовлю разные блюда, но все равно не всегда удается угодить. Иногда кажется, что проще было бы, если бы они ели все подряд, как в моем детстве. Но нет, у современных детей много требований и предпочтений.

С одной стороны, понимаю, что это нормально - у детей формируются вкусовые предпочтения. Но от этого не легче. Особенно когда знаешь, что в школе их рацион тоже оставляет желать лучшего.

Иногда ощущаю себя как повар в ресторане, который должен угодить всем посетителям сразу. Только здесь не могу сослаться на отсутствие ингредиентов или времени - все есть, все можно приготовить. Но дети все равно остаются недовольны.

Пытаюсь проявить терпение, говорю себе, что это всего лишь этап. Хочется, чтобы дети ели с аппетитом и получали все необходимые витамины и минералы. Но пока добиться этого сложно.

Может быть, со временем все наладится. Но пока просто стараюсь делать все возможное, чтобы мои дети были здоровы и счастливы.

Олеся

Важные мелочи

Несколько месяцев назад, узнав о пресловутом «дневнике благодарности», скептически отнеслась к идее вести его. Казалось, что это просто модное увлечение, не имеющее под собой реальной основы. Однако в один прекрасный день все-таки решила попробовать.

Начала записывать все, за что была благодарна, даже если это были самые незначительные вещи. Сначала это было просто формальностью, но постепенно начала замечать, что мое отношение к жизни меняется.

Каждое утро находился повод для благодарности: за чашку кофе, за солнечный день, за улыбку прохожего. Оказывается, это было так просто - заметить что-то хорошее в повседневной жизни.

Через некоторое время заметила, что стала гораздо счастливее. Стала более внимательной к мелочам, которые раньше могла не заметить, больше улыбаться и меньше жаловаться на жизнь.

Хорошая погода делает меня счастливой, радуюсь, если удалось купить еще теплый хлеб, красиво пожарился блинчик или листья хрустят под ногами.

Даже в самых сложных ситуациях можно найти что-то хорошее, если захотеть. И это осознание сделало меня намного счастливее.

Теперья веду свой «дневник благодарности» каждый день, и это стало неотъемлемой частью бытовой жизни. Не могу сказать, что случилось чудо, но мое мышление действительно поменялось. Однозначно стала замечать больше хорошего и меньше фокусироваться на негативе. Уверена, что это только начало.

Алима

Я – тебе, а ты – нет

Всю свою сознательную жизнь стремлюсь быть хорошим другом. Всегда выслушивала проблемы подруг, старалась давать искренние и полезные советы. Когда мы ходили по магазинам, честно говорила, подходит им та или иная вещь, и предлагала альтернативные варианты, если что-то было не так. Помогала физически и финансово, как могла, старалась быть рядом в трудные моменты.

Казалось, что делаю это с радостью и без ожидания чего-то взамен. Однако, оглядываясь назад, понимаю, что не всегда получала такое же отношение взамен. Точнее, никогда. Некоторые подруги вроде бы даже старались подтолкнуть меня к ошибкам или заставить сделать неверный шаг. Я искренне недоумевала, почему так происходит. Ведь с моей стороны всегда были только честность, забота и открытость.

Со временем пришло осознание, что мои вклады в дружбу гораздо больше, чем полученное взамен. Много сил и времени было потрачено на то, чтобы быть поддержкой для других, но не всегда чувствовалось, что мои усилия ценятся. Анализируя все это, поняла, что моя доброта и готовность помочь воспринимаются как должное.

Сейчас мне сорок лет, и я решила изменить свою стратегию в отношении дружбы. У меня много увлечений и интересов, которые приносят радость и удовлетворение. Хочется больше времени уделять себе, заниматься тем, что нравится, а не тратить энергию на тех, кто не ценит мою дружбу.

Конечно, нет смысла полностью отказываться от общения. Понимая, что дружба - важная часть жизни, на данный момент не хочу полностью изолироваться от людей. Просто стала более избирательной в выборе подруг. Теперь стараюсь окружать себя теми, кто ценит меня, поддерживает и понимает. Чтобы мои близкие друзья были искренними, честными и не пытались подталкивать к ошибочным решениям.

Возможно, попытки изменить свой подход к дружбе покажутся эгоистичными. Просто ко мне пришло понимание, что забота о себе не эгоизм, а необходимость. Я заслуживаю того, чтобы меня ценили и уважали, хочу тратить свою энергию и время на то, что действительно важно и приносит радость.

Лика

МЕЖДУ ПОМОЩЬЮ И ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ

Каждый мой день начинается с проверки списка дел. Работа, встречи, личные планы - все это требует времени и внимания. Но есть человек, который регулярно вносит свои коррективы в мои планы, - моя старшая сестра. Часто просит меня помочь по дому, посидеть с ребенком, что-то забрать, отнести, привезти. И всегда с одной и той же интонацией: «Срочно, прямо сейчас надо!»

Она замужем, у нее дети, и я всегда рада помочь. Но в последнее время начала замечать, что это становится частью моей жизни, которая вытесняет мои собственные интересы. Безусловно, люблю племянников, но есть еще и своя жизнь, работа и право на личное время.

Сестра не всегда объясняет, почему что-то нужно сделать срочно. Просто говорит: «Надо!» и ждет, что младшая сразу же бросит все дела и примчится. Всегда откликаюсь, потому что люблю сестру и хочу помочь ей. Но в какой-то момент мне это надоело, особенно ее нежелание даже объяснить, почему выдернула меня с работы, например.

После этого мое раздражение растет с каждым разом, когда зовет на помощь. Чувствую себя ее личным универсальным помощником, который всегда готов выручить. Но это нечестно по отношению ко мне. У меня есть свои интересы и свои цели. Хочу иметь возможность планировать свое время так, как мне удобно.

Недавно попыталась поговорить с сестрой о том, что мне сложно совмещать ее просьбы со своей жизнью. Но она отмахнулась, сказав, что просто не успевает все делать сама. Понимаю, что у нее много забот, но и у меня есть свои.

Нас только двое, больше сестер и братьев нет, поэтому хочется сохранить хорошие отношения. Не хочу переставать помогать сестре, чаще всего мне несложно. Но также хочу иметь возможность говорить нет, если у меня есть другие планы. Хочу, чтобы мы находили компромисс и учитывали интересы друг друга. Уверена, сможем сделать это, если будем честны друг с другом.

Я решила составить список своих дел и четко обозначила время, которое хочу посвятить только себе. Посмотрим, как сестра отреагирует на это.

Дина

ПАНИКА В АВТОБУСЕ

В прошлые выходные мы с сыном решили прогуляться по городу и покататься на общественном транспорте. Сели на 33-й автобус. Он был почти полон, поэтому посадила сына на свободное место, а сама осталась стоять.

На остановке у «Вестер-Гипера» со стороны улицы Ленина в автобус неожиданно вошла большая толпа бабушек и дедушек. Транспорт так набили, что мы с сыном оказались прижаты к сиденьям.

Я порадовалась, что подняла сына с места перед остановкой, чтобы занять места рядом. Места занять не удалось, но мне ни за что не удалось бы вытащить его с конца автобуса в такой давке.

Пассажирка попросила меня немного отодвинуться, но отодвигаться было некуда - ни одного свободного сантиметра. В какой-то момент меня накрыла паника, что выбраться не удастся, поэтому начала протискиваться к проходу, таща за собой сына и громко прося расступиться, потому что выхожу на остановке.

Женщина впереди меня посетовала, что не может пробиться вперед, чтобы приложить карту к терминалу для оплаты. На остановке у Дома молодежи я активно заработала локтями и кое-как выбралась на открытый воздух, так и не заплатив. Просто элементарно не было возможности дотянуться до терминала, а бабушка рядом с ним, хоть и пыталась помочь выходящим, но не могла правильно приложить карту.

Водитель ничего не сказал. Может, не заметил, а может, решил от греха подальше промолчать.

Оказавшись на открытом пространстве, подставила лицо важному туману и глубоко вдохнула, дальше мы пошли пешком.

По дороге домой думала о том, что в автобус садились пожилые люди, которые, скорее всего, приехали в санаторий и решили выбраться на ярмарку. Но как они не побоялись переполненного автобуса?! Есть же еще общественный транспорт по тому же маршруту, неужели необходимо рисковать буквально жизнью, чтобы доехать из точки А в точку Б?! Мне еще нет тридцати, не страдаю фобиями, но все же охватила паника. А пожилые поехали дальше как ни в чем не бывало.

Амина

Хэллоуина не будет

Воспитывать детей непросто, но я всегда старалась наставлять своих детей в духе наших традиций и ценностей. Мы мусульмане, для нас важны наши религиозные обряды и обычаи. Поэтому, когда мои дети начали говорить о том, что хотят праздновать Хэллоуин, возникли некоторое недоумение и чувство беспокойства.

Они были так воодушевлены этой идеей - костюмы, сладости, веселые маскарадные вечеринки. Но я понимала, что этот праздник имеет корни, отличные от наших религиозных убеждений. Хэллоуин ассоциируется с языческими традициями, которые не соответствуют нашим ценностям и религии, которую мы соблюдаем.

Попыталась объяснить детям, что для нас важнее придерживаться своих обычаев и традиций, мы можем найти другие способы весело провести время, которые будут соответствовать нашим убеждениям. Например, организовать семейный праздник с играми и угощениями, которые будут отражать наши культурные ценности.

Дети были немного расстроены, но я уверена, что со временем они поймут и примут мою точку зрения. Моя цель - чтобы они выросли с уважением к нашим традициям и ценностям, чтобы этот праздник не стал для них чем-то, что могло бы отвлечь от того, что действительно важно. Вместо Хэллоуина можем создать свои особенные семейные традиции, которые будут радовать нас и передавать из поколения в поколение.

Фатима

А как же мы?

Мне кажется, в Кабардино-Балкарской Республике не всегда хватает возможностей для досуга взрослых. Я бы с удовольствием ходила в какие-нибудь кружки по интересам, на спортивные занятия или танцы. Но, к сожалению, многие из таких мероприятий оказываются платными и дорогими.

В целом люблю активный образ жизни и хотела бы попробовать себя в разных видах спорта, но не всегда могу позволить себе это финансово. Хотелось бы найти бюджетные или бесплатные секции, где можно было бы заниматься спортом, йогой или танцами. Для детей все есть, а как же мы? Звучит немного по-детски, но все же.

Кроме того, думаю, что организация кружков и клубов по интересам для взрослых могла бы стать отличным способом для людей с общими интересами находить друг друга и проводить время вместе. Это могло бы способствовать созданию более сильного и сплоченного населения.

Развитие подобной инфраструктуры требует финансовых вложений и усилий, но уверена, что организация доступного досуга для взрослых может стать важным шагом для улучшения качества жизни в нашем регионе.

Было бы здорово иметь возможность заниматься чем-то интересным и полезным для себя, не переживая о высоких ценах. Думаю, в нашем регионе есть потенциал для создания более разнообразной и доступной досуговой среды для взрослых.

Лиана

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.

Учатся слушать, слышать и договариваться

С 26 по 31 октября в Кабардино-Балкарии проходит кавказский форум «Дипломаты будущего в Нальчике», собравший юных дипломатов со всей России. Он организован Ассоциацией российских дипломатов МИД РФ и детским общественным движением «Дипломаты будущего» при поддержке Министерства просвещения и науки КБР, Министерства по делам молодежи КБР, Министерства экономики КБР, Министерства курортов и туризма КБР, администрации г.о. Нальчик, Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова, отделения Русского географического общества в КБР, а также ГБОУ «ДАТ «Солнечный город».

География участников впечатляет. В Нальчик приехали делегации клубов юных дипломатов из Москвы, Санкт-Петербурга, Калининграда, Владивостока, Якутска, Рязани, Кумертау, Сарова, Обнинска, Долгопрудного, Владикавказа и Махачкалы. Участниками форума из КБР стали ребята профильных дипломатических классов гимназии № 4 города Нальчика и руководители общеобразовательных учреждений республики.

Основными площадками масштабного меропиятия стали Арт-резиденция Минмолодежи КБР; Темиркановский зал, студенческий центр «Альтаир» КБГУ; ДАТ «Солнечный город»; Дворец творчества детей и молодежи Минпросвещения КБР и МКОУ «Гимназия № 4».

Программа форума насыщенна и разнообразна. В первый день, 26 октября, состоялось торжественное открытие, на котором чрезвычайный и полномочный посол РФ, заместитель председателя Ассоциации российских дипломатов, президент детского общественного движения «Дипломаты будущего» Валерий ЕГОШКИН обратился к участникам от имени профессионального дипломатического сообщества и ветеранов дипломатической службы. Он подчеркнул уникальность нальчикской площадки и рассказал о глобальной цели движения.

С напутственными словами к участникам обратилась и проректор по научно-исследовательской работе КБГУ, член-корреспондент РАН Светлана ХАШИРОВА. Она также зачитала приветствие от имени исполняющего обязанности ректора КБГУ Юрия АЛЬТУДОВА, в котором было сказано: «Кабардино-Балкарский государственный университет гордится тем, что с 2018 года является частью истории движения «Дипломаты будущего». Сегодня в этих стенах мы рады приветствовать увлеченных и целеустремленных молодых людей со всей страны. Важно понимать, что дипломатические навыки необходимы не только тем, кто выберет эту профессию. Умение слушать, слышать, договариваться и находить общий язык пригодится вам в любой сфере жизни».

На торжественном открытии участники представили свои команды в рамках презентации «Будем знакомы!». Затем они отправились на экскурсию в ООО «Чегем Агро».

На следующий день основной локацией форума стал студенческий центр «Альтаир» КБГУ, где прошла северокавказская модель ООН «Очаг мира». Здесь были развернуты заседания трех комитетов: Генеральной Ассамблеи (борьба с героизацией нацизма), ЮНЕСКО (права коренных народов на сохранение родного языка) и UNESCO (Protection of cultural heritage in the context of military operations). В рамках образовательного блока выступили эксперты по международному праву и геополитике Кавказа.

Уже вечером ребят ждала этно-пешеходная экскурсия «Нальчик без виз» по Атажукинскому саду и Долинску.

28 октября форум переместился в Черекское ущелье, где участникам предстояло ознакомиться с уникальным природным объектом - Нижним Голубым озером. В программе этого дня - серия специализированных мастер-классов под общим названием «Кавказский культурный код» в «Солнечном городе». Заключительным мероприятием дня станет дипломатический бал в традиционном кавказском стиле «Черкесский круг», сопровождаемый тренингом по межкультурной коммуникации, направленным на развитие навыков эффективного взаимодействия в многонациональной и поликультурной среде.

Основное интеллектуальное событие форума пройдет 29 октября – в день проведения VIII Дипломатических (Примаковских) чтений в МКОУ «Гимназия № 4». В рамках образовательного блока прозвучат лекции о доктрине Примакова и перспективах Союзного государства Россия - Беларусь. Также запланировано торжественное открытие 7-го профильного дипломатического класса.

В сентябре 2018 года в этой школе открылся первый в республике профильный дипломатический класс, а уже в ноябре гимназия получила официальный статус республиканского центра публичной дипломатии. За несколько лет это начинание выросло в масштабное движение: от первых чтений памяти Е.М. Примакова и открытия его именного зала до проведения собственных моделей ООН «Очаг мира» и международных слетов.

В целом программа мероприятия включает серию специализированных образовательных блоков. В рамках чтений будет представлена лекция «Дипломатия со вкусом: трансформация образа государства через гастрономические практики», которая рассматривает влияние культурных и кулинарных особенностей на формирование национального имиджа на международной арене.

Во второй половине дня состоится мастер-класс, проводимый главным архитектором г. Нальчика Ахмедом БИДОВЫМ, посвященный созданию арт-объекта под названием «Нальчикский форум: дипломатия городов». Мероприятие направлено на интеграцию архитектурных и культурных элементов в формирование концепции городской дипломатии, что является важным аспектом в развитии международных связей на уровне муниципалитетов.

30 октября пройдет церемония закрытия форума. Участники возложат цветы к мемориалу «Вечный огонь славы». Затем в Арт-резиденции Минмолодежи КБР состоится подведение итогов: участники примут Декларацию форума и подпишут Меморандум о сотрудничестве. Также будут вручены сертификаты и благодарственные письма. Лучшие делегаты Модели ООН получат награды. Вечером состоится творческий вечер «Кавказский диалог» с концертными номерами от делегаций и дискотекой.

31 октября участники отправятся в национальный парк «Приэльбрусье». В дороге их ждут интерактив «Эльбрус FM», аудиогид, посещение Дома-музея Владимира Высоцкого и конкурс на лучшее стихотворение «Приэльбрусье: стихи у подножия гор». Лучшие работы будут записаны на видео для социальных сетей форума.

Организаторы уверены - кавказский форум «Дипломаты будущего в Нальчике» станет важной площадкой для развития детской дипломатии, межкультурного диалога и укрепления дружественных связей между регионами России. Участники получат уникальную возможность погрузиться в историю, культуру и традиции Кабардино-Балкарии, а также приобрести навыки международного общения и публичной дипломатии.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

«Нити времени» - семейный тандем, превращающий мебельные ткани в искусство

Юлия СЫСОЕВА и ее мама Наталья ВОЛОЧКОВА уже более семи лет создают сумки ручной работы, вплетая в каждую из них национальные мотивы и семейное тепло.

- Юлия, как возникла идея открыть собственное дело и почему именно этот вид деятельности?

- Идея пришла не в суете будней, а в тишине, когда моя мама вышла на пенсию. У нее появилось то особенное чувство, когда времени стало больше, а руки соскучились по творчеству. Мама научилась шить еще в молодости, на курсах кройки и шитья. Но идея создать что-то своими руками пришла к ней только после выхода на заслуженный отдых. Как-то она увидела в интернете мастер-класс по пошиву саквояжа на фермуаре. Эта идея ее вдохновила, и навык, который она приобрела давно, оказался как нельзя кстати. Вот уже более семи лет мы создаем сумки ручной работы. Мама - настоящая мастерица: превращает ткань в изделия, которые хочется носить постоянно. Я же помогаю этим красивым вещам найти своих обладательниц. Для нас это не просто работа, а возможность быть вместе, занимаясь любимым делом. Так возник наш семейный тандем «Нити времени». Название говорит само за себя: мы соединяем нити поколений в каждой сумке.

- Какие материалы вы используете?

- Создаем сумки из мебельных тканей. Такие материалы отличаются высокой прочностью и долговечностью, устойчивы к воздействию городской среды и подходят для путешествий. Подкладка выполнена из плотной ткани с водоотталкивающей пропиткой, что обеспечивает сохранность содержимого сумки в любых погодных условиях. Все это делает наши сумки не только стильными аксессуарами, но и практичными вещами, которые можно носить в любую погоду и в любой ситуации.

Еще одна особенность наших сумок - каждая из них уникальна и производится в единственном экземпляре. Наши клиенты могут быть уверены, что второй такой сумки нет. Фермуар, который служит застежкой, представляет собой не просто элемент дизайна, а символ непреходящей классики, добавляющий нотку оригинальности и эксклюзивности в каждый аксессуар.

- Есть ли возможность выполнить заказ по индивидуальным предпочтениям клиента? И как вы наносите фотографии на ткань?

- Мы редко принимаем заказы на пошив, в основном это сумки с фо-



тографиями или изображениями, которые имеют особое значение для клиента. Такой заказ - всегда очень личная история, поэтому относимся к ней с особым вниманием. Каждый рисунок - это печать на ткани, которая проникает в глубокие слои материала. Благодаря этому изображение держится надежно и не ощущается на ощупь. Каждая такая сумка воплощает в себе маленькую историю, запечатленную на ткани.

- Какой стиль вы используете?

- Изначально нас вдохновили женщины Кавказа. Наши сумки, созданные под влиянием традиций региона, отличаются сдержанностью и элегантностью, не имея аналогов. Поэтому в них живет вышивка в национальном стиле: она не кричит, а говорит тихо, но так, что ее хочется слушать. Сейчас мы разрабатываем коллекцию, вдохновленную былинами и нартским эпосом. Так мы объединяем традиции и современность, даря старым историям новую жизнь на плече их обладательницы.

- Что вас вдохновляет в работе? Проводите мастер-классы?

- Нас вдохновляет возможность создавать красоту своими руками и видеть, как наши сумки становятся частью чьего-то образа и истории. Мы также черпаем вдохновение в богатом культурном наследии нашего края, которое интегрируем в современные аксессуары. И, конечно, друг в друга: мудрость и золотые руки мамы, моя энергия и желание делиться этой красотой с людьми.

Пока мы полностью сосредоточены на создании коллекции и производстве сумок, все наше время уходит на этот процесс. Однако в будущем, возможно, захотим не только шить, но и делиться секретами мастерства. Пока же мы с радостью рассказываем о нашем процессе в личном общении, что можно назвать маленьким мастер-классом. К тому же всегда открыты для общения - показываем новинки, рассказываем о тканях, из которых сшиты модели, и помогаем выбрать ту самую сумку, которая подчеркнет индивидуальность ее обладательницы. Для нас важно, чтобы каждая вещь нашла своего человека и приносила ему радость. Кроме того, мы активно участвуем в ярмарках и выставках как в Нальчике, так и за пределами республики.

Анжела ГУМОВА

Какие продукты мешают правильному росту и развитию детей при постоянном употреблении

Правильное питание - фундамент здоровья и гармоничного развития ребенка. Однако некоторые продукты, которые мы часто считаем безобидными, могут негативно влиять на физическое и психическое развитие детей при их регулярном употреблении. Мы подробно рассмотрим, какие продукты считаются вредными и как они воздействуют на различные системы органов. Расскажем о долгосрочных последствиях и поделимся советами, как минимизировать вред от этих продуктов.

САХАР И СЛАДКИЕ НАПИТКИ

Сахар - это «быстрая энергия», но его чрезмерное употребление может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Сладкие напитки, такие как газировка, соки с высоким содержанием сахара и даже некоторые йогурты, могут стать скрытым источником проблем.

Почему это вредно

Нарушение обмена веществ. Сахар вызывает резкие скачки уровня глюкозы в крови, что может привести к инсулинорезистентности и диабету второго типа.

Ожирение. Избыток сахара откладывается в виде жира, особенно в печени и висцеральной области. Это может привести к ожирению и метаболическому синдрому.

Проблемы с зубами. Сахар - идеальная среда для размножения бактерий, которые разрушают зубную эмаль.

Влияние на поведение. Сладкие напитки могут влиять на настроение и поведение детей, вызывая повышенную активность и раздражительность.

Интересные факты

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала ограничить употребление сахара для детей до пяти процентов от общей калорийности рациона. Это примерно 25 граммов сахара в день для детей старше двух лет.

Газировка содержит не только сахар, но и кофеин, который может негативно влиять на сон и концентрацию внимания у детей.

ФАСТФУД

Фастфуд стал неотъемлемой частью современной жизни, но его регулярное употребление может нанести серьезный вред здоровью детей. Гамбургеры, хот-доги, пицца и другие блюда быстрого приготовления часто содержат много жира, соли и сахара, что делает их очень вкусными, но и крайне вредными.

Почему это вредно

Нарушение баланса питательных веществ. Фастфуд содержит мало витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для роста и развития.

Ожирение. Высокое содержание жира и сахара способствует быстрому набору веса.

Проблемы с сердцем и сосудами. Избыток насыщенных жиров может повысить уровень «плохого» холестерина (LDL) и снизить уровень «хорошего» холестерина (HDL), что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Гипоксия. Фастфуд может ухудшать кровообращение, вызывая гипоксию (недостаток кислорода) в тканях.

Интересные факты

В среднем гамбургер содержит около 500-700 калорий, что составляет около 25-30 процентов от суточной потребности ребенка в калориях. В некоторых странах, таких как США, употребление фастфуда детьми составляет около 30 процентов от общего рациона.

ЖИРНЫЕ МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Жирное мясо, такое как свинина, баранина и жирные части говядины, может быть вкусным, но его регулярное употребление может негативно сказаться на здоровье детей.

Почему это вредно

Повышение уровня холестерина. Жирное мясо содержит насыщенные жиры и холестерин, что может привести к атеросклерозу и другим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Нагрузка на печень и почки. Переработка большого количества жиров требует усиленной работы печени и почек, что может привести к их перегрузке.

Риск воспалительных заболеваний. Избыток жиров может способствовать развитию воспалительных процессов в организме.

Интересные факты

Красное мясо содержит гемовое железо, которое легче усваивается, чем негемовое железо из растительных продуктов. Однако избыток гемового железа может привести к гемохроматозу - заболеванию, связанному с накоплением железа в организме.

В некоторых культурах существуют традиции употребления жирных мясных продуктов с раннего возраста, что может привести к привычке к жирной пище и как следствие к ожирению и проблемам со здоровьем в будущем.

КОНСЕРВЫ И ПОЛУФАБРИКАТЫ

Консервы и полуфабрикаты, такие как консервированные овощи, супы и готовые блюда, часто содержат консерванты, усилители вкуса, красители и другие добавки.

Почему это вредно

Консерванты. Некоторые консерванты, такие как бензоат натрия и бисульфит натрия, могут вызывать аллергические реакции и нарушения работы пищеварительной системы.

Избыток соли. Полуфабрикаты часто содержат много соли, что может привести к повышению артериального давления и отекам.

Недостаток питательных веществ. Консервированные продукты теряют часть своих полезных веществ в процессе обработки.

Интересные факты

Консервированные овощи часто содержат больше натрия, чем свежие. Например, одна банка консервированных огурцов может содержать до 500 мг натрия, что составляет около десяти процентов от рекомендуемой суточной нормы для ребенка.

Некоторые полуфабрикаты содержат глутамат натрия (Е621), который может вызывать головные боли, учащенное сердцебиение и даже аллергические реакции.

ЧИПСЫ, СУХАРИКИ И ДРУГИЕ СНЕКИ

Чипсы, сухарики, орешки и другие снеки могут быть очень привлекательными для детей, но они часто содержат много соли, жира и искусственных добавок.

Почему это вредно

Избыток соли. Снеки могут содержать до 2000 мг натрия на 100 граммов, что в несколько раз превышает рекомендуемую норму.

Жир и калории. Высокое содержание жиров и углеводов способствует быстрому набору веса.

Искусственные добавки. Некоторые снеки содержат искусственные красители и ароматизаторы, которые могут вызывать аллергические реакции и ухудшать работу пищеварительной системы.

Интересные факты

Одной из самых популярных закусок в мире являются картофельные чипсы. В США их употребление составляет около 33 фунтов на человека в год.

Некоторые производители добавляют в чипсы усилители вкуса, такие как глутамат натрия и мальтодекстрин, чтобы сделать их еще более привлекательными для детей.

ВЛИЯНИЕ НА РОСТ И МЕТАБОЛИЗМ

Регулярное употребление вредных продуктов может нарушить обмен веществ и замедлить рост ребенка. Это связано с тем, что такие продукты содержат мало витаминов, минералов и других питательных веществ, необходимых для роста и развития.

Как это происходит

Дефицит витаминов и минералов. Недостаток витамина D, кальция, железа и других микроэлементов может привести к рахиту, анемии и другим заболеваниям.

Нарушение гормонального баланса. Избыток сахара и жиров может нарушить выработку гормонов, таких как инсулин и тестостерон, что может замедлить рост.

Ожирение. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на организм, что может замедлить рост костей и мышц.

Долгосрочные последствия

Снижение роста во взрослом возрасте. Дети, которые регулярно употребляют вредные продукты, могут столкнуться с



замедлением роста, что может привести к низкорослости во взрослом возрасте.

Нарушение метаболизма. Вредные продукты могут ухудшить обмен веществ, что может привести к набору лишнего веса и развитию хронических заболеваний.

Психологические проблемы. Дети, которые употребляют много сахара и фастфуда, могут столкнуться с проблемами в поведении, такими как гиперактивность, раздражительность и снижение концентрации внимания.

НАИБОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ КОЛИЧЕСТВО УПОТРЕБЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Чтобы избежать негативных последствий, важно ограничить употребление вредных продуктов. Однако полностью исключать их из рациона не всегда необходимо. Важно соблюдать баланс и разнообразие в питании.

Рекомендации

Ограничить употребление сахара. Старайтесь не давать детям сладкие напитки и сладости чаще одного-двух раз в неделю.

Сократить употребление фастфуда. Если вы все же решили угостить ребенка фастфудом, выбирайте менее калорийные и жирные варианты.

Ограничить употребление соли. Старайтесь не добавлять соль в пищу и выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Избегать полуфабрикатов. По возможности заменяйте полуфабрикаты на свежие и натуральные продукты.

Важно помнить

Каждый ребенок уникален, поэтому потребности в питательных веществах могут различаться. Для получения более точных рекомендаций обратитесь к врачу-педиатру или диетологу.

Введение новых продуктов должно происходить постепенно, чтобы избежать аллергических реакций и проблем с пищеварением.

ВРЕМЯ СУТОК ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Употребление вредных продуктов в любое время суток может быть вредным для здоровья, но особенно нежелательно есть их перед сном и сразу после физических нагрузок.

Почему это вредно

Перед сном. Употребление сахара и жирных продуктов перед сном может нарушить сон, так как организм будет тратить энергию на их переваривание.

После физических нагрузок. После физической активности организм нуждается в восстановлении и отдыхе, а не в дополнительной нагрузке от вредных продуктов.

Альтернативные варианты

Перед сном. Лучше выбрать легкие и питательные продукты, такие как йогурт, фрукты или овощи.

После физических нагрузок. После занятий спортом рекомендуется употреблять белковую пищу, такую как яйца, курица или рыба, чтобы восстановить мышцы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание играет ключевую роль в росте и развитии ребенка. Важно помнить, что вредные продукты могут негативно влиять на здоровье детей при их регулярном употреблении. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо соблюдать баланс и разнообразие в рационе, а также ограничивать употребление сахара, фастфуда, жирного мяса, консервов и полуфабрикатов. Помните, что здоровье вашего ребенка - инвестиция в его будущее, а правильное питание - один из самых важных аспектов благополучия.

Мадина БЕКОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Подготовка документов для назначения пенсии

С начала года 3638 жителей региона обратились в Отделение СФР по КБР за заблаговременной подготовкой документов для назначения страховой пенсии. Услуга позволяет будущим пенсионерам заранее проверить полноту сведений о стаже и пенсионных правах и избежать задержек при оформлении выплат.

Заблаговременная подготовка документов - бесплатная услуга СФР. Она позволяет будущему пенсионеру (за год и ранее до наступления пенсионного возраста) проверить, все ли сведения о его стаже и пенсионных правах учтены на индивидуальном лицевом счете. Специалисты фонда сверяют данные трудовой книжки, уточняют периоды работы, службы в армии, ухода за детьми, а при необходимости направляют запросы в архивы и к работодателям.

Услуга доступна всем гражданам, приближающимся к пенсионному возрасту. Особенно она важна для тех, у кого трудовая биография имеет особенности: например, работа в особых климатических условиях, на производствах с вредными или опасными условиями труда, а также периоды, требующие дополнительного подтверждения. Процедура позволяет своевременно подтвердить все периоды стажа и обеспечить полный учет пенсионных прав - от этого зависят срок назначения выплаты и ее итоговый размер.

Для формирования макета пенсионного дела заявитель может обратиться в клиентскую службу по месту жительства либо представить необходимые документы через работодателя. К документам личного характера относятся трудовая книжка, диплом, военный билет, свидетельство о рождении ребенка и иные документы в электронном виде.

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

Наш корр.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ВСЕ НЕ ТО, ЧЕМ КАЖЕТСЯ



Художник-оформитель Стелла БАДОЕВА уверена, что ее любовь к книгам родилась вместе с ней. Мама часто рассказывала, что никакие игрушки, куклы или мячики не приводили ее в такой восторг, как детские книжки в ярких обложках. Гордится своей большой библиотекой, в которой собраны любимые произведения отечественных и зарубежных писателей.

- Я под большим впечатлением от недавно прочитанного романа Анны МАТВЕЕВОЙ «Завидное чувство Веры Стениной». Скорее всего, именно его и взяла бы на необитаемый остров, - говорит Стелла. – До этого читала у автора роман «Картинные девушки», от которого была в полном восторге.

«За стеной визжала дрель, соседи вложили в ремонт всю свою душу, теперь эта душа колотила и сверлила там с утра до вечера». Начав чтение романа, чуть не выронила книгу из рук, потому что из соседней квартиры как раз доносился шум ремонтных инструментов. Так увлеклась, что не смогла оторваться. Забегая вперед, хочу сказать, что «завидное» здесь можно трактовать двояко: как разрушительное чувство и как то, что вызывает восхищение.

Героиня романа - 40-летняя мать-одиночка Вера Стенина много лет борется с разрушительным чувством - завистью к своей лучшей подруге Юле. Это соперничество зародилось еще в школьные годы: Юле всегда везло - ослепительная красавица, журналистка, яркие романы, обеспеченный муж, талантливая дочь. К тому же умеет по-настоящему рисовать. Вера - искусствовед от Бога. Она не просто видит картины, но и чувствует их: для нее живопись живая, она слышит запахи, звуки и вступает в диалог с персонажами полотен. Свой дар переносит порой и на видение мира. «За окном в тот день был Левитан, осень девятьсот шестнадцатой пробы. Бывает такой сентябрь, что за него не жаль целого лета». Потрясающая цитата, которую я сохранила себе.

Однако свой уникальный дар - способность разговаривать с полотнами Вера считает бесполезной причудой, а себя саму нереализованной. Парадоксально, Вере не в чем завидовать: она прекрасная мать, верный друг и талантливый профессионал. Но чувство неполноценности продолжает мучить ее, а сознание постоянно преломляет реальность через призму цвета и искусства. Зависть представляется Вере в виде летучей мыши, она с ней даже беседует. Образ этот, конечно, из искусства. «У Дюрера есть гравюры - там летучая мышь как будто распята на собственных крыльях». Вера понимает, что сравнения губительны для дружбы, поэтому постоянно пытается подавить в себе это искушение, но, как это часто бывает, сам процесс борьбы оказывается важнее результата. А Юля уверена, что Вера идеальная, правильная. «Верке если чего и не хватало всю жизнь, так это капельки безнравственности. Или какой-нибудь подлинки в характере».

Композиция книги строится на двух временных пластах. Формально сюжет романа укладывается в один день - от утренней тревоги до вечернего возвращения домой. Евгения, попав в беду, просит тетю Веру забрать ее из аэропорта. Пока героиня находится в пути, перед читателем разворачивается панорама жизни, охватывающая десятилетия: от общего детства до взросления. Через воспоминания книга раскрывает целые судьбы: двух подруг, их детей, родителей и возлюбленных.

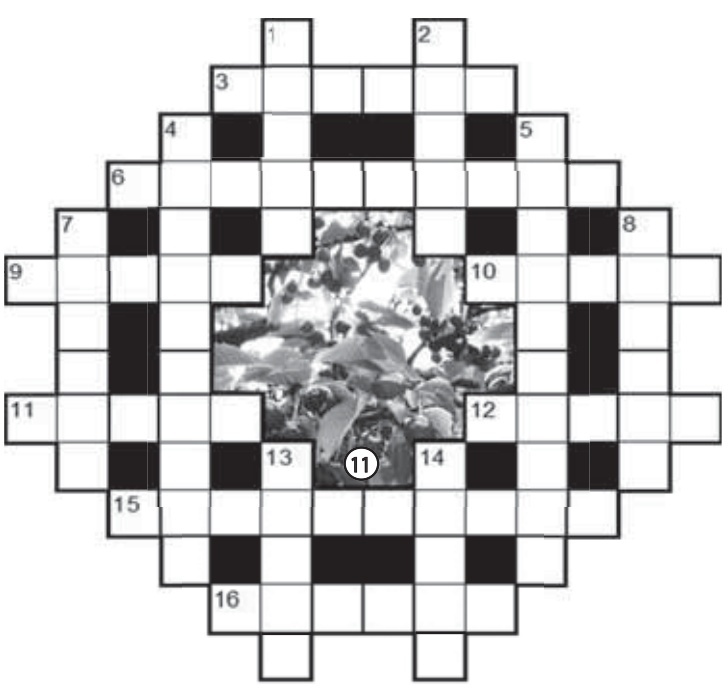
Время постепенно расставляет все по местам. К сорока годам Вера вопреки всему превращает свой дар в профессию: становится успешным арт-экспертом и обретает личное счастье. История же Юли обнажает парадоксальную вещь: богатство и внешняя яркость не гарантируют покоя.

По сути, это роман о женской дружбе, которая зародилась в далеком детстве, прошла через юность и достигла того этапа, когда окружающие уже не верят, что героини не сестры. Зависть здесь выступает как полноценный персонаж, незримо присутствующий в жизни героинь. Автор мастерски показывает, что зависть бывает разной, и далеко не всегда она «черная».

Это тонкий роман о взрослении и долгом пути к принятию себя, который рекомендую для прочтения.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Место у берега для стоянки судов. **6.** Гималайский голубой мак, национальный символ Бутана. **9.** Африканская страна с черной пантерой на гербе. **10.** Пресмыкающееся рода ящериц. **11.** Плодовое медоносное дерево. **12.** Гривистый волк. **15.** Дипломатический документ с изложением взглядов на какой-нибудь вопрос. **16.** Прибор для увеличения скорости.

По вертикали: 1. Третий элемент по распространенности в атмосфере после азота и кислорода. **2.** Декоративная ваза. **4.** Полуостров со священным городом Олимпия. **5.** Древнее кельтское поселение, затем римская крепость на месте современного Белграда. **7.** Русский писатель, автор рассказов «Встреча», «Медведи», «Лягушка-путешественница». **8.** Античный глиняный сосуд для жидких и сыпучих продуктов. **13.** Вулкан как геометрическая фигура. **14.** Качающаяся вилка, обеспечивающая равномерный ход часов.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Причал. **6.** Меконопсис. **9.** Габон. **10.** Агама. **11.** Вишня. **12.** Гуара. **15.** Меморандум. **16.** Бустер.
По вертикали: 1. Аргон. **2.** Кашпо. **4.** Пелопоннес. **5.** Сингидунум. **7.** Гаршин. **8.** Амфора. **13.** Конус. **14.** Анкер.

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



АЙВОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Одним из самых поздних осенних фруктов, из которых можно сделать заготовки на зиму, является айва. Сейчас самое время собрать урожай или купить ароматные плоды на рынке. Давайте добавим еще немного летнего тепла в наши баночки.

- Я обожаю густое ароматное варенье из айвы дольками, - говорит Лера КОРМИНА из Майского. - Обычно из этого фрукта мы готовим либо варенье, либо компот. Однако айва также прекрасно подходит для создания невероятно нежных и ароматных блюд, таких как курица или плов с айвой. Именно это мы и приготовим сегодня. Конечно же, не оставим без внимания и варенье.

КУРИЦА

Ингредиенты: *700 г айвы, тушка одной курицы, 50 г сливочного масла, 4 головки репчатого лука, пучок петрушки, по 1 чайной ложке паприки и молотого имбиря, щепотка шафрана, соль и черный перец по вкусу.*

Способ приготовления. Курицу разделать по суставам, помыть, обсушить и обжарить на сливочном масле. Готовое мясо убрать. Измельченный лук обжарить на масле, оставшемся от жарки курицы. Затем выложить курицу к луку. Добавить крупно порубленную петрушку, паприку, имбирь и шафран. Посолить, поперчить и перемешать. Влить немного воды, чтобы едва покрывала содержимое. Накрыть крышкой и тушить 30 минут.

Айву помыть, обсушить, разрезать на четыре части, удалить сердцевину и семена и обжарить на сливочном масле. Затем выложить айву в сковороду с курицей и тушить под крышкой 30 минут.

ВАРЕНЬЕ

Ингредиенты: *800 г айвы, 600 г сахара, 0,5 шт. лимона.*

Способ приготовления. Айву хорошо помыть, кожуру не чистить. Разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Четвертинки айвы нарезать небольшими дольками. Сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы только покрывала айву. Довести до кипения и варить десять минут. Затем шумовкой вынуть айву из воды. Жидкость, в которой она варилась, процедить и отмерить 300 мл. Перелить ее в кастрюлю, всыпать туда же весь сахар и поставить на огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы сахар растворился, и варить сироп после закипания на медленном огне десять минут. В готовый сироп выложить дольки айвы. Варить варенье в три приема по десять минут с интервалом в 12 часов. При последнем кипячении добавить сок половины лимона. Лимонный сок придает варенью кислинку и предотвращает его засахаривание. С каждым приемом варки варенье становится более густым и меняет цвет. Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам и закрыть стерилизованными крышками.

ПИРОГ

Ингредиенты: *3 яйца, 180 г сахара в тесто, 30-50 г сахара для айвы, 100 мл воды, 100 мл молока, 120 г сливочного масла, 350 г муки, столовая ложка с верхом разрыхлителя (10 г), пять-семь штук айвы, в зависимости от размера, сахарная пудра для посыпки.*

Способ приготовления. Заранее достать из холодильника яйца и масло, чтобы нагрелись до комнатной температуры.

Айву тщательно помыть, не очищать от кожуры – после тушения кожура фруктов теряет свою жесткость и в пироге практически не чувствуется. Нарезать крупными кубиками. Налить в кастрюлю 100 мл воды, высыпать туда айвовые кубики и немного сахара. Тушить, иногда помешивая, на огне чуть меньше среднего в течение 15 минут. Айва станет мягче, слаще и приобретет красивый янтарный оттенок. Тушеные фрукты откинуть на дуршлаг, чтобы стек сироп, который можно потом употребить как варенье.

Приготовление теста. Яйца взбить с 180 г сахара до пышности. Добавить размягченное сливочное масло и взбить до однородности. Влить теплое молоко и перемешать. Просеять туда муку с разрыхлителем и размешать до однородности. Оно получается довольно густым, как на кексы. Выложить тесто в форму, застеленную пергаментом и смазанную растительным маслом. Высыпать сверху равномерно кусочки айвы. Выпекать при 180 С 30-40 минут до тех пор, пока деревянная шпажка будет оставаться сухой при пробе теста, а верх пирога станет золотисто-румяным. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ВЫСТАВКА

БОЛЬШЕ ЖАНРОВ, БОЛЬШЕ СМЫСЛОВ



В столице Кабардино-Балкарии после масштабного обновления концепции вновь открыла свои двери художественная галерея «Панорама». Для ценителей искусства это событие стало заметным культурным поводом: галерея, много лет остававшаяся одной из главных точек притяжения художественной фотографии на Кавказе, вступила в новый этап своего развития.

С 2008 года «Панорама» формировала особую атмосферу - камерную, вдумчивую, наполненную уважением к авторскому взгляду и тонкому художественному высказыванию. За восемнадцать лет здесь сложилось пространство, в котором искусство не просто демонстрировалось, а проживалось вместе со зрителями. Галерея росла, менялась и развивалась. Сегодня пришло время перемен, открывающих для нее новые возможности. Теперь «Панорама» выходит за рамки одного направления. В обновленном пространстве наряду с произведениями фотоискусства представлены станковая живопись, декоративно-прикладное искусство, скульптура, графика и авторская кукла. Галерея становится местом встречи разных жанров, техник и художественных миров. Здесь классика соседствует с современностью, а привычные формы обретают новое звучание. Обновленная «Панорама» стремится не просто показывать искусство, но и создавать пространство для встречи человека с красотой, смыслом и вдохновением.

В «Панораме» каждый сможет найти произведение, которое не просто понравится, а по-настоящему откликнется внутри. Именно в этом, по сути, и заключается миссия галереи: помочь человеку встретиться с искусством, которое становится личным переживанием.

Новый период галереи «Панорама» был открыт художественной выставкой, в которой представлены живописные произведения Руслана ЦРИМОВА, Сияры и Имары АККИЗОВЫХ, Ольги ИВАННИКОВОЙ, Рустама ТУРАЕВА, графика Аслана ОРАЗАЕВА, авторские куклы Имары Аккизовой, деревянные скульптуры Руслана ТХАЗАПЛИЖЕВА, художественная фотография и резные панно Заура ВОРОКОВА.

Экспозиция стала наглядным воплощением новой концепции галереи: в одном пространстве встретились разные художественные языки, каждое произведение здесь работает не только само по себе, но и в диалоге с другими, создавая многослойное впечатление и приглашая зрителей к неспешному, вдумчивому просмотру.

Министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ подчеркнул значимость появления независимых культурных площадок в регионе. «Восемнадцать лет для частной галереи - серьезный срок, за который вокруг нее сплотилось постоянное творческое сообщество, - сказал министр. - Сегодня мы видим качественную эволюцию пространства в мультижанровую арт-платформу. Это открывает дополнительные выставочные возможности как для признанных мастеров, так и для молодых авторов республики. Министерство культуры поддерживает подобные частные инициативы, которые способствуют развитию региональной культурной среды».

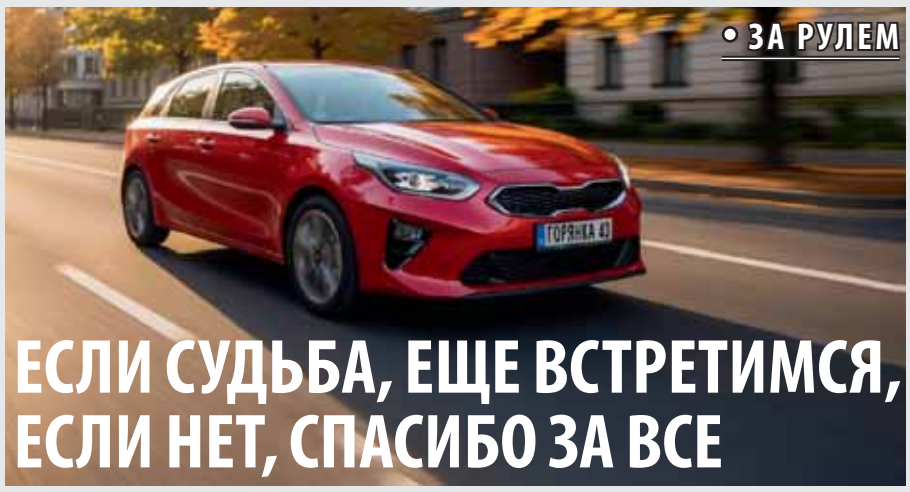
Основатель площадки - Заур Вороков, говоря о расширении экспозиционного формата, отметил: «Восемнадцать лет в этих стенах экспонировалась только широкоформатная фотография. Но в процессе общения об искусстве с коллегами родилась мысль: почему бы не предоставить это пространство мастерам, творчество которых мне близко?! Меня активно поддержали и подтолкнули к реализации единомышленники. Мы вместе подготовили эту экспозицию. Сейчас здесь собраны авторы, работы которых имеют высокую художественную ценность. Но мы ждем и молодых художников. Если работа качественная, будем рады разместить ее в галерее и помочь в реализации».

Посетить экспозицию можно по адресу: **ул. Шортанова, 40, со вторника по субботу с 10 до 18 часов.** Вход бесплатный.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото автора



• ЗА РУЛЕМ



ЕСЛИ СУДЬБА, ЕЩЕ ВСТРЕТИМСЯ, ЕСЛИ НЕТ, СПАСИБО ЗА ВСЕ

Примерно год назад я обратила внимание на водителя автобуса городского маршрута №2. Он был очень вежливым и доброжелательным. После этого не встречала его, возможно, потому что редко пользуюсь городским транспортом. В то время решила отказаться от машины и чаще ходить пешком, поэтому иногда приходилось пользоваться общественным транспортом. Дважды довелось встретить этого водителя. Его вежливость и доброжелательность очень запомнились. Приветствовал всех пассажиров, когда они входили в автобус, и желал им хорошего дня при выходе. Благодарна таким людям, которые несут добро и напоминают о человечности. Они как солнце - согревают и освещают жизнь окружающих. Желаю этому водителю удачи во всем.

Недавно в социальных сетях увидела, как водитель общественного транспорта в Ростове-на-Дону - 36-летний чеченец Иса ДЕМИЛЬХАНОВ угощает всех пассажиров конфетами за оплату проезда. В салоне автобуса звучит музыка и царит атмосфера доброжелательности. Благодарные пассажиры теперь и сами угощают водителя сладостями и подарили караоке-колонку, чтобы поездки стали еще веселее.

* * *

В пробке, которая с каждым разом становится все плотнее, я заметила на одной из машин новую надпись - если судьба, еще встретимся, если нет, спасибо за все.

Эта фраза заставила меня задуматься: что бы я написала на заднем стекле своей машины? Пока не знаю. А вы?

* * *

Вы используете кондиционер в автомобиле осенью или считаете, что на улице уже достаточно прохладно и в этом нет нужды? Однако стоит помнить, что современные кондиционеры способны не только охлаждать воздух, но и обогревать салон, осушать его и обеспечивать вентиляцию.

Обогрев помогает поддерживать комфортную температуру внутри автомобиля. Осушение устраняет излишнюю влажность, что снижает риск образования плесени и ощущения сырости. Вентиляция предотвращает появление неприятных запахов и развитие бактерий в системе. При этом эффективность обогрева зависит от модели кондиционера: не все устройства рассчитаны на работу при очень низких температурах на улице.

* * *

Мы следим за новым отечественным автомобилем Iada Azimut, который планируется до конца года выпустить в количестве нескольких тысяч. Теперь впервые в истории АвтоВАЗа эта модель получит кресла с электроприводом. Обещают регулировку сразу в шести направлениях – пневмоподдержку поясницы и управление положением через телематику прямо с экрана.

* * *

Правительство одобрило повышение штрафов для россиян за езду без прав. Теперь за первое нарушение штраф составит 15-30 тысяч рублей, а за повторное - 30-50 тысяч рублей. Также планируется отменить скидку 25 процентов при быстрой оплате.

Еще в этом месяце сократили срок регистрации автомобиля. Теперь у нового владельца есть семь дней вместо прежних десяти, чтобы поставить машину на учет в ГИБДД. Это касается и новых авто из салона, и подержанных, купленных с рук.

Если срок действия прав истекает в этом году или позже, автоматическое продление уже не работает, его отменили с 1 января этого года. При замене документа теперь обязательно проверяют кровь на наличие психоактивных веществ – не только для профессиональных водителей, но и для категорий В и С.

Идет уточнение правил на пешеходных переходах. Раньше требовалось «уступить дорогу» пешеходу на нерегулируемом переходе. Теперь сказано, что водитель обязан остановиться, если пешеход уже на переходе или подошел к нему, и не начинать движение, пока пешеход полностью не завершит переход. Цель – снизить аварийность.

Удачи на дорогах!

Анжела КУДАЕВА

Коллективы Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Кабардино-Балкарской Республики, ГКУ «КБР-Медиа», Союза журналистов КБР, редакций газет «Горянка», «Кабардино-Балкарская правда», «Адыгэ псалъэ», «Заман», «Советская молодежь», журналов «Литературная Кабардино-Балкария», «Ошхамахо», «Минги Тау», «Солнышко», «Нур», «Нюр», ВТК «Кабардино-Балкария», информационного агентства «КБР-инфо», издательства «Эльбрус» выражают глубокое соболезнование ответственному секретарю газеты «Горянка» КАРАЦУКОВОЙ Фатиме Биляловне по поводу смерти отца КАРАЦУКОВА Биляла Хазизовича.

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 **698.** Заказ **2348** Время подписания в печать по графику – **18.00** Фактически **27 октября в 17.00** Индекс - **31222**

Газета «Горянка» зарегистрирована Региональным управлением Роскомпечати в Кабардино-Балкарской Республике 23.07.1998 г. 12+ 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.