



ВРЕМЯ

Благодарность за службу



ГЛАВА администрации Баксанского района Артур Балкизов встретился с матерью Адама Шарданова из сельского поселения Нижний Куркужин, чтобы передать ей Благодарность за службу, адресованную ее сыну от командования.

Адам Шарданов в настоящее время находится в зоне проведения специальной военной операции, где с честью исполняет свой воинский долг, демонстрируя мужество и героизм.

Артур Балкизов выразил искреннюю признательность матери Адама за воспитание достойного сына, настоящего патриота своей Родины, и пожелал ей скорейшего возвращения сына домой с победой.

Пресс-служба райадминистрации.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Помогли многодетным семьям

Благодаря совместным усилиям руководства администрации Баксанского района и местного бизнес-сообщества, 280 семей получили продуктовые наборы, включающие все необходимые продукты питания.

ОРГАНИЗАЦИЯ доставки продуктовых наборов стала возможной благодаря слаженной работе руководителей общеобразовательных учреждений, представителей сельских администраций и волонтеров, которые подключились к этой важной акции.

Подобная помощь оказывается в нашем районе на регулярной основе, что свидетельствует о системном подходе к поддержке социально незащищенных слоев населения.

Эта инициатива является ярким примером социальной ответственности местного бизнес-сообщества и эффективного взаимодействия органов власти и общественности в решении важных социальных задач, демонстрируя заботу о жителях района, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, многодетных семьях.

ДАТЫ



Единство против террора

3 сентября, в День солидарности в борьбе с терроризмом, жители Баксанского района с глубокой скорбью вспоминали жертв бесчеловечных террористических актов, в том числе трагические события, произошедшие 21 год назад в Беслане.

В ЭТОТ скорбный день во всех образовательных учреждениях района прошли памятные мероприятия, посвященные этой трагической дате. Цель мероприятий – еще раз отдать дань памяти жертвам терроризма и передать эту память молодому поколению.

На мероприятиях особое внимание было уделено разъяснению опасности терроризма, обучению детей способам противодействия этой угрозе и правилам поведения в случае террористических актов. Подчеркивалась важность солидарности и единства в борьбе с этим злом.

Выражаем глубокую признательность педагогам и организаторам памятных мероприятий за их вклад в формирование антитеррористического сознания у подрастающего поколения.

Строится молодёжный центр

В селе Атажукино строится молодежный центр, а жители активно участвуют в его благоустройстве

ГЛАВА администрации Артур Балкизов посетил строящийся молодежный центр. В настоящее время основные ремонтные работы здесь завершены, начинается установка современной мебели и необходимого оборудования.

"Молодежь – наше будущее, и мы обязаны предоставить им все возможности для развития и самореализации. Уверен, что новый молодежный центр в Атажукино станет настоящим центром притяжения для молодежи, где они смогут общаться, учиться новому и реализовывать свои проекты", – отметил Глава муниципалитета.

В связи с размещением молодежного центра в здании, где раньше располагались участок опорный пункт и МФЦ, Глава муниципалитета проверил ход подготовки новых помещений для них в



здании администрации. Особое внимание было уделено созданию комфортных условий для сотрудников и посетителей.

"Важно, чтобы жители района могли получать все необходимые услуги в удобных и современных условиях. Мы делаем все возможное, чтобы обеспечить доступность и качество предоставляемых услуг", – подчеркнул Артур Балкизов.

Также в рамках визита Глава посетил парк села, благоустро-

енный в прошлом году в рамках национального проекта "Жильё и городская среда". Он высоко оценил инициативу местных депутатов и активистов, которые своими силами обновили сиденья на стадионе и построили современную зону воркаута.

Лиана КУНИЖЕВА,
и.о. руководителя
пресс-службы
администрации
Баксанского района.

ВОЕННАЯ СЛУЖБА
ПО КОНТРАКТУ -
ТВОЙ ВЫБОР!

ОТ 4.720.000 Р

ЗА ПЕРВЫЙ ГОД

2.200.000 Р

ЕДИНОВРЕМЕННО

ОБРАЩАТЬСЯ: г. Нальчик, ул. Идарова, д. 198 Тел.: +7 (952) 579 03 45



Электронный адрес сайта Баксанского муниципального района: **baksanskiy.kbr.ru**
Адрес электронной почты администрации Баксанского муниципального района: **admbakr@mail.ru**

КУЛЬТУРА

В Исламее открыли модельную библиотеку

1 сентября, в День государственности Кабардино-Балкарии, в сельском поселении Исламей состоялось торжественное открытие второй модельной библиотеки в районе. Знаменательное событие стало возможным благодаря победе в конкурсном отборе национального проекта "Культура".

НАДО сказать, что здешняя библиотека — одно из старейших учреждений культуры в районе. Датой его рождения считается 1 сентября 1950 года. На торжествах по случаю открытия преобразованной библиотеки вспоминали с признательностью и благодарностью о людях, которые в разное время внесли весомый вклад в культурно-просветительскую жизнь села. Это, в первую очередь, Фатимат Жешева, которая в далёком 1950 году возглавила избу-читальню, главная задача которой заключалась в повышении грамотности населения, пропаганде культурных и политических идей в сельской местности.

К начитанной, целеустремлённой Ф. Жешевой каждый вечер спешили девчата и парни не только за книгой, но и за дружеским общением, беседой, которую она легко и открыто умела поддерживать. Легендарная труженица культурного фронта, Фатимат Жешева руководила сельской библиотекой до 1993 года. Последние три года вместе с ней работала Алесея Шапсигова (на снимке), библиотечная деятельность которой продолжается и по сей день.

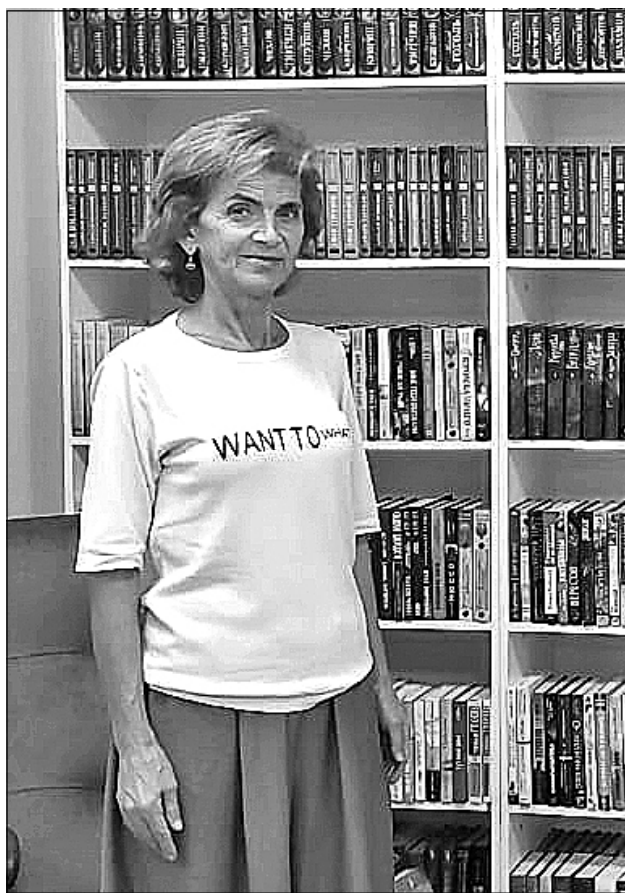
В 1993 году сельскую библиотеку возглавила Фатимат Улимбашева, на долю которой вместе с библиотечарем Алесеем Шапсиговой выпало труднейшее время — так называемые лихие 90-е, ставшие непростыми для российской культуры. Стремясь разобраться, что же происходит со страной, сельчане, казалось, окончательно забыли дорогу в библиотеку. Но Фатимат Асуфовна и Алесея Асланбиевна удалось организовать работу так, что читатели стали тянуться к тому спасательному кругу, которым всегда являлась художественная литература.

В 2017 ГОДУ Фатимат Улимбашевой пришлось оставить работу. С тех пор Алесея Шапсигова, как говорится в народной поговорке, "и швец, и жнец, и на дуде игрец". Незаурядная личность, она отдаёт царству книг много тепла, любви, плодотворного труда и частичку своей души. Обладая притягательной силой, она сумела привлечь в ряды читателей новых мальчишек и девчонок, подростков, молодёжь, талантливых людей села, ветеранов, кото-



рые стали активными участниками библиотечных мероприятий. Даже 95-летний аксакал Анатолий Урусов и сегодня не расстаётся с библиотекой, часто посещает её. Он здесь и почётный гость, и мудрый советчик, и добрый собеседник.

Одно время в Исламее функционировали две библиотеки. Потом их объединили, и книжный фонд учреждения, которым руководит Алесея Шапсигова, увеличился сразу на 19 тысяч



экземпляров. Это обязывало библиотечаря много трудиться, читать, посещать семинары, общаться с опытными библиотечарами, советоваться с руководством ЦБС района. Сегодня Алесея Асланбиевна — опытный специалист, пользующийся уважением, признательностью и благодарностью со стороны каждого читателя. За многолетний и плодотворный труд в сфере культуры и активное личное участие в различных конкурсах А.А. Шапсигова удостоена: дипломов, грамот, благодарственных писем от властных структур и общественных организаций. Библиотеке в разные годы присвоены почётные звания: "Учреждение высокой культуры и образцового порядка" и "Библиотека отличной работы".

Но будем откровенны: последние годы библиотека жила трудной жизнью. Дело в том, что здание местного Дома культуры 1957 года постройки, где она занимала помещения, закрыли на капитальный ремонт из-за ветхости строения, а библиотека была переведена в соседнюю школу. Туда же временно был перемещён 40-тысячный книжный фонд.

ПОСЛЕ завершения ремонтных работ библиотека вновь меняет своё местоположение — возвращается в Дом культуры. А процесс переноса книжного фонда требует немало усилий: подготовку упаковочных материалов, систематизацию и маркировку, транспортировку, расстановку... В этих делах Алесея Шапсиговой помогли не только добровольные помощники из числа активных читателей, но и коллеги из районной Централизованной библиотечной системы под руководством директора Радимы Нагоевой.

Благодаря совместным усилиям библиотека заработала и люди вновь пошли на встречу с любимой книгой. Однако вскоре стало известно, что благодаря победе в конкурсном отборе национального проекта "Культура" из федерального бюджета было выделено 8 млн рублей на модернизацию учреждения. А это означало, что библиотека должна была стать модельной, где будут созданы уникальные пространства для детей, подростков, взрослых и даже инвалидов. И вновь первыми на помощь пришли сотрудники ЦБС района.

"Модернизаторы библиотеки" — специалисты, которые внедряют новые технологии, приступили к делу в марте текущего года и в конце августа превратили библиотеку из традиционного книгохранилища в многофункциональный центр для получения знаний, общения, творчества и самореализации граждан, совмещающая в себе функции читальни, рабочей зоны и гостиной. Здесь можно и пообщаться, и музыку послушать, и пообщаться, и чай попить...

В модельную библиотеку поступило 1500 экземпляров новых книг разной тематики для всех категорий читателей. Посетителям также доступны каталоги ведущих библиотек страны. Учреждение оснащено новейшим мультимедийным оборудованием. Здесь установлены 10 компьютеров, 2 телевизора, 6 планшетов, 2 ноутбука, 6 принтеров. Есть также интерактивная панель, виртуальные очки, наушники, сканеры и т.д.

(Окончание на 8 стр.)

ШКОЛА

В школах Баксанского района начинается новая эра в подготовке специалистов для агропромышленного комплекса. С этого учебного года свои двери распахнут два современных агротехнологических класса: в СОШ №1 села Куба и в школе села Кишпек.

Новое поколение аграриев

Эти классы станут важной частью системы подготовки будущих кадров для агропромышленного комплекса страны, а их создание — стратегическим шагом на пути к развитию сельского хозяйства в регионе. Главная цель инициативы — пробудить у школьников интерес к сельскохозяйственным профессиям и подготовить высококвалифицированных специалистов, востребованных в современном АПК. Проект реализуется в рамках национального проекта "Технологическое обеспечение продовольственной безопасности".

Агротехнологические классы оснащены передовым оборудованием, позволяющим проводить лабораторные исследования и эксперименты, осваивать новейшие технологии и приобретать ценные практические навыки. Ученики смогут применить полученные знания на практике, ведь для них будут организованы стажировки и практические занятия на предприятиях агропромышленного комплекса.

Открытие агротехнологических классов — это инвестиция в будущее Баксанского района и всей республики, уверенный шаг на пути к подготовке высококвалифицированных специалистов, способных обеспечить продовольственную безопасность и процветание нашей страны!

Пресс-служба
райадминистрации.

Обновили кадетскую школу

В селении Атажукино после реконструкции открылось здание кадетской школы, сообщает пресс-служба МВД по КБР.

В ТОРЖЕСТВЕННОМ открытии приняли участие представители общественной организации ветеранов органов внутренних дел Кабардино-Балкарии полковник милиции в отставке Муаед Пихов и подполковник милиции в отставке Хашпаго Кочесоков, а также директор школы Альбина Бжекшиева и члены совета ветеранов прокуратуры Кабардино-Балкарии.

А. Бжекшиева отметила, что выпускники школы работают во всех сферах государственной деятельности, на предприятиях промышленности и сельского хозяйства страны.

С напутственными словами к кадетам обратился Муаед Пихов:

— Помните, что, надев форму, вы выбрали путь дисциплины и порядка, защиты и помощи, справедливости и законности. Знания, которые вы получите, обязательно пригодятся вам в жизни. Будьте примером для своих сверстников.

В ходе мероприятия были рассмотрены вопросы патриотического воспитания подрастающего поколения и предотвращения вовлечения молодежи в противоправную деятельность.

В завершение встречи гости пожелали педагогическому коллективу плодотворной работы, а родителям и учащимся — успехов в жизни и учебе.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

Дарит людям здоровье

ГЕРОИНЯ сегодняшнего нашего материала, уроженка селения Нижний Куркужин, Лена Мусарбиевна Шокуева (в девичестве Пшихачева), еще учась в местной средней школе, решила посвятить себя медицине. Никакого особого толчка судьбы для этого не было. Главной причиной послужило желание оказывать людям помощь. А когда возникает конкретное и твердое намерение, то появляются и возможности для его реализации.

По-разному складываются людские судьбы. Одни с самого детства знают, кем хотят стать, другие идут, куда, как говорят, "кривая вывезет", а третьи из всего перепутья жизненных дорог свою тропу выбирают уже в сознательном возрасте.

— Хотя ни в семье, ни среди близких медиков не было, я мечтала о медицине, даже во сне себя видела в белоснежном халате у постели больного. Считаю, что моя мечта сбылась, — говорит Лена Мусарбиевна.

Окончив в 1989 году Нальчикское медицинское училище, молодой специалист среднего звена возвращается в родное село. И когда в местной участковой больнице ей предложили стать фельдшером отделения скорой помощи, с радостью согласилась. С первых же дней коллег покорила ее жизнерадостность, оптимизм, упорство, умение во всем найти что-то положительное. И вот уже 36 лет трудится на одном месте в одном отделении. Боль, болезнь, больной, а рядом она — помощница врача в борьбе против недуга. Лена настолько привязана к своей любимой работе, что не видит себя в другой сфере. Недаром земляки Л.М. Шокуевой, когда разговор заходит о ее завидном постоянстве, то ли шутя, то ли всерьез, говорят, что она по характеру медик "неотложки". И в этом, наверное, есть доля правды.

А ведь отделение, где трудится столько лет Лена Мусарбиевна, не из легких. Здесь на персонал ложатся особые психологические нагрузки. Чего стоят только экстренные выезды в любое время суток. А обслуживают Л. Шокуева и ее коллеги сельские поселения Нижний Куркужин, Верхний Куркужин и Куба-Таба, некоторые дома в которых расположены в труднодоступных местах. И карете скорой помощи иногда бывает нелегко добраться до больного. А родственники пациента ждут, чтобы "неотложка" приехала как можно скорее, и поэтому не всегда подробно объясняют, как до них добраться. Зимой иногда бывает, что фельдшер выходит из буксующей автомашины, берет чемоданчик и идет пешком к больному.

— Несмотря на трудности, работой своей я довольна, это ведь радость, когда видишь результат, и очень огорчаешься, когда ничего не можешь сделать, — говорит Лена Мусарбиевна. — И слезы бывают, и переживания, когда не можешь спасти человека. Иногда медики, мне кажется, переживают не меньше, чем родственники. У меня было много интересных случаев, когда мы с дежурным врачом доставали людей почти с того света. Часто с родственника-

ми таких пациентов мы на долгие годы остаемся друзьями. Быть медработником — это большая ответственность, ведь зачастую от нас зависит жизнь и здоровье людей.

— А что самое радостное в вашей профессии?

— Самое радостное — то, что я сразу помогла человеку, дала ему шанс выздороветь, выжить. В других отделениях врачи многое поручают медсестрам и иногда долго ждут улучшения состояния пациента. А мы, спасая людей в

судьба. О ней могу сказать только как об очень ответственном, трудолюбивом фельдшере, невероятно чутком по отношению к своим пациентам. Отличается высокой степенью личной организованности, пунктуальна и ответственно подходит к выполнению своих обязанностей. Всегда сохраняет оптимизм, выдержку и позитивное отношение как к коллегам, так и к пациентам.

Также лестно отзывается о фельдшере и ветеран — активист села Замир Болевич Губжоков.

— Знаю Лену много лет. Знания, умения и опыт всегда помогают ей в работе. Веселый нрав, отзывчивое отношение к людям, безотказность — вот черты, которые отличают ее. Она готова оказать медицинскую помощь нуждающимся в любое время, даже в свой законный выходной, — сказал З.Б. Губжоков.

За добросовестный многолетний труд и личный вклад в дело охраны здоровья населения Л.М. Шокуева неоднократно награждалась Почетными грамотами и Благодарностями. Ее труд недавно отмечен очередной наградой. На торжествах по случаю Дня медработника главный врач ГБУЗ ЦРБ Мурат Султанович Эштреков вручил ей очередную Почетную грамоту.

ЛЕНА Мусарбиевна Шокуева не только медработник по призванию, но и замечательная мать, заботливая жена, ласковая бабушка единственного внука Идарчика, которому полтора года — настоящая хранительница семейного очага. Муж Анатолий Сафарбиевич является предпринимателем в сфере садоводства. Лад и согласие в семье способствовали тому, что дети выросли достойными своих родителей. Дочь Амина, несмотря на молодость, работает главным редактором районной газеты "Зольские вести", пользуется заслуженным уважением не только среди коллег, но и населения Зольского муниципального образования. Беслан, успешно окончив Кабардино-Балкарскую Государственную сельскохозяйственную им. В.М. Кокова, занят обработкой зерна. А Фатимат выбрала нелегкую педагогическую стезю по зову сердца, работает учительницей в одной из школ Нальчика. Лена говорит, что многим обязана своей матери Розе и свекрови Раисе за их роль в ее судьбе, как в семье, так и вне ее.

Двери дома Шокуевых всегда открыты для родных и друзей. Здесь царит атмосфера добра, семейного уюта, заботы друг о друге. Тепло, надежность и доброта исходят от хозяйки этого гостеприимного дома. Дарить людям добро — именно таково ее жизненное кредо. Оптимист по натуре, она, по ее собственному признанию, не летает в облаках, а живет обычной скромной сельской жизнью, ценит в людях честность, порядочность, любит весь этот мир со всеми его радостями и невзгодами и считает здоровьем величайшим благом, дающим наслаждаться жизнью, в то время как болезнь лишает этой возможности.

Ауес НЫРОВ.

P.S. Казалось бы, на этом можно было поставить точку, но материал, казавшийся завершенным, на самом деле захотелось продолжить своими личными воспоминаниями. Дело в том, что первой учительницей Лены была моя мать, Аулият Кучукова, а наши отцы, Хабиж Галимович и Мусарби Цихунович, работали вместе в сельском Совете села. Любопытно и то, что после армейской службы, откуда вернулся офицером запаса, меня назначили преподавателем военного дела и физкультуры в СШ №4 села. И одними из лучших моих учеников были муж Лены Анатолий и его старший брат Анзор. Бывают же такие совпадения!

ОПРОС

Мечта всех школьников, чтобы учителя не задавали домашнее задание. И вот вдруг их поддержали в Госдуме и перед началом учебного года предложили отрегулировать этот вопрос. Так нужна ли школьникам домашка?

Нужна ли школьникам домашка?

Раиса ДЫШЕКОВА, директор МОУ "СОШ №3 им. Т.М. Катанчиева", с.п. Атажукино.

Сейчас этот вопрос бурно обсуждается на законодательном уровне. И я рада, что повременили с этим новшеством. Причина, конечно, обоснована: для отмены домашнего задания необходимо изменить всю систему образования. Нельзя так сразу исключить эту часть учебной деятельности.

Я за домашние задания, если они выполняются самостоятельно дома учеником, а не скачиваются с интернета. Но против родительского творчества без участия детей.

Безусловно, злоупотребление домашними заданиями убивает интерес к учебе и утомляет — все должно быть в разумных количествах и по силам детям.

Домашние задания очень важны в образовательном процессе. Они помогают закрепить материал, изученный на уроках и подготовиться к усвоению материала. И дома останется меньше свободного времени на гаджеты.

Ася КУМЫШЕВА, учитель русского языка и литературы МКОУ "СОШ №4 им. З.А. Нырова" с.п. Н. Куркужин.

По-моему мнению, домашние задания нужны по всем предметам, особенно по тем, по которым сдаются ЕГЭ и ОГЭ, потому что без многочисленных повторений в памяти ничего не закрепляется. Не зря говорят, что повторение — мать учения. Если ребенок, уйдя домой не выполнит задание, грош цена сказанному учителем на уроке.

Родители жалуются: в школе задают сложные задания, что порой приходится делать их вместе с детьми. Да, можно направить или подсказать ребенку, но не более. Каждый человек становится самостоятельным лишь тогда, когда проходит свой путь проб и ошибок.

Римма КАНАМЕТОВА, педагог-психолог МОУ "СОШ №2" с.п. Куба.

Главная цель нововведений в образовании — снизить перегрузку и сохранить здоровье школьников. Но как педагог-психолог, считаю, что домашние задания помогают закрепить пройденный в школе материал, научиться управлять своим временем, тренируют навыки планирования и умение доводить дело до конца.

Перечислю лишь некоторые психологические аспекты, связанные с выполнением домашних заданий.

Во-первых, формирует уверенность в своих силах. Любое трудное задание и оказанная вовремя помощь способствуют тому, что у ребенка меньше отрицательных эмоций от учебной деятельности. Во-вторых, формируется правильная мотивация. Ведь домашние задания — это не наказание, а скорее наоборот, что-то новое и интересное, навык, который останется с ним на всю жизнь. В третьих, домашнее задание развивает самостоятельность и самоконтроль. Очень важно постепенно и своевременно развивать эти качества у ребенка. В четвертых, формируется адекватное восприятие ошибок. Мы отмечаем положительные моменты, обращаем внимание на то, что сделано правильно. У ребенка не должно возникнуть отношения к трудностям и ошибкам как к чему-то непреодолимому.

(Окончание на 8 стр.)



АФИША

Нальчик встречает осень традиционным цветочным фестивалем «Уже не лето»

6 и 7 сентября Нальчик приглашает жителей и гостей на это яркое событие. Площадь Согласия перед Домом Правительства превратится в настоящую феерию красок, ароматов и вдохновения.

- Уже шестой год лучшие флористы, дизайнеры и эстеты представляют здесь свои работы. Для одних это шанс найти новых клиентов и партнеров, а для посетителей – насладиться красотой: увидеть уникальные растения, композиции и посетить цветочные фотозоны и арт-базар.
 - Музыканты и артисты театров России порадуют гостей своими выступлениями. В 14.00 развлекательную программу представит спектакль «Феллини Циркус» цирка «Высокие братья». Репризы, новые формы клоунады, полная импровизация и контакт со зрителем. Яркое представление в стиле немого кино – с забавными погонями, элегантными героями и цитатами Федерико Феллини.
 - Музыкальную программу фестиваля цветов «Уже не лето» откроет симфоническое шоу при свете тысячи свечей. 6 сентября на площади Согласия выступит симфонической оркестр Государственной филармонии Республики Адыгея. Начало концерта в 18.30.
 - Для детей будут мастер-классы и аниматоры.
- В прошлом году фестиваль собрал более 15 тысяч человек!

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

С 1 по 7 сентября 2025 г. Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю продвижения здорового образа жизни среди детей.

ВАЖНОСТЬ ЗОЖ

Привычки, сформированные в детстве, определяют здоровье во взрослой жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) обеспечивает полноценное физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Закладывает основу для крепкого иммунитета и снижает риски многих болезней (ожирение, диабет, проблемы с осанкой).

Здоровый ребенок лучше концентрируется, запоминает информацию и успешнее учится.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- сбалансированное питание
- регулярная физическая активность
- соблюдение режима дня
- полноценный сон
- соблюдение гигиены.

ПОКАЖИТЕ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Главный фактор ведения здорового образа жизни ребенка – это личный пример взрослых (родителей и педагогов). Ребенок перенимает и на всю жизнь усваивает привычки членов семьи.

СОЗДАЙТЕ ЗДОРОВУЮ СРЕДУ

- ✓ Родителям нужно создать доступ к здоровой еде дома.
- ✓ Организовать активный досуг вместе со всеми членами семьи.
- ✓ Создать удобное и безопасное пространство для игр на свежем воздухе.
- ✓ Не забывайте поощрять и хвалить ребенка за здоровый выбор, а не запрещать и наказывать.
- ✓ Организуйте совместную деятельность: семейные покупки, приготовление полезных блюд вместе, игры, прогулки.
- ✓ Объясняйте простым языком, почему это важно для самого ребенка.

Как понять, что ребёнок относится к часто болеющим детям?

НОРМАЛЬНО ЛИ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ?

У малышей и дошкольников незрелая иммунная система и она только учится распознавать вирусы и бактерии. Поэтому частые простуды в дошкольном возрасте – физиологичный сценарий, особенно в первый год посещения сада, когда присутствует большая вирусная нагрузка. Но насколько это можно считать нормой?

Критерии отнесения к ЧБД зависят от возраста ребёнка:

- до 1 года – 4 эпизода ОРЗ и более в течение календарного года;
- от 1 года до 3 лет – 6 и более;
- в 4–5 лет – 5 и более;
- старше 5 лет – 4 и более.

В норме ребенок болеет 1-2 раза в год несколько дней с высокой температурой, если чаще, то уже есть вопросы к состоянию иммунитета.

Если ребенок болеет тяжелее и дольше сверстников, каждое ОРВИ протекает тяжело и с осложнениями (потеря веса, частые отиты, синуситы, пневмонии, длительная лихорадка, бронхиты) – это уже веские основания всерьез заняться здоровьем ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Дома обязательно должен быть чистый воздух, регулярное проветривание.

2. Выстраивайте рутину:

- режим дня и отдыха: сон до 21:00, подростки могут ложиться чуть позже (до 22:00),
- пробуждение после 8-9 часов сна, а не ближе к обеду,
- ежедневные прогулки на свежем воздухе.

3. Обеспечьте ребёнку полноценное питание: белок, жиры, овощи ежедневно, источники железа (красное мясо, печень и другие субпродукты, костный бульон, яйца).

4. Исключите дефицит витаминов D.

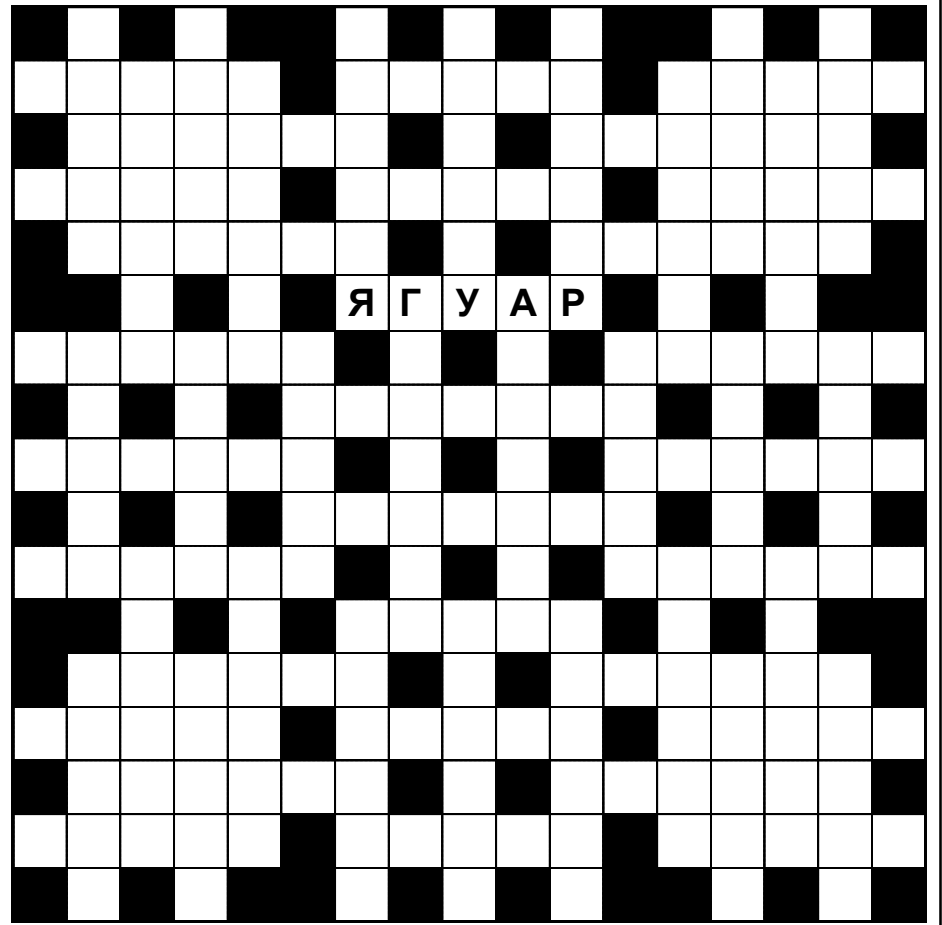
5. Если инфекции тяжёлые, нетипичные или слишком частые, всё заканчивается осложнениями и антибиотиками – это повод для консультации.

6. И особенно обратите внимание на дефицит железа. Сезон простуд не за горами, а дети с низким гемоглобином/ферритином по статистике болеют в 2–5 раз чаще. Но если вовремя скорректировать этот момент, то ребенок будет болеть гораздо реже и легче, а восстанавливается быстрее.

КРИС-КРОСС

Впишите в клеточки кроссворда слова из списка:

АРАРА – АСТРА – БРАВО – ГЕТРА – ЕЛАНЬ – ЕСАУЛ – ЛАССО – ЛИАНА – МАЛЕЦ – МАМБО – ОБРУЧ – ОЛОВО – ОРАВА – ПЛЕСК – ПРИЮТ – ПЬЕРО – РАЛЛИ – РАНЕТ – РАНКА – САТИН – СЕРСО – СОПКА – ТОЛПА – ФАСАД – ФАТОМ – ФИНКА – ФОРУМ – ЯГУАР – АХАНЬЕ – БИОЛОГ – БОКСИТ – ЕРАЛАШ – ЕХИДЦА – КАРИБУ – КОРАЛЛ – ЛАСТИК – ЛИРИЗМ – МАРЕВО – МАСТЕР – МЕЧЕТЬ – НЕОЛИТ – ОБАБОК – ОТМЕЛЬ – ПЛАТАН – ПЛОМБА – ПОИЛКА – ПОРТЬЕ – РАССОЛ – РЖАНИЕ – САПСАН – СПРИНТ – СТАРЕЦ – ТАНЦОР – ТАРТАР – ХЛОПЬЯ – ХРОМКА – АНКЕТЁР – ГОРТАНЬ – СИРОККО – УЧАСТОК



ЭТО ИНТЕРЕСНО

КБР в пятёрке регионов с самой высокой продолжительностью жизни

Ряд регионов России отличаются наиболее высокой продолжительностью жизни. Их перечислила главный врач Института долголетия Инна Решетова. По состоянию на текущий год такими регионами являются Ингушетия, Дагестан, Москва, Кабардино-Балкария и Карачаево-Черкесия. Среди регионов с наиболее низкой продолжительностью жизни врач назвала Чукотский автономный округ, Амурскую и Иркутскую области, Еврейскую автономную область и Забайкальский край.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ОТ 30 АВГУСТА

		П	О	Д	М	О	С	Т	К	И	
	Л		Ж					И		А	
Т	А	Б	У					Л	Я	З	Г
	М		Д					У		Е	
М	Я	К	И	Ш				Э	Ф	И	Р
		А			П	У	Т	И	Н	А	
П	О	Р	Т	А	Л			Л		Н	
У		Т		Н	А	С	Е	С	Т		
С	Е	Р	Ж	А	Н	Т		О			
Т		И						А	У	Р	А
О		Д	Р	А	Й	В	И	Н	Г		
З	А	Ж	О	Р			К	Л	Я	Р	
В			В	Е	Ш	А	Л	К	А		
О	Т	М	Е	Н	А			И			
Н			Р	А	Х	И	С				

ВКУСНО-ПОЛЕЗНО

Чай для снижения давления

Повышенное давление может быть вызвано различными факторами, но у нас есть рецепт народного чая, который может помочь его снизить.

Смешайте плоды шиповника (сухие или свежие), листья земляники (2 листа) и мяты (также по 2 листа) с ягодами земляники.

Залейте смесь кипятком и оставьте настаиваться около 10 минут. Перед употреблением добавьте 1 ч.л. измельченной мяты для более яркого вкуса и аромата.

Этот чай не только приятен во вкусе, но и может помочь снизить ваше давление. Однако не забывайте, что это не заменяет консультацию с врачом при серьезных проблемах со здоровьем.

Клюквенный морс с мёдом – находка для иммунитета

Клюкву перебрать, промыть. Ягоды измельчить в блендере (если считаете, что это сильно ухудшит вкусовые и полезные свойства клюквенного морса, можете размять деревянной ложкой в фарфоровой посуде), отжать сок.

Закрывать сок плотно крышкой и убрать в холодильник.

Жмых залить водой, проварить 5–7 минут, охладите до комнатной температуры и процедить. Смешать полученный отвар и клюквенный сок. Добавить мёд. Морс можно употреблять как тёплым, так и охлажденным.

Будьте здоровы!

ТЕЛЕПРОГРАММА

8–14 сентября

8 СЕНТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Спросите медсестру" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 "Время героев" (16+) 01.10, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Спасская. Новые серии" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+)	19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Стражник" (16+) 23.15 Т/с "Северная звезда" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Северная звезда" (16+) 01.50 Т/с "Акула" (16+)	01.35 Специальный репортаж (12+) 01.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Блочный лук. Женщины (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Регби. "Локомотив-Пенза" – "Стрела-Ак Барс" (Казань). Кубок России. Финал (12+)	11.00 Итоговая программа "Вместе" (16+) 12.15, 16.45, 22.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 13.45 "Наши иностранцы" (12+) 14.15, 04.15 "Вместе выгодно" (12+) 14.30, 02.45 "Не фантастика" (12+) 15.30 Д/ф "Фабзайцы" (16+) 16.15, 00.15, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Билляча" (балк.) (12+) 17.40 "Фэр папцэ" (каб.) (12+) 18.20 "Сценэзм кьыхуигэзэцла" (каб.) (12+) 18.50 "Больше книг..." (12+) 19.05 "Черкасские в истории России". Останкинская усадьба (12+) 19.45 "Волонтерхэр" (каб.) (12+) 20.15 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+) 20.45 "На страже закона". Вести из прокуратуры КБР (12+) 21.00 "Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев: межкультурный диалог" (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 01.00 Д/ф "Дорога 101" (16+) 02.30 "Отряд спортивного назначения" (12+)
РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	НТВ 05.00 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи"	МАТЧ 06.00 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Всё о главном" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 07.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Блочный лук. Женщины (12+) 10.00 Лица страны (12+) 10.20 Смешанные единоборства. Ж. Силва – Б. Митчелл. UFC (16+) 11.30 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 Д/ф "Мондиаль-2020. Сильнейшая сборная мира" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.15 Хоккей. "Авангард" (Омск) – "Ак Барс" (Казань). Чемпионат КХЛ 18.55 Все на Матч! 19.25 Футбол. "Факел" (Воронеж) – "Арсенал" (Тула). Лига Пар 21.30 Громко	МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 09.30, 13.30, 14.45, 16.30, 22.30 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 14.00, 00.30, 03.30 "Сделано в содружестве" (12+) 05.55, 09.55, 13.55, 15.55, 23.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Моя Кабардино-Балкария" (12+) 06.20 "Хъэщцэщ" (каб.) (12+) 07.10 "Назмупу арбазым" (балк.) (12+) 07.20 "Теури кьылыч" (балк.) (12+) 08.10 "Это надо знать". Медицинский вестник (12+) 08.45 "Поэтическая тетрадь" (12+) 09.15, 13.15, 03.45 "Культ личности" (12+)	

9 СЕНТЯБРЯ, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Спросите медсестру" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Д/с "Обыкновенный фашизм-2". Фильм четвертый (18+) 01.20, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Спасская. Новые серии" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести	НТВ 05.00 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи"	19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Стражник" (16+) 23.15 Т/с "Северная звезда" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Северная звезда" (16+) 01.50 Т/с "Акула" (16+)	МАТЧ 06.00 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Наши иностранцы" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 07.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Блочный лук. Мужчины 10.00 Специальный репортаж (12+) 10.20 Профессиональный бокс. С. Ибрагимов – Э. Холифилд (16+) 11.30 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 Д/ф "Инал Тасоев. Петербургский вайб" (12+) 15.20 Новости 15.25 Футбол. "Астрахань" – "Легион" (Махачкала). Кубок России 17.30 Все на Матч! 18.15 Смешанные единоборства. А. Волкановски – Д. Лопес. UFC (16+) 19.15 Хоккей. "Спартак" (Москва) – "Ди-	09.55 Все на Матч! 01.55 Футбол. Эквадор – Аргентина. Чемпионат мира-2026. Отборочный турнир 04.00 Новости (0+) 04.05 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур (6+)	МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 13.30, 23.30 "Белорусский стандарт" (12+) 05.45, 15.30, 03.30 "Отряд спортивного назначения" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Жанишэрхъ" (каб.) (12+) 06.30 "Волонтерхэр" (каб.) (12+) 07.10 "Жашауну бетлери" (балк.) (12+) 07.40 "Сайламанала". Акат Шавеев (балк.) (12+) 08.10 "Расул Гамзатов и Кайсын Кулиев: межкультурный диалог" (12+) 08.50 "Ая кто?" Сказка для детей (6+) 09.15, 13.15, 23.15 "Евразия. Дословно" (12+)	10.30, 11.15, 12.30, 14.00, 16.45, 02.30, 04.30 "Специальный репортаж" (12+) 10.45, 16.30 "5 причин поехать в..." (12+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (16+) 11.00, 16.15, 04.15 "Не фантастика" (12+) 11.30 "Наши иностранцы" (12+) 11.45, 02.45 "Культ личности" (12+) 12.15, 03.45 "Обману. Нет" (16+) 12.45, 15.45, 01.15, 04.45 "Сделано в содружестве" (12+) 13.45, 00.30 "Евразия. Регионы" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Лъэзъупыкъу" (каб.) (6+) 17.25 "Усыгъэз". Стихи Заремы Кузатовой (каб.) (12+) 17.40 "Шцъыгъэр-гъуагъэщ" (каб.) (12+) 18.10 "Акъ таулань макъамлары" (балк.) (12+) 18.50 "Твое время" (12+) 19.45 "Лъэпкъ хабзэм и шапхъэт...". Памяти писателя Сараби Мафедзеева (каб.) (12+) 20.40 "Чайхана" (балк.) (12+) 21.10 "Модный сезон" (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 22.30 "Наше кино" (16+) 01.30 "Исторический детектив" (16+)
РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)							

10 СЕНТЯБРЯ, СРЕДА

ПЕРВЫЙ	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00, 18.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Спасская. Новые серии" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести	19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Стражник" (16+) 23.15 Т/с "Северная звезда" (16+) 23.35 "Сегодня" 00.00 Т/с "Северная звезда" (16+) 01.50 Т/с "Акула" (16+)	00.30 Все на Матч! 01.35 Специальный репортаж (12+) 01.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Классический лук. Команды. Смешанные команды (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Автоспорт. Дрифт. RDS GP (6+) 05.00 Д/ф "Защита Валерия Васильева" (12+)	09.30, 14.00, 02.30 "Белорусский стандарт" (12+) 09.45, 16.30, 22.30 "Вместе выгодно" (12+) 10.15, 04.30 "Исторический детектив" (16+) 10.45, 14.45, 00.15 "Не фантастика" (12+) 11.00, 16.15, 04.15 "Обману. Нет" (16+) 11.15, 15.30, 23.15 "5 причин поехать в..." (12+) 11.30, 13.30, 14.30, 23.30, 01.30, 03.30 "Специальный репортаж" (12+) 11.45, 16.45, 22.45, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+) 12.30, 01.15 "Отряд спортивного назначения" (12+) 13.45, 03.45 "Сделано в содружестве" (12+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Тхыльымрэ сэрс" (каб.) (12+) 17.35 "Уэрдэ шлаусыр" (каб.) (12+) 18.05 "Бирге" (балк.) (12+) 18.50 "Веселые нотки" (12+) 19.45 "Лыгъэм и дамыгъэ" (каб.) (12+) 20.25 "Жерими адамлары" (балк.) (12+) 20.55 "Женский портрет". Директор школы-интерната №1 г. Нальчика Б. Захохова (12+) 21.30 "Актуальная тема" (16+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 00.30 "Наши иностранцы" (12+)
РОССИЯ 1	НТВ 05.00 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00 "Сегодня" 08.25 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 10.00 "Сегодня" 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Дальние рубежи" (16+) 11.00 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие"	МАТЧ 06.00 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Вы это видели" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 08.55 "Команда мечты" (12+) 10.00 Специальный репортаж (12+) 10.20 Смешанные единоборства. А. Резников – Д. Шайхаев. ACA (16+) 11.30 Д/ф "Конор Макгрегор. Ирландец" (16+) 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 Футбол. "Космос" (Долгопрудный) – "Велес" (Москва). КР 16.30 Матч! Парад (16+) 16.55 Хоккей. "Красная Армия" (Москва) – "СКА-1946" (Санкт-Петербург). Чемпионат МХЛ 19.25 Футбол. "Кристалл-МЭЗТ" (Борисоглебск) – "Спартак" (Тамбов). Кубок России	МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 12.45 "Наши иностранцы" (12+) 05.45, 12.15, 15.45, 01.45 "Евразия. Регионы" (12+) 05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Лъэпкъ хабзэм и шапхъэт...". Памяти писателя Сараби Мафедзеева (каб.) (12+) 07.10 "Чайхана" (балк.) (12+) 07.40 "Акьылманла айтханлай" (балк.) (12+)	

11 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ 05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.20 "Модный приговор" (0+) 10.10 "Жить здорово!" (16+) 11.00 "Время покажет" (16+) 12.00 Новости 12.15 "Время покажет" (16+) 14.00 "Большая игра" (16+) 15.00 Новости 15.15 "Давай поженимся!" (16+) 16.05 "Мужское / Женское" (16+) 17.00 "Большая игра" (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 "Время покажет" (16+) 19.50 "Пусть говорят" (16+) 21.00 "Время" 22.00 Т/с "Спросите медсестру" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Д/с "Обыкновенный фашизм-2". Фильм шестой (18+) 01.20, 03.05 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 16.30 Вести 17.00 "Малахов" (16+) 18.00 "60 минут" (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести Местное время 21.30 Т/с "Спасская. Новые серии" (16+) 23.30 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.10, 03.30 Т/с "Тайны следствия" (16+) 03.00 Вести	НТВ 05.00, 08, 25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Вектор атаки" (16+) 06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+) 08.00, 10.00, 13.00 "Сегодня" 13.25 "Чрезвычайное происшествие" 14.00 "Место встречи" 16.00 "Сегодня" 16.45 "За гранью" (16+) 17.50 "ДНК" (16+) 19.00 "Сегодня" 20.00 Т/с "Стражник" (16+) 23.15 Т/с "Северная звезда" (16+)	02.05 Х/ф "ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО" (16+) МАТЧ 06.00 "Лучшие из лучших" (12+) 06.30 "Третий тайм" (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 07.55 Стрельба из лука. Чемпионат мира Классический лук. Женщины 10.00 Летний биатлон. Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Женщины 12.05 Специальный репортаж (12+) 12.25 Новости 12.30 Летний биатлон. Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Мужчины 14.25 Д/ф "Неймар. Номер один в Бразилии" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.55 Футбол. "Амкар" (Москва) – "Салют" (Белгород). КР 19.00 Все на Матч! 19.25 Футбол. "Леон Сатурн" (Раменское) – "Броке Boys" (Одинцово). Кубок России 21.30 Все на Матч! 22.30 Смешанные единоборства. М.	01.35 Стрельба из лука. ЧМ. Классический лук. Женщины (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 "Вы это видели" (12+) 05.00 Д/с "Век нашего спорта" (12+)	МИР 05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Новости (16+) 05.15, 14.15, 16.15, 22.15, 23.45, 00.45, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 10.30, 11.30, 13.30, 00.30, 03.30 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 11.00, 14.45, 04.45 "Вместе выгодно" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Актуальная тема" (16+) 06.20 "Женский портрет". Директор школы-интерната №1 г. Нальчика Б. Захохова (12+) 06.55 "Путевые заметки" (12+) 07.10 "Жерими адамлары" (балк.). 07.40 "Изшлагъэ дызыхуынкъуэхэр" (каб.) (12+) 08.10 "Классика макъамэхэр" "Концерт классической музыки" 08.50 "Дочь и падчерица". Детский спектакль (6+) 09.15, 13.15 "Евразия.Дословно"(12+)	01.15, 14.30, 01.15 "Евразия. Регионы" (12+) 10.45, 22.30, 01.45 "Сделано в содружестве" (12+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно" (16+) 11.15, 03.45 "Не фантастика" (12+) 11.45, 16.45, 22.45 "Культ личности" (12+) 12.15, 04.15 "Белорусский стандарт" (12+) 12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+) 14.00, 16.30, 01.30 "5 причин поехать в..." (12+) 15.15, 02.15 Д/ф "Победный строй" (16+) 17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+) 17.10 "Дыгъэщыгъэ" (каб.) (6+) 17.40 "Дынымрэ гъащцэмрэ" (каб.) (12+) 18.10 "Ана тил" (балк.) (12+) 18.40 "Темиркановские вечера". Фестиваль симфонической музыки. Вечер первый (12+) 19.45 "Служба "02" сообщает" (16+) 19.55 "Шлапхъэц" (каб.) (12+) 20.45 "Ата журтну кьорулай..." (балк.) (12+) 21.10 "Первый балетмейстер". Хашир Дашуев (12+) 21.40 "Новости 1 КБР" (16+) 04.30 "Наши иностранцы" (12+)
РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)						

Объявления, консультации, полезная информация

СРОЧНЫЙ СИГНАЛ

Яблонная плодожорка

Отдел защиты растений филиала ФГБУ "Россельхозцентр" по Кабардино-Балкарской Республике сообщает, что с начала оперативного сезона 2025 года районные отделы ведут ежедневные наблюдения за состоянием и развитием вредителя.

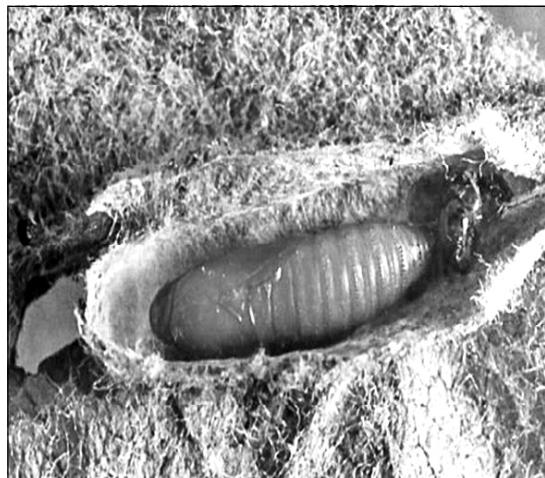
При проведении фитосанитарных обследований с 1 по 2 сентября зафиксирован массовый лет бабочек яблонной плодожорки четвёртого поколения (до 17 – 27 экз., на 1 феромонную ловушку).

Отрождение гусениц прогнозируется через 5-7 дней.

К КОНЦУ лета плодожорка откладывает последние яйца, а её гусеницы активно проникают в плоды. Если не уничтожить этих вредителей до того, как они начнут окукливаться, их популяция значительно возрастет в следующем сезоне. В сентябре последнее поколение личинок уходит на зимовку, чтобы превратиться в куколку и пережить морозы.

Ближе к холодам отъевшаяся яблонная плодожорка в виде гусеницы покидает поврежденный плод, находит укромное местечко и создает защитный кокон. Обычно она зимует под отставшей корой или в трещинах в нижней части штамба, под растительными остатками. Уничтожить зимующих гусениц яблонной плодожорки можно либо поздней осенью, либо ранней весной. Необходимо тщательно убирать растительные остатки и листья, по возможности грубо перекапывать приствольные круги, белить стволы и проводить обработки инсектицидами.

Рекомендуются обработки против бабочек яблонной плодожорки проводить инсектицидами на основе Люфенурона и Дифлубензу-



рона, относящимися к классу ингибиторов синтеза хитина, а в период отрождения гусениц – инсектицидами с коротким сроком ожидания из актуального "Государственного каталога пестицидов и агрохимикатов", разрешенных к применению на территории Российской Федерации.

Важно! Применение пестицидов и агрохимикатов в сельскохозяйственном производстве проводится только после предварительного обследования сельскохозяйственных угодий (посевов, многолетних насаждений, производственных помещений). Необходимо строго соблюдать регламент применения, правила личной гигиены и технику безопасности. В предуборочный и уборочный период особо следует обратить внимание на сроки ожидания пестицидов!

По вопросам проведения обследований и консультаций в области защиты растений обращайтесь в филиал ФГБУ "Россельхозцентр" по Кабардино-Балкарской Республике. Контакты: тел.: 8(8662)74-25-74 и в районные отделы.

Л. САБАНЧИЕВА,
ведущий агроном по защите растений
Баксанского отдела филиала
ФГБУ "Россельхозцентр" по КБР.

ВЫ ПРОСИЛИ УЗНАТЬ

Можно ли пройти медосмотр для получения прав бесплатно по полису?

Стоимость справки на водительские права в Центральной России составляет от 2500 до 6500 рублей. Цена зависит от категории прав и типа медицинского учреждения. Aif.ru разобрался, можно ли пройти врачей бесплатно за счет ФОМС.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ДЕЛАТЬ СПРАВКУ НА ПРАВА ПЛАТНО?

В статье 23 Федерального закона "О безопасности дорожного движения" указано, что обследование в медицинском учреждении для кандидата на получение водительского удостоверения, а равно и водителя, проводится за счет последнего. То есть получение справки изначально определено в законе как платная услуга, которая не предполагает никакого государственного финансирования.

В КАКОЙ БОЛЬНИЦЕ МОЖНО ПРОЙТИ МЕДОСМОТР ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ?

Чтобы получить медицинскую справку для водительских прав, необходимо обратиться в медицинское учреждение, имеющее специальную лицензию на проведение водительских медосмотров. Такая лицензия должна предусматривать право на проведение всех необходимых обследований, включая терапию, офтальмологию, неврологию, оториноларингологию и функциональную диагностику.

Обследование у психиатра и психиатра-нарколога проводится отдельно, в специализированных государственных или муниципальных медицинских организациях по месту жительства или пребывания. Эти учреждения также должны иметь соответствующие лицензии на осуществление психиатрической и наркологической помощи.

СКОЛЬКО СТОИТ ОФОРМИТЬ СПРАВКУ НА ПРАВА?

Стоимость медицинской справки для получения водительских прав зависит от множества факторов. Прежде всего цена определяется регионом прохождения медкомиссии. Например, в крупных городах стоимость обычно выше, чем в небольших населенных пунктах.

На цену также влияет категория прав, на которую вы получаете справку. Для базовых категорий А, А1, В, В1 и М требуется стандартный набор обследований, который обычно обходится дешевле. При оформлении прав категорий С, D, СЕ, DE и других специальных категорий необходимо дополнительное обследование у невролога и ЛОРа, что увеличивает общую стоимость.

В государственных клиниках цены обычно ниже, чем в частных медицинских центрах. Также отдельно оплачиваются справки от психиатра и нарколога.

Что делать, если на карту пришли деньги от незнакомца?



Если вам поступил перевод от незнакомца, вполне вероятно, деньги пришли от мошенников. Злоумышленники могут переводить деньги на чужие карты, чтобы:

- запутать следы при отмывании денег – в таком случае они просят вернуть деньги на другой счёт и могут даже предложить оставить часть средств себе как плату "за беспокойство". Если вы согласитесь, станете соучастником преступления;
- потребовать вернуть деньги на определённый счёт, а после этого шантажировать жертву – например, заявлять, что против неё завели уголовное дело из-за финансирования преступников.

Чтобы не стать соучастником:

1. Сообщите в ваш банк о переводе денег от незнакомца.
 2. Обратитесь в отделение лично и напишите заявление, чтобы деньги вернули отправителю.
- В банке вам расскажут, что делать дальше и нужно ли идти в полицию.
- Если после перевода вам звонят, просят вернуть деньги или угрожают – немедленно сообщите в правоохранительные органы.

РОСКАДАСТР

Экстерриториальный принцип оформления недвижимости

В последние годы в России наблюдается значительная трансформация в области оформления и регистрации недвижимости. Одним из ключевых элементов этой реформы стал экстерриториальный принцип, позволяющий гражданам получать услуги независимо от места расположения объекта недвижимости. Это нововведение значительно упрощает процесс оформления прав на имущество и делает его более доступным и удобным для всех граждан.

Экстерриториальный принцип оформления недвижимости предполагает, что собственники и потенциальные заявители могут обращаться за услугами в любой филиал ППК "Роскадастр", независимо от места расположения объекта недвижимости. Например, жители Кабардино-Балкарской Республики могут оформить документы на недвижимость, находящуюся в другом регионе, без необходимости ехать туда.

"Такое решение призвано избавиться от многочисленных бюрократических барьеров и упростить взаимодействие граждан с государственными органами. Сейчас не нужно тратить время на поездки и ожидания в очередях – достаточно обратиться в ближайший филиал

ППК "Роскадастр" и оформить нужные документы", – сообщила исполняющая обязанности директора филиала ППК "Роскадастр" по Кабардино-Балкарской Республике Юлия Лигдова.

Филиал ППК "Роскадастр" предлагает жителям Кабардино-Балкарской Республики воспользоваться преимуществами экстерриториального оформления недвижимости. Одним из главных плюсов является возможность записаться на получение услуги по телефону 8-8662-93-00-17. Специалисты филиала помогут вам записаться на прием, ответят на все интересующие вопросы и предоставят необходимые рекомендации по подготовке документов. Это позволит избежать ожидания в очереди и значительно сэкономит время.

Экстерриториальный принцип оформления недвижимости является важным шагом к цифровизации и упрощению получения государственных услуг Росреестра в России. Филиал ППК "Роскадастр" предоставляет жителям Кабардино-Балкарской Республики возможность быстро и без лишних хлопот оформить недвижимость в другом регионе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Редкости и рекорды России

Аналитики Яндекс.Карт вместе с лингвистами изучили названия российских населённых пунктов. Определили самые распространенные, длинные и короткие названия, характерные для разных регионов и так далее. А также нашли просто интересные и необычные – например, такие: Злоба, Страдаль, Весёлая Жизнь, Тайна, Суэта, Гадля, Роскошь.

Самые распространенные названия населённых пунктов – Александровка (их в России 333), Ивановка – 280 и Михайловка – 272.

Самое длинное название села в России – это наше Кременчуг-Константиновское, которое состоит из 25 букв, далее идет село Верхненовокутлумбетово – 23 буквы. Самые короткие названия (из двух букв) – двадцать семь, из них самые распространенные Ям и Яр, их по 11. Выявлены и самые необычные названия, например, такие, как Лютые Болоты, Глубые лужи, Комар, Зайчик и т.д.

В Исламее открыли модельную библиотеку

(Начало на 2 стр.)

В БИБЛИОТЕКЕ размещена функциональная современная мебель. Для удобства читателей предусмотрены выдвижные лёгкие пуфы. Прочитать любимую книгу можно, уютно расположившись в кресле или на диване. Все 20 металлических и 12 деревянных стеллажей для книг новые. Библиотека имеет красивый дизайн, благоустроенные событийный зал и зал семейного чтения, что делает её более привлекательной для посетителей.

По словам директора ЦБС района Радимы Нагоевой, перед обновлённой библиотекой сейчас стоит нелёгкая задача — мотивировать цифровое поколение читать, и для этого здесь есть все условия. По её прогнозам, ко-

личество посещений учреждения существенно увеличится. Обновлённое пространство станет инновационной площадкой и центром культурно-массовых мероприятий, уверена Алеся Шапсигова.

И вот торжественное открытие модернизированной библиотеки, в ходе которого прозвучало немало тёплых слов и тёплых пожеланий.

Глава районной администрации Артур Балкизов подчеркнул, что открытие модельной библиотеки — это важное дело по созданию благоприятных условий для местных жителей, а по сути — повышению качества жизни населения.

После церемонии разрезания символической ленточки с заместителем Главы района Андзором Ахобековым, министром культуры КБР Мухаддин Кумахов сказал:

— Сегодня, открывая обновлённую библиотеку, мы с вами в очередной раз убеждаемся, что этот проект даст учреждению культуры не только шанс на возрождение, но и толчок к развитию. И хотелось бы, чтобы проект продолжался и дальше.

Никто из тех, кто побывал в модернизированной библиотеке, не сомневается в том, что она станет местом, где каждый житель Исламея может найти что-то своё в неисчерпаемой сокровищнице культуры.

Завершить же повествование о модельной библиотеке хочется словами из "Гимна библиотекарю" (стихи М. Бородинской): "И верю я, не рухнет мир вовеки, покуда свет горит в библиотеке".

Ауес НЫРОВ.

ОПРОС

Нужна ли школьникам домашка?

(Начало на 3 стр.)

И наконец, через домашнее задание мы стимулируем креативность и организаторские способности, т.е. через самостоятельную домашнюю работу, ребенок учится принимать ответственность за результаты работы.

И очень важно, задавая домашнее задание педагогам необходимо контролировать объем и качество заданий,

учитывая возраст учеников и их особенности.

Анжела ТХАМОКОВА, мама 3 детей.

— Это большая тема, я думаю, всех мам, особенно в начальных классах. Уже с 1 класса детям задают столько заданий на дом, что, порой даже родители не справляются. Презентации, творческие работы, доклады, плюс еще поделки — ясно, что все это ло-

жится на родительские плечи.

А еще приходится объяснять ребенку ту или иную тему, которую он не понял в школе.

Но это не означает, что домашку вообще нужно отменить — она нужна, чтобы дети учились самостоятельно решать ту или иную задачу. Я за домашние задания — но в разумных пределах.

Хаишат ДЫГОВА.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

О производственном травматизме

Хотелось бы в этой статье напомнить о некоторых мероприятиях, которые способствуют снижению производственного травматизма. В первую очередь, это ознакомление работников с основными нормами законодательства в сфере охраны труда; регулярное проведение инструктажей по охране труда: по пожарной безопасности, по технике безопасности, по соблюдению правил внутреннего распорядка на предприятии и других.

Важно и соблюдение правил дорожного движения, обучение методам оказания первой медицинской помощи при несчастном случае на производстве.

Предоставление средств индивидуальной защиты работникам и контроля за их правильным применением, своевременное прохождение сотрудниками медицинских осмотров также очень важно для снижения травматизации, как и контроль руководством предприятия соблюдения сотрудниками трудового распорядка и дисциплины труда.

Что касается сельхозпроизводства, здесь необходимо улучшение конструкций тракторов, сельскохозяйственных машин и другой техники, оборудования и устройств с целью обеспечения безопасности при работе с ними, повышение уровня механизации и автоматизации производственных процессов, использование дистанционного управления.

Не менее важно в этом вопросе и применение рациональных режимов труда и отдыха с целью снижения воздействия на работников физических и психофизиологических вредных и (или) опасных производственных факторов.

На предприятиях, в организациях должны быть организованы посты оказания первой помощи, оборудованные телефонной связью.

И. НЫРОВ, гл. специалист по муниципальному земельному контролю.

КАПРЕМОНТ

Уважаемые абоненты!

Фонд капитального ремонта совместно с общественной организацией "РЦОК КБР" и АНО ДПО "МАПО" при поддержке Фонда президентских грантов запустил работу общественной горячей линии 8 909 488-01-81 для информирования граждан о реализации норм законодательства РФ и КБР в области капитального ремонта МКД.

Всю информацию по капитальному ремонту вы можете узнать по телефонам:

• **8-800-700-64-12, 42-56-29** (абонентский отдел),
• **42-56-39** (инженерный отдел),
• **42-56-91** (правовой отдел);

• по электронной почте: regoperator.07@mail.ru или по адресу: **г. Нальчик, ул. Горького, 17А.**

А также, для получения актуальной информации обо всех изменениях в деятельности Регионального оператора подписывайтесь на наш телеграм-канал <https://t.me/kapremont07>.

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО КБР

Оплата больничных

С начала текущего года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике оплатило 33 967 листов нетрудоспособности жителей региона. Всего на эти цели было направлено более 438 млн. рублей.

В 2025 ГОДУ максимальное средне дневное пособие по временной нетрудоспособности составляет 5 673,97 рублей. Размер пособия рассчитывается на основе среднего заработка за последние два года и зависит от страхового стажа:

- **при стаже менее 5 лет** выплачивается 60% от заработка,
- **от 5 до 8 лет** — 80%,
- **свыше 8 лет** — 100%.

Особые условия предусмотрены для родителей: при уходе за ребенком до 7 лет пособие выплачивается в полном размере (100%) независимо от стажа. Максимальный размер пособия в месяц для работников со стажем более 8 лет составляет 172 488,69 рублей. Эти изменения позволяют получать более существенную финансовую поддержку во время болезни.

Право на получение пособия по временной нетрудоспособности имеют граждане, застрахованные в системе обязательного социального страхования. Первые три дня больничного оплачивает работодатель, а последующие дни — Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике. После того, как медицинская организация закрывает больничный, в Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике приходят необходимые сведения, пособие назначается в течение 10 дней и перечисляется гражданам на банковскую карту, банковский счет или через Почту России.

Обращаем внимание, что организациям направляется информация о больничных листах в цифровом виде, а работники в свою очередь получают выплаты по нетрудоспособности без обращений и подачи каких-либо документов.

За более подробной консультацией вы можете обратиться к специалистам единого контакт-центра, позвонив по номеру: **8-800-1-00000-1** пн.-чт.: с 9.00 до 18.00, пт.: с 9.00 до 16.45 (звонок бесплатный).

НЕТ НАРКОТИКАМ

Отказаться от зависимостей

В нашей стране проводится большая работа по борьбе с наркотиками, отказу от зависимостей, направленная на повышение осведомленности о рисках, связанных с употреблением психоактивных веществ и поддержку тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Одной из наиболее острых проблем, связанных с наркоманией, остается распространение ВИЧ-инфекции среди потребителей инъекционных наркотиков.

Потребители инъекционных наркотиков (ПИН) входят в группу высокого риска заражения ВИЧ. По данным ВОЗ, на эту группу приходится значительная доля новых случаев инфицирования. Основные причины: использование общих шприцев и игл — главный путь передачи ВИЧ в этой среде; низкая осведомленность о мерах профилактики и способах защиты; стигматизация — страх осуждения мешает многим обратиться за помощью или пройти тестирование.

В России, несмотря на усилия государства и НКО, проблема остается актуальной. Регионы с высоким уровнем наркопотребления часто демонстрируют и повышенные показатели по ВИЧ.

В стране работают программы снижения вреда. Это бесплатная раздача стерильных шприцев и игл, консультирование по безопасному поведению, анонимные и бесплатные тесты на ВИЧ в специализированных центрах.

Обратиться за помощью можно в центры СПИД — тестирование и консультирование, в наркологические диспансеры — лечение зависимости.

Профилактика ВИЧ среди ПИН требует комплексного подхода: от просвещения до обеспечения доступа к лечению.

З. АБАЗОВА,
гл. специалист-эксперт Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по КБР
в городе Баксане, Баксанском и Зольском районах.

ПРОДАЖА. РАЗНОЕ

ГРУШИ СОРТА «ТАЛИ». 4-5 ТОНН.
Обр.: т. 8-963-168-26-99.

РАБОТА

В швейный цех в г. Баксане требуются ШВЕИ-МОТОРИСТКИ и УПАКОВЩИЦЫ с опытом работы. Контрактная работа на круглый год. Обр.: 8-938-915-33-65.

Баксанский вестник

Гл. редактор **С.К. ДОТКУЛОВ.**

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, ул. Гагарина Ю.А., зд. 1Е/2, помещение 4, тел./факс 2-19-33.
E-mail: bakvest@yandex.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ — местная администрация Баксанского муниципального района, 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, ул. Гагарина, п. 1Е.

РАСПРОСТРАНТЕЛЬ — Баксанский почтамт: 361535, Кабардино-Балкарская Республика, г. Баксан, пр. Ленина, 21, т. 8 (866-34) 4-18-22.
Газета выходит два раза в неделю: по средам и субботам. Цена: договорная.

Газета набрана и сверстана в редакции. Отпечатана в типографии ИП Нестеренко А.В., г. Новопавловск Ставропольского края, промзона. Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике. Свидетельство ПИ №ТУ07-00069 от 14.11.2012 г.

ВРЕМЯ ПОДПИСАНИЯ: по графику в 17 час. 05.09.2025 г. Фактически подписано в 17 час. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы.

Индекс издания 51542. Тираж 2196 экз.