



В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА



Предметный разговор о спорте

В минувшую среду в актовом зале районной администрации прошло расширенное совещание по вопросу развития спорта в Баксанском районе.

НА МЕРОПРИЯТИЕ были приглашены руководители служб и подразделений района, главы сельских администраций, работники спортивных школ, тренеры, а также поистине "звездный" десант, состоящий из известных спортсменов, среди которых были олимпийские чемпионы, победители и призеры чемпионатов Мира и Европы.

Совещание началось с торжественной церемонии, прозвучали государственные гимны России и КБР, после чего Глава администрации района Адиб Хасанбиевич Абрегов обратился к собравшимся с приветственной речью. Формулируя цель встречи, он, в частности, сказал: "Сегодня мы собрались здесь, чтобы вместе обсудить проблемы спорта в районе, пути их решения, а также для того, чтобы чествовать тех, кто в последнее время внес весомый вклад в развитие физкультуры и спорта".

Далее Глава муниципального образования призвал собравшихся к открытому диалогу, к обмену опытом, а всем вместе определить наиболее эффективные пути развития спорта в районе.

Перед участниками совещания выступил заместитель Председателя Правительства КБР Марат Баширович Хубиев.

— Физическая культура и спорт выполняют в обществе множество функций и охватывают все возрастные группы населения, — отметил вице-премьер. — Это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человека, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма и любви к Родине. Поэтому основная задача каждого из нас — сделать физическую культуру и спорт доступным для всех желающих.

(Окончание на 2 стр.)

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ – В ДЕЙСТВИИ

Реконструкция — на финишной прямой

Завершаются масштабные работы по реконструкции детской школы искусств сельского поселения Заюково. Проект реализуется в рамках национального проекта "Семья".

НА ТЕКУЩИЙ момент строители приступили к активной фазе отделки фасада здания, что придаст образовательному учреждению современный эстетический облик. Проведено комплексное благоустройство прилегающей территории, включая укладку асфальтового покрытия и подготовку пешеходных зон.

Параллельно в помещениях школы ведутся интенсивные внутренние работы. Специалисты осуществляют чистовую отделку учебных классов и залов, а также завершают монтаж и наладку всех инженерных коммуникаций,



включая системы отопления, электроснабжения и вентиляции.

Обновленная школа искусств объединит историческое здание 1960 года постройки и новый современный корпус в единый высокотехнологичный комплекс. Завершение рекон-

струкции позволит создать качественно новые условия для дополнительного образования детей, обеспечив им доступ к современным творческим мастерским в комфортной и безопасной среде.

Пресс-служба райадминистрации.

ВРЕМЯ З

Медаль Суворова – матери героя СВО

В сельском поселении Атажукино состоялась скорбная церемония передачи государственной награды семье Руслана Борисовича Ашева, погибшего при исполнении воинского долга в ходе специальной военной операции. Указом Президента Российской Федерации от 24 декабря 2025 года за мужество, отвагу и самоотверженность, проявленные при выполнении боевых задач, Руслан Ашев был посмертно удостоен медали Суворова.

ПОЧЕТНУЮ миссию по передаче медали и удостоверения матери героя выполнили заместитель Главы администрации Баксанского муниципального района Мухамед Тохтамышев, военный комиссар г.о. Баксан, Зольского и Баксанского районов Алим Шикабахов, социальный координатор регионального филиала фонда "Защитники Отечества" по Баксанскому району Рустам Сихажев и глава сельской администрации Атажукино Мурад Кумыков.

Участники церемонии почтили память бойца, отметив, что его верность присяге и готовность жертвовать собой во имя Родины являются высшим проявлением патриотизма.

Представители руководства муниципалитета выразили матери Руслана Борисовича самые искренние соболезнования. Было подчеркнуто, что подвиг её сына навсегда вписан в историю воинской славы нашего района. Руководство района заверило семью погибшего, что им будет оказываться всесторонняя поддержка и адресное сопровождение во всех жизненных вопросах в рамках действующего законодательства. Память о герое, отдавшем жизнь за суверенитет Отечества, будет бережно сохранена в сердцах земляков.

Арина КИЛЯРОВА,
руководитель
пресс-службы
райадминистрации.



ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

«Лучший PR-проект в муниципальной сфере»

Проект Администрации Баксанского района признан одним из лучших в России в номинации "Лучший PR-проект в муниципальной сфере".

Оргкомитет Всероссийского конкурса профессионального мастерства "Пресс-служба года – 2025" объявил итоги экспертного голосования, по результатам которого проект местной администрации Баксанского муниципального района вошел в шорт-лист победителей. В текущем году конкурс установил новый рекорд: на рассмотрение жюри поступило 732 заявки из различных регионов России и стран зарубежья. Проект Баксанского района под названием "Баксанский район: Как мы научили интернет строить дороги" был представлен в одной из самых значимых и конкурентных категорий – "Лучший PR-проект в муниципальной сфере" – и успешно прошел отбор, попав в число сильнейших коммуникационных практик страны.

Точное распределение призовых мест будет официально объявлено на торжественной церемонии награждения победителей. Мероприятие состоится в Москве в период с 22 по 24 апреля 2026 года в рамках международной практической конференции "Эффективная пресс-служба".

Предметный разговор о спорте

(Начало на 1 стр.)

ДАЛЕЕ М.Б. Хубиев выразил готовность поддерживать все добрые начинания и проекты, рождаемые в Баксанском районе.

В работе совещания также принял участие министр спорта КБР Ислам Маратович Хасанов, который, в частности, сказал: "Баксанский район имеет хорошие и давние спортивные традиции. Ваши земляки неоднократно становились победителями и призерами чемпионатов Мира и Европы, других пре-

ватель по грепплингу спортивной школы №1 района Мурадин Тхакахов и победитель первенства Мира по грепплингу среди старших юношей Ибрагим Кумышев.

Благодарственным писем райадминистрации удостоены: тренер-преподаватель по вольной борьбе МКУ ДО СШ №2 района Мухамед Оришев, президент Федерации смешанного единоборства (ММА) по КБР, тренер-преподаватель по грепплингу СК "Гладиатор" Залим Пшуков, бронзовый призер первенства Мира по грепп-



стижных турниров. И сегодня воспитанники спортшколы района продолжают с честью представлять район и республику на российских и международных турнирах".

Искренне и тепло звучали слова Олимпийского чемпиона 2008 года, Заслуженного мастера спорта по греко-римской борьбе Асланбека Хуштова. Он призвал собравшихся активизировать в своих сельских поселениях спортивно-массовую работу, способствовать тому, чтобы сохранить все лучшие качества, унаследованные от спортсменов, прославивших республику в разные времена.

— Благодаря богатому опыту общения с молодежью, мы, ветераны спорта, сможем и должны внести свой достойный вклад в формирование поколения людей сильных и мужественных, готовых к защите Родины, — подчеркнул легендарный боец.

Асланбек Хуштов также заверил, что готов в любое время оказать помощь в меру своих возможностей представителям спортивного сообщества Баксанского района.

Участники совещания с интересом выслушали и второго олимпийского чемпиона, призера чемпионатов Мира, победителя чемпионатов Европы и России, Заслуженного мастера спорта по дзюдо Беслана Мудранова. Ярким моментом мероприятия стала церемония награждения лучших тренеров за многолетний добросовестный труд, подготовку и личный вклад в развитие и популяризацию спорта в Баксанском районе, а также спортсменов, достигших высоких результатов на российских и международных турнирах. Почетными грамотами местной администрации награждены старший тренер сборной команды КБР по вольной борьбе Закирей Желдашев, тренер-препода-

ватель по грепплингу Кантемир Кармоков, победитель первенства РФ по вольной борьбе (до 16 лет) Дамир Наурузов, бронзовый призер чемпионата России по вольной борьбе и самбо среди спортсменов с нарушением слуха Мурат Тезадов, бронзовый призер первенства России по боевому самбо Ратмир Тхакахов, победитель первенства России по вольной борьбе в зачет спартакиады молодежи Айдамир Шигалугов.

В своем заключительном слове Адиб Абрегов поблагодарил гостей за то, что поддержали, активно участвуя в мероприятии, высказал желание о дальнейшем расширении сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, а также внес предложение об определенном увеличении заработной платы тренерам.

— Дальнейшая программа района по развитию спорта будет соответствовать всем требованиям времени, мы видим востребованность спортивных кадров и понимаем, что, вкладывая в спорт, мы получим отдачу в будущем. На сегодняшний день уже подготовлен полный пакет документов, определяющий локацию и технические характеристики будущих центров притяжения для молодежи, что обеспечит равный доступ к занятиям спортом в каждом селе, — акцентировал Адиб Абрегов.

На совещании был представлен новый руководитель районного комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике. Им стал Резуан Арсеньевич Готов, у которого уже есть опыт работы на этой должности.

Разговор на совещании был предметным, доверительным и конструктивным, что непременно даст новый импульс в развитии спорта в районе.

Ауес НЫПОВ.

С прискорбием сообщаем, что 10 марта 2026 года ушла из жизни Шогенцукова (Каздохова) Хацаца Муртазовна — врач от Бога, добрейший души человек. Ушла после продолжительной болезни, которую стойко переносила на ногах, находясь на работе.

РОДИЛАСЬ Хацаца Муртазовна 23 февраля 1955 года в Баксане. Закончила десятилетку в СОШ №4 в 1972 году и поступила в Кабардино-Балкарский госуниверситет на медицинский факультет. По окончании вуза, с августа 1978 года по сентябрь 1979 года проходи-



Добрейшей души человек...

ла интернатуру в Баксанской центральной районной больнице. Трудовую деятельность Х.М. Шогенцукова начала в участковой больнице села Заюково в 1979 году в должности врача-терапевта. В апреле 1980 года переведена участковым врачом-терапевтом поликлинического отделения Баксанской центральной районной больницы и всю свою трудовую жизнь провела в этом медицинском учреждении — с февраля 1983 года заместителем главврача по экспертизе временной нетрудоспособности, а с сентября 2004 года в должности заместителя главврача по поликлинической работе.

Хацаца Муртазовна Шогенцукова внесла неоспоримый вклад в улучшение здравоохранения Баксанско-

го района и города Баксана, являясь высококвалифицированным специалистом, грамотным руководителем, посвятившим свою трудовую деятельность и всю жизнь делу охраны здоровья населения. Она пользовалась заслуженным уважением и авторитетом среди коллег, щедро делилась накопленным опытом и знаниями, служила примером и наставником для молодых сотрудников коллектива. Заслужила подлинную любовь своих пациентов.

За заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу по обеспечению охраны здоровья населения в 2024 году Х.М. Шогенцуковой присвоили звание "Заслуженный врач КБР", она награждена Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации

в 2011 году и знаком "Отличник здравоохранения РФ" в 2017 году, имела многочисленные поощрения различных ведомств.

Хацаца Муртазовна перенесла немало тяжелых ударов в жизни, безвременную смерть сына, кончину любимого мужа, тяжелые болезни, но ее характер не сломился, она всегда была активным, целеустремленным, оптимистичным и жизнелюбивым человеком, такой она навсегда останется в нашей памяти.

Приносим глубокие, искренние соболезнования родным и близким покойной. Скорбим в связи с уходом из жизни нашей коллеги Хацацы Муртазовны Шогенцуковой.

Коллектив Баксанской центральной районной больницы.

КУЛЬТУРА

В МКУ "КДЦ и МИ" района в с.п. Баксанёнок состоялся праздничный концерт, посвященный Международному женскому дню, для матерей и жён участников специальной военной операции "Праздник красоты и вдохновения". Мероприятие собрало почётных гостей и членов семей защитников.

С ПРИВЕТСТВЕННЫМ словом к собравшимся обратилась начальник управления культуры района Карина Шомахова, которая выразила глубокую признательность женщинам за их мужество и воспитание достойных сынов Отечества.

Праздничная программа, подготовленная артистами,

«Праздник красоты и вдохновения»

прошла на высоком уровне и подарила зрителям массу положительных эмоций.

На мероприятии выступила представитель Комитета семей воинов Отечества по КБР Алла Сафарбиевна Алимова. Кульминацией стало вручение ценных подарков от заведующей ДК Марьяны Кунашевой, матерям получили памятные презенты как знак уважения и поддержки.

В завершение встречи женщины от всей души поблагодарили организатора, заведую-

щую ДК М.В. Кунашеву за проявленное внимание, заботу и прекрасно организованный праздник.

Свои музыкальные номера подарили гостям ансамбль "Къэсей-гуп", Мухаммед Нартоков, Рамазан Додохов, Марьяна Шетова, Алибек Евгажиков, Ислам Кодзоков, Азнаур Аслануков, Марьяна Кунашева и Тамерлан Тхагалегов. Вела мероприятие Елена Рашидова.

Наш корр.



ПАМЯТЬ

«Родную землю не покину»

Имя отважной партизанки Юлии Панаиоти, казненной фашистами в 1942 году в центре Баксаненка, хорошо известно жителям Баксана и сельских поселений. Им названа одна из улиц города, материалы о ней, ее короткой, но такой героической и в то же время трагической судьбе хранятся в школьных, городском и районном музеях. Неоценимый вклад в историю города и района внесла и ее тётя – Агафья Алексеевна Безхутрова – Панаиоти, о которой сегодня рассказывает ее дочь Зоя Михайловна Емельянова.

3 МАРТА исполнилось 120 лет со дня рождения Агафьи Алексеевны Безхутровой – Панаиоти. Этот отрывок из неопубликованной ещё книги "Родную землю не покину", написанной мною 10 лет тому назад, рассказывает о ее жизни и деятельности в годы становления советской власти.

Её отец – кондитер и пекарь, резчик по дереву и камню, 6 лет обучался в Германии. Приехав с семьёй в Баксан, он купил участок с саманным домом. В 1905 году, вместе с женой Диспиной Савельевной они построили дом из камня, принесённого с берегов реки Баксан. В этом новом доме появилась на свет их дочь Агафья. (Родители приехали в Баксан с двумя детьми Андреем (отцом Юлии Панаиоти) и дочерью Софьей).

Свою нелегкую жизнь Агафья Алексеевна прожила достойно: всегда была готовая прийти на помощь людям. Бесконечно любящая жизнь и созидательный труд, несущая свет и добро, она не однажды спасала жизнь людям, активно участвовала во всех этапах жизни общества и всегда была в первых рядах.

В 1923 году Агафья стала комсомолкой. Принимала активное участие в строительстве клуба, избы-читальни, посадке парка. Была секретарем комсомольской ячейки, председателем комитета бедноты (1922-1925), заместителем председателя сельского совета с. Баксан, заместителем председателя Кредитного товарищества, председателем птично-яичной артели "Куровод".

с С.М. Будённым, К.Е. Ворошиловым, М.В. Калининым, А.В. Ляпидевским, Б.Э. Калмыковым.

Неоценим и ее вклад в Победу над фашистской Германией. В 1941 г. она участвовала в строительстве укреплений для г. Нальчика. Во время оккупации 1942 года Агафья в течение двух недель скрывала у себя в тайнике директора Райпотребсоюза Ляшу Апшева. Была занесена в список подлежащих к уничтожению местным полицаем. Спаслась чудом. Четыре раза ходила на линию фронта, где воевал её муж Михаил.

В 1944 году, будучи завхозом и кладовщиком 11 складов ДЭУ, занималась строительством моста военного назначения и ремонтом дорог, отвечала за доставку сотрудников на задержание вражеского десанта в Кызбурун-III.

"На истории одной этой семьи можно изучать всю историю нашего государства," – сказал искусствовед, ознакомившись с содержанием моей книги.

Обложку сделал внук Агафьи Алексеевны, мой сын – Михаил Владимирович Емельянов. На первой странице – портрет его бабушки (на снимках).

ОНА не могла жить без общения с людьми, всегда занималась общественной работой, умела быть благодарной людям и никогда не оставалась в долгу. Выступала на важнейших мероприятиях, поддерживала память об ушедших, отправляла экспонаты в музеи, помогала в их организации. Была По-



Агафья Алексеевна Безхутрова была награждена медалями:

1. За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения Владимира Ильича Ленина
2. За долголетний доблестный труд «Ветеран труда»
3. За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов
4. «За отличие в труде»
5. «50 лет Победы в Великой Отечественной войне»
6. «Георгия Жукова»

Зоя Емельянова Родную землю не покину



Агафья Панаиоти участвовала в 1-ом Краевом съезде общественников в Нальчике с правом решающего голоса, сопровождала горянок в Ленинский учебный городок и там же производила посадку деревьев с Б.Э. Калмыковым, которого знала с детства.

"Когда в Нальчик приехал М.И. Калинин, там была улица Воронцова-Дашкова, её переименовали в Кабардинскую. Я писала первые трафареты. Видя мой почерк, – вспоминала мама, – М.И. Калинин предложил мне принять участие в 1-ой Всероссийской переписи населения 1927 г."

Во время восстания в Кызбуруне II, рискуя жизнью, Агафья передала записку Беталу Эдыковичу Калмыкову, которого пытались убить, чтобы он скрылся. Он быстро слез с брички и пересел в машину. Покушение не состоялось...

По призыву комсомола она одной из первых стала ходить на работу в Кызбурун-II, где заведовала магазином. В годы становления советской власти неоднократно встречалась

четным гражданином города Ардона, где погиб её муж и мой отец Безхутров Михаил Григорьевич, бывший главный агроном Баксанского района. Он тоже внёс свой вклад в становление колхозов "Заря Социализма" и "Ленинский путь". Был изобретателем машины для очистки проса, по его чертежам строилась 1-я в республике силосная башня...

Агафью Алексеевну не случайно называли "Легендой Кабарды". Она знала не только историю края, её память сохранила историю многих семей. У неё был огромный архив еще дореволюционных и довоенных фотографий. На старом кладбище в Баксане захоронена Деспина Савельевна Панаиоти (бабушка Юлии Панаиоти), а рядом с матерью – Агафья Алексеевна Безхутрова-Панаиоти.

Зоя Михайловна ЕМЕЛЬЯНОВА,
кандидат физико-математических наук, писатель.

* (За достоверность фактов отвечает автор статьи – ред.)



Время, как и сама жизнь, движется вперед. Мы в этом мире живем лишь какой-то миг. И каждое мгновение должны прожить достойно. Мы стараемся брать пример с тех людей, которые действительно прожили жизнь не зря, внесли большой вклад в нашу жизнь и сделали её краше, ярче, добрее. Именно о таком человеке сегодня пойдет речь – о нашем отце Мухамеде Нуховиче Пихове.

Когда год кажется вечностью...

10 МАРТА папе исполнилось бы 78 лет. Он покинул этот мир год назад, но ощущение, будто вечность прошла с тех пор. Его уход из жизни наша семья перенесла и переносит очень тяжело. Боль утраты и скорбь навсегда останутся в наших сердцах, мы потеряли крепкую и сильную опору. Он был для нас поддержкой во всем, был очень мудрым и грамотным человеком. Его советы всегда были очень нужны и важны в главные моменты нашей жизни.

Тяжело подбирать слова, когда сердце разрывается от боли. Папа всегда был крепким, здоровым человеком. И когда коварная болезнь настигла его, мы до последнего надеялись, что он вернется к привычной жизни, но, как говорится, у бога свои планы...

Трудно писать, вспоминая всё то, что он испытал в те ужасные 3,5 месяца, что провел в реанимации. Но наш долг – рассказать и напомнить, ещё раз, каким замечательным человеком был наш отец.

Многие разделили с нами эту утрату. И это единственное, что немного согревает по сей день – знать, что папу любили, ценили, что он оставил добрый след в сердцах многих людей.

Папа всегда был человеком многих талантов и большой души. Его жизненный путь стал примером силы духа, мудрости и любви, которыми мы продолжаем вдохновляться даже после его ухода.

Мы часто вспоминаем его улыбку, смех, доброту и способность видеть хорошее даже в трудные времена. Он научил нас ценить каждую минуту, проводить её достойно и помнить о тех, кого любишь.

Папа находил общий язык со всеми. Он был не только отцом, но и другом. Всегда

находил свободное время для нас. Мы слушаем по его голосу, по его шуткам, по его улыбке и разговорам.

Наш отец в свое время окончил факультет "Математика и вычислительная математика" КБГУ и работал учителем математики в школе-интернате №2 с. Кызбурун-I, а в 1974 году продолжил работу в ПТУ №10 в этом же селе. В 1995 году его назначили директором СОШ №2 с. Кызбурун-I, где он проработал до выхода на пенсию в 2008 году. За долгие годы работы его не раз награждали Почетными грамотами различных ведомств. В 1992 году было присвоено звание "Заслуженный Учитель Профессионально-технического образования КБАССР".

Главным уроком, которым поделился отец, было умение любить свою семью искренне и бескорыстно. Каждый поступок, каждое слово направляли нас в правильное русло. Наши родители всегда дополняли друг друга, если мама была шеей, папа был головой или же наоборот. Они всегда были для нас примером для подражания.

Наша благодарность родителям за их заботу, тепло, за всё, что они нам дали, не имеет границ. Они научили нас понимать и принимать людей такими, какие они есть, наделили знаниями адыгского этикета (хабзэ, пщэ, нэмыс). Низкий поклон им за это!

И осознавая всё это, сегодня мы стараемся передать нашим детям все то хорошее, что вложили в нас наши родители, и надеемся, что сможем стать для них таким же примером, какими были родители для нас.

Мы помним. Мы скорбим. Мы будем хранить память о самом близком человеке, пока бьются наши сердца.

Семья.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Названы новые нормы артериального давления

Любимый вопрос советских терапевтов "Какое у вас рабочее давление?" официально признан устаревшим и даже опасным.

Мир медицины официально попрощался с иллюзией о том, что давление 140 на 90 – это "возрастная норма", на которую можно закрыть глаза. Новые международные протоколы, которые начинают внедрять и российские специалисты, устанавливают жесткую планку: всё, что выше 120 на 80, требует пристального внимания.

ПОЧЕМУ ПЛАНКА УПАЛА?

Решение снизить порог нормального давления – это результат многолетних наблюдений за миллионами людей. Выяснилось, что сосуды начинают "изнашиваться" гораздо раньше, чем тонометр покажет критические (по общепринятым меркам) значения. При давлении 130 на 80 риск получить инфаркт или инсульт уже вырастает вдвое по сравнению с теми, у кого показатели держатся на уровне 120.

Человек может годами чувствовать себя превосходно, пока внутри его организма под высоким давлением крови разрушаются мелкие сосуды почек, глаз и головного мозга. К тому моменту, когда давление 140 на 90 станет постоянным, в органах уже могут начаться необратимые изменения.

РОССИЯ В ЗОНЕ РИСКА

В России ситуация осложняется тем, что многие привыкли пить таблетки только тогда, когда "стучит в висках". Однако же, профилактика должна начинаться еще в молодости. Медики советуют завести домашний тонометр уже в 25–30 лет, особенно если в семье были гипертоники.



Но современные рекомендации не всегда означают немедленный переход на тяжелые препараты. Если ваше давление замерло на отметке 130 на 80, и цифры не падают в течение нескольких месяцев, – это прямой сигнал к началу терапии.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ в том, что на ранних стадиях давление поддается контролю без назначения "химии".

Три главных фактора, которые работают не хуже таблеток:

- **бессолевая диета:** отказ от пересоленной пищи и полуфабрикатов способен снизить показатели на 5-10 пунктов;

- **лишний вес:** каждый потерянный килограмм – это минус 1 мм ртутного столба на тонометре;

- **движение:** обычная быстрая ходьба по 30 минут в день укрепляет сердце и делает сосуды эластичными.

Медицина будущего нацелена на то, чтобы человек дожил до глубокой старости с "чистыми" сосудами. А для этого придется привыкнуть к мысли: идеальное здоровье требует, чтобы стрелка тонометра не перешагивала за 120.

ИНТЕРЕСНО

Руслан Мазлоев возрождает плетение ардженов

Арджен – плетёная циновка, которую изготавливают из гибких природных материалов, чаще всего из рогаза (болотной травы). Это элемент традиционной культуры народов Северного Кавказа, прежде всего адыгов.

Арджены использовали:

- как моленные коврики;
- для покрытия полов и столов;
- как украшение на стенах жилища;
- в свадебных обрядах и других торжествах;
- при погребальных ритуалах – адыгов хоронили на арджене.

В наше время ремесло почти забыто, но его возродили мастера-энтузиасты Замудин Гучев и Руслан Мазлоев.

Руслан Мазлоев не просто возродил древнее искусство плетения адыгских циновок, но и превратил традиционное ремесло в объект современного искусства.

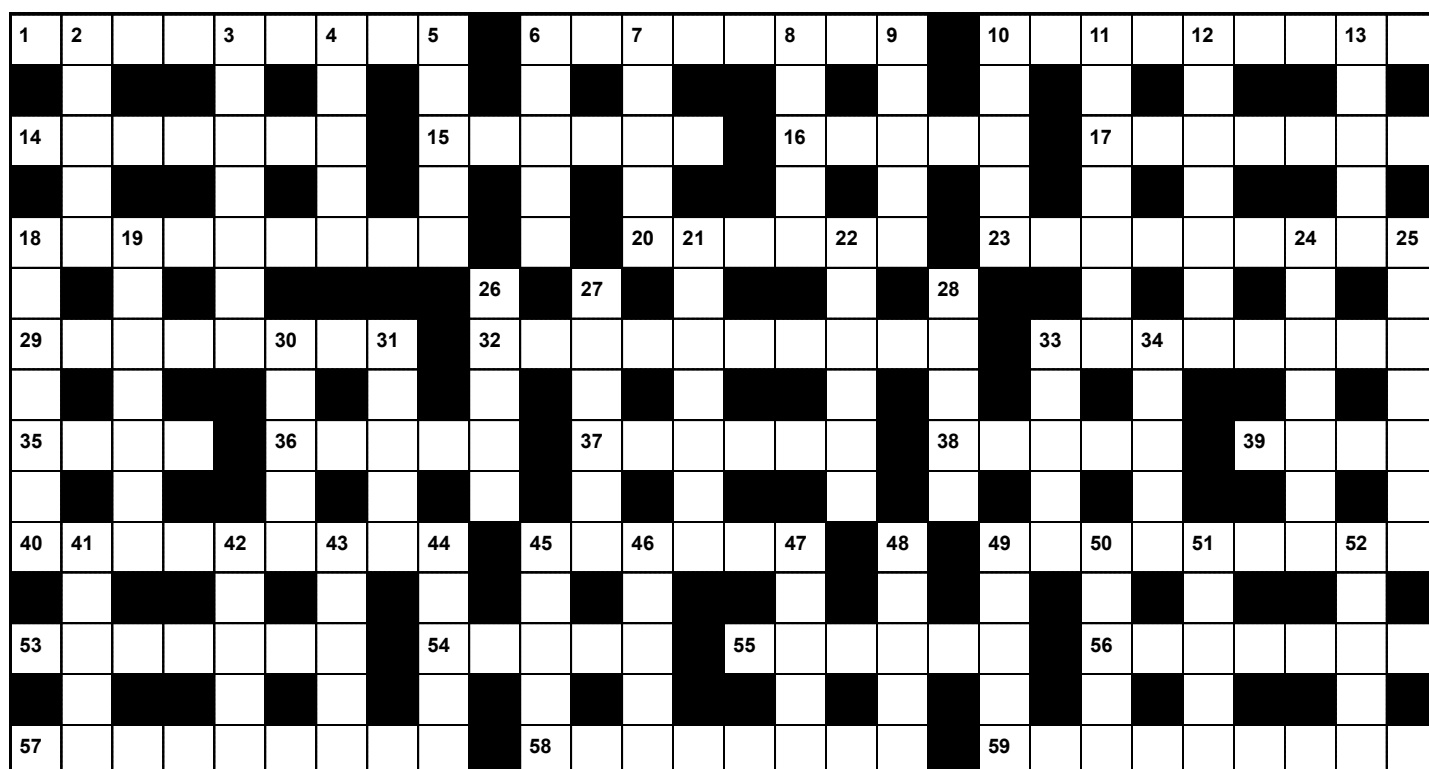
Плетению циновок Руслан учился у матери. С детства помогал ей собирать и подготавливать **рогоз** – болотное растение, которое до сих пор служит ему единственным материалом.

Ошибка здесь стоит дорого, подчеркивает Мазлоев. Ручное плетение не терпит спешки и требует абсолютной точности. Каждая работа – будь то классическая циновка или объемное панно – может занимать от нескольких дней до месяцев. При этом мастер принципиально не использует станки и химические красители.



Оттенки получает естественным путем: сушит рогоз на солнце или в тени и даже вымачивает стебли. В зависимости от этого они приобретают разные цвета: от золотистого до почти черного. Работы Руслана Мазлоева известны далеко за пределами Кабардино-Балкарии. Они хранятся в музеях и частных коллекциях.

Руслан старается передать свои знания молодому поколению, чтобы уникальное ремесло не исчезло, а обрело новую жизнь. Ведь настоящая традиция – не та, что хранится в музее, а та, что продолжается в руках новых мастеров.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Слуховая трубка Айболита. 6. Парусник с мортирами. 10. Маршировочная муштра. 14. Кавказский соус из алычи. 15. Фиксатор гайки на резьбе. 16. Шнурок с бусинами или узелками для отсчитывания прочитанных молитв. 17. Им удобно забивать гвозди. 18. Ноты перед дирижером. 20. Степной родич антилопы. 23. Сдвиг предмета взглядом. 29. Узкая горная долина. 32. Собирающие открыток. 33. Окончательный вариант рукописи книги. 35. Провод в обход схемы. 36. Спальное место в вагоне. 37. Оптический у винтовки снайпера. 38. Ковер ручной работы. 39. Неприступная скала. 40. Режиссерское объяснение. 45. Перекладина для штор. 49. Лодка силовой дипломатии. 53. Переходник к евророзетке. 54. Донное, в основном морское животное, прикрепляющееся к какой-либо опоре. 55. Образец для подражания. 56. Глава рыцарского ордена. 57. Лестница с электроприводом. 58. Цветок поэтов и мыслителей. 59. Глупый юноша-недоучка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Установленная расценка. 3. Пленка на поверхности сплава. 4. Болотный бобр. 5. Орудие со смоленского герба. 6. Трава, которой все поросло. 7. Богатырь киргизского эпоса. 8. Палка с точкой опоры. 9. Индеец из Мексики. 10. Рисунок типографских букв. 11. Горы, родные шерпу. 12. Основа белого кирпича. 13. Боковой удар в боксе. 18. Складной купол десантника. 19. Насекомоядное растение. 21. Торги со стартовой ценой. 22. Товарищество кустарей. 24. Генератор идей на заводе. 25. Портит градус выпивки. 26. Охотничья порода собак. 27. Единственный из воробьев, умеющий нырять. 28. Мелкая водяная трава. 30. Результат работы дятла. 31. Ладонь, сжатая для удара. 33. Привязь для катера. 34. Борьба родом из СССР. 41. Ранний огородный корнеплод. 42. Почетное родовое звание. 43. Вырез платья вокруг шеи. 44. Физик, давший току силу. 45. Хлеб в форме шара. 46. Усилитель голоса капитана. 47. Залив, отделенный косой. 48. Указ ордынского хана. 49. День перед праздником или торжественным событием. 50. Кочующий древний грек. 51. Зола на кончике фитиля. 52. Округлый сосуд для воды.

КИНО-РЕКОМЕНДАЦИЯ

«НЕДЕТСКИЕ ИГРЫ»: КАК ПРЕСТУПНИКИ ОХОТЯТСЯ ЗА ДЕТЬМИ В ОНЛАЙНЕ

Смотрите вместе с детьми, обсуждайте и делайте выводы вместе.

Документальный фильм «Недетские игры» показывает, как на игровых платформах у детей обманом получают доступ к деньгам и банковским картам родителей, а игровые чаты используют для шантажа, преступлений и вовлечения в экстремистские сообщества. В основе фильма – реальные истории, комментарии детей и родителей, а также оценки экспертов и самих злоумышленников. Посмотреть можно по ссылке: <https://clck.ru/3RVuhn>

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ОТ 28 ФЕВРАЛЯ

С	Г	Л	Л	
Т	Е	Р	И	Т
В	Я	Т	Х	
О	З	О	Л	О
Л	О	С	И	Х
В	О	К	Н	О
О	Т	П	И	Р
Щ	Б	А	Л	Л
Ш	И	Ф	Р	И
Е	А	К	А	Ц
Р	О	С	Т	Е
С	О	Р	Е	Й
Т	Е	С	Т	О
Ь	Н	З	Е	В
Б	А	З	А	С

ТЕЛЕПРОГРАММА

16–22 марта

16 МАРТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Московская борзая" (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 "Князь Андрей" (16+) 23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.00 Т/с "Московская борзая" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Московская борзая" (16+)	НТВ 04.40, 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Новая земля" (16+) 22.15 Т/с "Канцелярская крыса" (16+) 00.20 "Сегодня" 00.35 "Ч.Т.Д." (16+)
05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.25 "Модный приговор" (0+) 10.15 "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 "Казанова. Возвращение" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 "Время героев" (16+) 01.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.06 Подкаст.Лаб (16+)	РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	

17 МАРТА, ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Московская борзая" (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 "Князь Андрей" (16+) 23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.00 Т/с "Московская борзая" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Московская борзая" (16+)	НТВ 04.55, 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Новая земля" (16+) 22.15 Т/с "Канцелярская крыса" (16+) 00.20 "Сегодня" 00.35 "Захар Прилепин. Уроки русско-
05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.25 "Модный приговор" (0+) 10.15 "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 "Казанова. Возвращение" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.06 Подкаст.Лаб (16+)	РОССИЯ 1 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	

18 МАРТА, СРЕДА

<u>ПЕРВЫЙ</u>	11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Московская борзая" (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 "Князь Андрей" (16+) 23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.00 Т/с "Московская борзая" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Московская борзая" (16+)
	<u>НТВ</u> 04.55, 08.25, 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Мёртвая точка" (16+) 22.15 Т/с "Канцелярская крыса" (16+) 00.20 "Сегодня" 00.35 "Мы и наука. Наука и мы" (12+) 01.40 Т/с "Мельник" (16+)
05.00 Телеканал "Доброе утро" 09.00 Новости 09.25 "Модный приговор" (0+) 10.15 "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 "Казанова. Возвращение" (16+) 23.00 "Большая игра" (16+) 00.10 Подкаст.Лаб (16+) 03.00 Новости 03.06 Подкаст.Лаб (16+)	
<u>РОССИЯ 1</u>	
05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести	

19 МАРТА, ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ	11.00 Вести 11.30 Вести Местное время 12.00 "60 минут" (12+) 14.00 Вести 14.30 Т/с "Московская борзая" (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 "Князь Андрей" (16+) 23.20 Вечер с В. Соловьёвым (12+) 02.00 Т/с "Московская борзая" (16+) 03.00 Вести 03.30 Т/с "Московская борзая" (16+)
	НТВ 04.50, 08.00, 10.35 Т/с "Пёс" (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 "Мёртвая точка" (16+) 22.15 Т/с "Канцелярская крыса" (16+) 00.20 "Сегодня" 00.35 "Поздняков" (16+)
РОССИЯ 1	
05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+)	

01.10 Т/с "Мельник" (16+)
04.25 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)

МАТЧ	06.00 "Династия. Коростелёвы-Морилковы" (12+) 06.30 "Дело №" (16+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.05 Новости 09.10 Лица страны (12+) 09.30 "Вопреки всему" (12+) 10.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 11.30 Все на Матч! 12.35 Специальный репортаж (12+) 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 "Династия. Коростелёвы-Морилковы" (12+) 14.55 Магия большого спорта (12+) 15.25 Новости 15.30 Громко 16.50 Хоккей. "Металлург" (Магнитогорск) – "Автомобилист" (Екатеринбург). Чемпионат КХЛ 19.15 Хоккей. "Спартак" (Москва) – "Динамо" (Москва). Чемпионат КХЛ 22.00 Все на Матч! 22.50 Футбол. "Райо Вальекано" – "Леванте". Чемпионат Испании 01.00 Все на Матч! 02.00 Фехтование. Международный
-------------	---

го" (12+)
01.10 Т/с "Мельник" (16+)
04.25 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)

МАТЧ	06.00 "Династия. Тетюхины" (12+) 06.30 Магия большого спорта (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.05 Новости 09.10 Специальный репортаж (12+) 09.30 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. Женщины 11.00 Все на Матч! 11.30 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. Женщины 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 "Династия. Тетюхины" (12+) 14.55 Человек из футбола (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур (6+) 18.00 Футбол. Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+) 19.00 Футбол. "Краснодар" – ЦСКА. Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала 21.50 Все на Матч! 23.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+) 00.30 Смешанные единоборства. М. Евлоев – Д. Лопес. UFC (16+)
-------------	--

МАТЧ	06.00 "Династия. Карасёвы" (12+) 06.30 Человек из футбола (12+) 07.00 Новости 07.05 Все на Матч! 09.05 Новости 09.10 Специальный репортаж (12+) 09.30 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины 11.00 Все на Матч! 11.30 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины 12.55 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 "Династия. Карасёвы" (12+) 14.55 "Вид сверху" (12+) 15.25 Новости 15.30 Все на Матч! 16.15 Д/ф "Дэвид Бекхэм. Одиозный" (12+) 17.45 Футбол. "Зенит" (Санкт-Петербург) – "Динамо" (Махачкала). Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала 20.30 Футбол. "Спартак" (Москва) – "Динамо" (Москва). Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала 22.45 Все на Матч! 00.30 Смешанные единоборства. М. Евлоев – А. Аллен. UFC (16+) 02.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура (6+) 03.00 "Вы это видели" (12+) 04.00 Новости (0+)
-------------	--

00.50 Т/с "Мельник" (16+)
04.20 Т/с "Агентство скрытых камер" (16+)

МАТЧ	06.00 "Династия. Пригода" (12+) 06.30 "Вид сверху" (12+) 07.00, 09.05 Новости 07.05 Все на Матч! 09.10 Специальный репортаж (12+) 09.30 "Вопреки всему" (12+) 10.30 Биатлон. Чемпионат России. Смешанная эстафета 12.55, 15.25 Новости 13.00 Есть тема! 14.25 "Династия. Пригода" (12+) 14.55 "Формула-1. Гаснут огни" (12+) 15.30, 20.30, 00.30 Все на Матч! 16.15 Д/ф "Шмейхель" (12+) 18.15 Футбол. "Крылья Советов" (Самара) – "Локомотив" (Москва). Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала 22.00 Футбол. Кубок России. Обзор (6+) 23.00 Смешанные единоборства. М. Евлоев – А. Стерлинг. UFC (16+) 01.30 Человек из футбола (12+) 02.00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+) 03.00 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур (6+) 04.00 Новости (0+) 04.05 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) – "Зенит" (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ (6+)
-------------	--

турнир "Московская сабля" (6+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Баскетбол. УНИКС (Казань) – ЦСКА. Единая лига ВТБ (6+)

МИР	05.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00 Вместе каждый день (16+) 05.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 11.15, 16.30, 22.30, 00.15, 01.15, 03.30 "Специальный репортаж" 05.45, 09.30, 00.30 "Сделано в Содружестве" (12+) 05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Шалэгэуалэр мэгэушылэ". Телатр юмора "Дыгэзбзий" (каб.) (12+) 06.25 "Бэмрэ гупсысэмрэ" (каб.) (12+) 07.10 "Осуят". Памяти К. Мечиена (балк.) (12+) 07.40 "Жомакъя чакъярабыз" (балк.) (6+) 08.10 "Следуя за мечтой". Лилия Шаулухова (12+) 08.45 "Нарт хыббархэр" (каб.) (12+) 09.15, 13.15, 02.45 "Куль личности" (12+)
------------	--

02.00 Баскетбол 3х3. Международный турнир (6+)
04.00 Новости (0+)
04.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала (6+)

МИР	05.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00 Вместе каждый день (16+) 05.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45 Мир. Мнение (16+) 05.30, 12.30, 23.30 "Белорусский стандарт" (12+) 05.45 "Ход конем" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Жаншэрхэ" (каб.) (12+) 06.40 "Анэдэлхубэз" (каб.) (12+) 07.10 "Фондда тубешиуле" (балк.) (12+) 07.40 "Ойнай-ойнай..." (балк.) (12+) 08.10 "Сцэлну сыхуейш" (каб.) (12+) 08.35 "Больше кние" (12+) 08.50, 17.10 "Амманы жомаклары" (балк.) (6+) 09.15, 13.45, 00.15 "Обману. Нет" (16+) 09.30, 14.30 "Евразия. Регионы" (12+) 09.45, 13.15, 23.15 "Евразия. Дословно" (12+) 10.15, 14.15, 00.30 "Вместе выгодно" (12+)
------------	--

04.05 Баскетбол. "Уралмаш" (Россия) – "Игокеа" (Босния и Герцеговина). Basket Cup (6+)

МИР	02.00 Профилактика 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Шалэгэуалэр мэгэушылэ" (каб.) (12+) 06.20 "Гум псори кьонэ". Писатель КБР Хампиша Шежихачев (каб.) (12+) 07.10 "Спектакль "Загадочная натура" 07.20 "Чамхана" (балк.) (12+) 07.50 "Амманы жомаклары" (балк.) (6+) 08.10 "Время и личность". Писатель Игорь Терехов (12+) 08.50 "Тхылъырмэ сэрэ" (каб.) (12+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Вместе каждый день (16+) 10.15, 04.30 "Исторический детектив" (12+) 10.45, 13.45, 00.15 "Не фантастика" (12+) 11.15, 15.30, 23.15 "Обману. Нет" (16+) 11.30, 16.30, 01.30 "Вместе выгодно" (16+) 11.45, 15.45, 22.45, 04.15 "Евразия. Дословно" (12+) 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+)
------------	--

МИР	05.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00 Вместе каждый день(16+) 05.15, 15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+) 05.30, 09.30, 13.30, 16.15, 00.30 "Специальный репортаж" (12+) 05.45, 10.30, 03.45 "Чемпионы Евразии" (12+) 06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+) 06.10 "Зи хьуэлспэлэм пэлэса" (каб.) (12+) 06.25 "Уэрэдыр зи лэпэгэу". К 70-летию народной артистки КБР Майи Бесчковой (каб.) (12+) 07.10 "Жарыкъландырычуу, устаз, жазуичу". К 140-летию Сайда Шахмураева (балк.) (12+) 07.35 "Билляча" (балк.) (12+) 08.10 "Время спорта". Скалодром (12+) 08.40 "Лэгэулыкьу" (каб.) (6+) 09.15, 13.15, 02.45 "Евразия. Дословно" (12+) 09.45, 15.30, 01.45 "Сделано в Содружестве" (12+) 10.15, 14.15, 00.15 "Евразия. Регионы" (12+) 10.45, 14.45, 04.45 "Обману. Нет" (16+) 10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55, 02.55, 04.55 "Евразия. Культурно"
------------	--

09.45, 14.30, 04.30 "5 причин поехать в..."
10.10, 01.30 "Белорусский стандарт" (12+)
10.30, 14.45 "Обману. Нет" (16+)
10.45, 15.45, 04.45 "Евразия. Регионы" (12+)
11.30, 16.15, 02.30 "Чемпионы Евразии" (12+)
11.45, 16.45, 22.45 "Евразия. Дословно" (12+)
12.15, 01.45 "Ход конем" (12+)
12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+)
13.30 "Сделано в Содружестве" (16+)
13.45, 04.15 "Вместе выгодно" (12+)
14.15, 03.45 "Не фантастика" (12+)
15.30 "Предварительный диагноз" (16+)
17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+)
17.10 "Лэгэулыкьу" (каб.) (6+)
17.25 "Адыгэбзэм и псалгэгэзнахуз" (каб.) (12+)
17.45 "Ойнай-ойнай..." (балк.) (12+)
18.10 "Адабият ушакъла" (балк.) (12+)
18.35 "Больше кние" (12+)
18.50 "За милых дам!" Праздничный концерт. Часть 1-я (12+)
19.45 "Псэм и макъамэ". Часть 1-я (каб.) (12+)
20.50 Борис Чипчиков "Старик. Ночь. Детство". Литературные чтения (12+)
21.10 "Эс замандан кючлюдзю". Митинг памяти жертв депортации балкарского народа (балк.) (12+)
21.40 "Новости 1 КБР" (16+)

10.30, 13.30, 15.30 "Специальный репортаж" (12+)
10.45, 14.45 "5 причин поехать в..." (12+)
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 22.55, 00.55 "Евразия. Культурно" (16+)
11.15 "Предварительный диагноз" (16+)
11.30, 01.15 "Сделано в Содружестве" (12+)
11.45 "Куль личности" (12+)
12.15, 16.15 "Не фантастика" (12+)
12.45 "Чемпионы Евразии" (12+)
15.45 "Ход конем" (16+)
16.30, 01.30 "Исторический детектив" (16+)
17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+)
17.20 "Шалэгэуалэр мэгэушылэ" (каб.) (12+)
17.30 "Долг". Теленовелла (каб.) (12+)
17.55 "Псэм и макъамэ". Вечер авторской песни народного артиста КБР Мурадина Думанова. Часть 2-я (каб.) (12+)
19.00 "Здоровый выбор" (12+)
19.45 "В гостях у солнца" (балк.) (12+)
20.10 "Назмулу арбазым" (балк.) (12+)
20.20 "За милых дам!" Праздничный концерт к Международному женскому дню. Часть 2-я (12+)
21.00 "Время и личность". Писатель Игорь Терехов (12+)
21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
22.30 Д/ф "Сырдарьинский коридор. Руины торговых городов" (12+)

12.15, 16.15, 22.30 "Евразия. Регионы" (12+)
12.30, 14.45, 23.30, 02.30 "Специальный репортаж" (12+)
12.45, 16.45, 02.45 "Предварительный диагноз" (16+)
13.15, 03.45 "Куль личности" (12+)
13.30, 01.45 "5 причин поехать в..." (12+)
14.15, 03.30 "Белорусский стандарт" (12+)
14.30, 00.30 "Чемпионы Евразии" (12+)
15.15, 22.15, 23.45, 00.45, 02.15, 03.15 Мир. Мнение (16+)
17.00, 19.30 "Новости 1 КБР" (16+)
17.10 "Билляча" (балк.) (12+)
17.40 "Дыгэзгыгэз" (каб.) (12+)
17.50 "Зи хьуэлспэлэм пэлэса" (каб.) (12+)
18.05 "Время спорта". Скалодром (12+)
18.35 "С музыкой в сердце" (12+)
19.45 "Уэрэдыр зи лэпэгэу". К 70-летию народной артистки КБР Майи Бесчковой (каб.) (12+)
20.20 "Акъылманла айтханлай...". Балкарская народная сказка "Ворона" (балк.) (12+)
20.35 "Жарыкъландырычуу, устаз, жазуичу". К 140-летию Сайда Шахмураева (балк.) (12+)
21.00 "Чемпионы". Засл. тренер РФ по дзюдо Мухамед Емжуев (12+)
21.40 "Новости 1 КБР" (16+)
21.30 "Актуальная тема" (16+)
01.15 "Ход конем" (12+)

но" (16+)
11.15, 22.30, 04.15 "Белорусский стандарт" (12+)
11.30, 15.45, 01.30, 04.30 "Не фантастика" (12+)
11.45, 02.30 "Вместе выгодно" (12+)
12.15, 16.45, 22.45 "Куль личности" (12+)
12.30, 23.15 "Исторический детектив" (16+)
13.45, 01.15 "Предварительный диагноз" (16+)
14.30 "Ход конем" (12+)
16.30, 03.30 "5 причин поехать в..." (12+)
17.00 "Новости 1 КБР" (16+)
17.10 "Диньмрэ гьащцэмрэ" (каб.) (12+)
17.40 "Макъамэ" (каб.) (12+)
18.20 "Герои Великой Победы". Братья Бапинаевы, с. Кенделен (балк.) (12+)
18.40 "Классика для всех" (12+)
19.15 "Служба "02" сообщает" (16+)
19.30 "Новости 1 КБР" (16+)
19.45 "Миллет адамы". Засл. деятель науки КБР, академик Международной торкской академии Жамал Гузеев (балк.) (12+)
20.25 "Уи пцлэр уи лузхуцлэфэрш". Поэт Латмир Пшуков (каб.) (12+)
21.10 "Уэрэдыр фэелп мыкълэдыжц". Памяти Билляла Каширгова (каб.) (12+)
21.40 "Новости 1 КБР" (16+)

20 МАРТА, ПЯТНИЦА			
ПЕРВЫЙ			
05.00 Телеканал "Доброе утро"	11.00 Вести	17.55 "Жди меня" (12+)	01.00 Сосьедад". Чемпионат Испании
09.00 Новости	11.30 Вести Местное время	19.00 "Сегодня"	02.00 Евротур (12+)
09.25 "Ураза-Байрам". Трансляция из Уфимской соборной мечети	12.00 "60 минут" (12+)	20.00 Т/с "Мёртвая точка" (16+)	03.00 Все на Матч!
10.15 "Жить здорово!" (16+)	14.00 Вести	22.15 Т/с "Канцелярская крыса. Большая передел" (16+)	03.00 Бокс. К. Стюарт – Н. Гаффи. Bare Kluskie FC
11.00 "Время покажет" (16+)	14.30 Т/с "Московская борзая" (16+)	00.20 "Своя правда" (16+)	МИР
12.00 Новости	16.30 Вести	02.10 "Квартирный вопрос" (0+)	05.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Вместе каждый день (16+)
12.15 "Время покажет" (16+)	17.00 Прямой эфир (16+)	03.00 Х/Ф "ПОЦЕЛУЙ В ГОЛОВУ" (16+)	05.15, 15.15, 22.30, 23.45, 01.15, 02.30, 03.15 Мир. Мнение (16+)
14.00 "Большая игра" (16+)	18.00 "60 минут" (12+)	МАТЧ	05.30, 10.15, 13.30, 04.15 "Сделано в Содружестве" (12+)
15.00 Новости	20.00 Вести	06.00 "Династия. Шубенковы" (12+)	05.45, 09.45, 10.45, 14.15, 16.30, 02.45 "Специальный репортаж" (12+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)	21.10 Вести Местное время	06.30 "Формула-1. Гаснут огни" (12+)	05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)	21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)	07.00 Новости	06.00, 07.00, 08.00 "Новости. Утро. 1 КБР" (16+)
17.00 "Время" (16+)	23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии "Виктория" (16+)	07.05 Все на Матч!	06.10 "Служба 02" сообщает" (16+)
18.00 Вечерние новости	02.10 Х/Ф "МАМА ПОНЕВОЛЕ" (16+)	09.01 Небесная грация (6+)	06.25 "Кабардино-Балкарская Республика" (12+)
18.40 "Человек и закон" (16+)	НТВ	09.30 "Вопреки всему" (12+)	06.30 "Уэрэдыр фэепл мькыуэдыж" (каб.) (12+)
19.45 "Поле чудес" (16+)	04.50 Т/с "Пёс" (16+)	10.30 Футбол. Кубок России. Обзор (6+)	07.10 "Таулу жырым болмаз зая ...". Поэт Али Байзуллаева (балк.) (12+)
21.00 "Время"	06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)	11.30 Все на Матч!	07.35 "Герои Великой Победы". Братья Бапинаевы, с. Кен делен (балк.) (12+)
21.55 "Голос". Новый сезон (12+)	08.00 "Сегодня"	12.35 "По домам. Юрий Газинский" (12+)	08.10 "Классика для всех" (12+)
23.55 Х/Ф "СЕНТИМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ" (16+)	08.25 Д/с "Мои университеты. Будущее за настоящим" (6+)	12.55 Новости	
02.05 Подкаст.Лаб (16+)	09.25 Т/с "Пёс" (16+)	13.00 Есть тема!	
РОССИЯ 1	10.00 "Сегодня"	14.25 "Династия. Шубенковы" (12+)	
05.00 Утро России	10.35 Т/с "Пёс" (16+)	14.55 "Неизвестные страницы Кубка мира" (12+)	
09.00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети	13.00 "Сегодня"	15.25 Новости	
09.55 О самом главном (12+)	13.25 "Чрезвычайное происшествие"	15.30 Смешанные единоборства. Оне FC	
	14.00 "Место встречи"	19.25 Футбол. "Ротор" (Волгоград) – "Факел" (Воронеж). Лига Пар	
	16.00 "Сегодня"	21.30 Все на Матч!	
	16.45 "ДНК" (16+)	22.50 Футбол. "Вильярреал" – "Реал	

21 МАРТА, СУББОТА			
ПЕРВЫЙ			
06.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"	05.00 Утро России Суббота	10.20 "Главная дорога" (16+)	Премьер-Лига
09.00 "Умницы и умники" (12+)	08.00 Местное время Суббота	11.00 "Живая еда" (12+)	20.15 Все на Матч!
09.45 "Слово пастыря" (0+)	08.35 "По секрету всему свету"	12.00 "Квартирный вопрос" (0+)	21.00 Смешанные единоборства. М. Евлов – Л. Мёрфи. UFC
10.00 Новости	09.00 "Формула еды" (12+)	13.00 "Сатья" (16+)	02.00 Все на Матч!
10.15 Д/ф "Бременские музыканты. "Ничего на свете лучше нету..." (0+)	09.25 "Пятеро на одного"	14.00 "Поедем, поедим!" (16+)	03.30 "Неизвестные страницы Кубка мира" (12+)
11.10 Д/ф "Бременские музыканты" (0+)	10.10 Сто к одному	15.00 "Своя игра" (0+)	04.00 Новости (0+)
12.00 Новости	11.00 Вести	16.00 "Сегодня"	04.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала (6+)
12.15 Д/с "Окаянные дни". 1-я серия (16+)	11.30 "Наши. Военкоры" (12+)	16.20 ЧП. Расследование (16+)	МИР
13.30 Д/ф "Фултон. слова, ставшие гранью" (16+)	12.00 "Доктор Мясников" (12+)	17.00 "Следствие вели..." (16+)	05.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 Вместе каждый день (16+)
14.40 Д/ф "Арктический трилистник. Русский форпост" (16+)	13.00 Большие перемены	19.00 "Центральное телевидение"	05.15, 09.15, 12.30, 14.30, 15.45, 23.30, 00.45, 02.30 "Специальный репортаж" (12+)
15.35 "Горячий лёд". Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+)	14.00 Вести	20.20 "Ты не поверишь!" (16+)	05.30, 22.15, 02.45 "Не фантастика" (12+)
18.00 Вечерние новости	14.30 Вести Местное время	21.20 "Суперстар!". Битва сезонов (16+)	05.45, 10.45, 14.45, 01.30 "5 причин поехать в..." (12+)
18.20 "Сегодня вечером" (16+)	17.00 Вести	01.05 Квартирник НТВ (16+)	06.00 "Си гукъэкъижхэр" (каб.) (12+)
21.00 "Время"	20.00 Вести	02.30 "Дачный ответ" (0+)	06.25 "Сц!эну сыхуейж" (каб.) (12+)
21.35 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига (16+)	20.50 Вести Местное время	03.20 Х/Ф "ВРЕМЯ ГРЕХОВ" (16+)	06.55 "Илму". Творчество Мурадина Ольмезова (балк.) (12+)
23.55 Д/ф "Глазами Орсона Уэллса" (16+)	21.00 Х/Ф "НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ" (16+)	МАТЧ	07.35 "Сайламала" (балк.) (12+)
01.55 Подкаст.Лаб (16+)	00.40 Х/Ф "ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ" (16+)	06.00 Бокс. К. Стюарт – Н. Гаффи. Bare Kluskie FC	07.50 "Творческий калейдоскоп". Лауреат Нобелевской премии Орхан Памук (12+)
РОССИЯ 1	НТВ	07.00 Новости	08.35 "Чемпионы". Анатолий Кодзоков – заслуженный тренер России по боксу (12+)
	04.45 Х/Ф "ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ "БРОДЯГА" (16+)	07.05 Все на Матч!	09.30, 15.30, 00.15, 04.15 "Евразия. Регионы" (12+)
	06.20 "Жди меня" (12+)	09.05 Новости	
	07.20 "Смотр" (0+)	09.10 М/с "Чемпионы" (6+)	
	08.00 "Сегодня"	09.30 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины	
	08.20 "Неограниченные возможности" (16+)	11.10 Все на Матч!	
	09.20 "Едим дома" (0+)	12.00 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Женщины	
	10.00 "Сегодня"	14.05 Все на Матч!	
		14.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) – "Уралмаш" (Екатеринбург). Единая лига ВТБ	
		16.55 Все на Матч!	
		18.00 Футбол. "Краснодар" – "Пари НН" (Нижний Новгород). Российская	

22 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ			
ПЕРВЫЙ			
06.00 Новости	РЕШЁН" (16+)	13.00 "НашПотребНадзор" (16+)	22.30 Футбол. "Реал" (Мадрид) – "Атлетико". Чемпионат Испании
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)	07.20 "В кругу друзей"	14.00 "Однажды..." (16+)	01.00 Все на Матч!
06.55 "Часовой" (12+)	08.00 Местное время Воскресенье	15.00 "Своя игра" (0+)	02.30 Гандбол. "Звезда" (Звенигород) – "Лада" (Тольятти). Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала (6+)
07.25 "Здоровье" (16+)	08.35 "Когда все дома"	16.00 "Сегодня"	04.00 Новости (0+)
08.30 "Золотая коллекция Союзмультфильма" (0+)	09.25 Утренняя почта	16.20 Человек в праве (16+)	04.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд (6+)
09.10 "Непутевые заметки" (12+)	10.10 Сто к одному	17.00 "Скандалы. Интриги. Расследования" (16+)	МИР
09.30 Лотерея "Мечталлион" (12+)	11.00 Вести	18.00 "Новые русские сенсации" (16+)	05.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 03.00, 04.00 Вместе каждый день (16+)
10.00 Новости	11.30 "Наши. Военкоры" (12+)	19.00 Итоги недели	05.15, 13.15, 01.15 "Культ личности" (12+)
10.15 "Жизнь своих" (12+)	12.00 "Доктор Мясников" (12+)	20.20 "Маска". Новый сезон (12+)	05.30 "Все как у людей" (6+)
11.10 "Повара на колесах" (12+)	13.00 Судьба человека (12+)	00.00 "Звезды сошлись" (16+)	05.45, 11.30, 16.30, 00.15, 04.45 "Специальный репортаж" (12+)
12.00 Новости	14.00 Вести	01.35 "Основано на реальных событиях" (16+)	05.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 23.55, 01.55, 03.55 "Евразия. Культурно" (16+)
12.15 Д/с "Окаянные дни". 2-я серия (16+)	14.30 Вести Местное время	МАТЧ	06.00 "Республикэм щыхъыбархэр" (каб.) (16+)
13.25 "Будем жить!" (16+)	15.00 "Весёлые ребята" (16+)	06.00 Смешанные единоборства. Оне FC (16+)	06.15 "Усыгъэм гъунз илкъым" (каб.) (12+)
14.20 "Видели видео?" (0+)	17.00 Вести	07.00 Новости	06.35 "Фронтха кеттен къярнашла". Презентация книги Фатимы Батчаевой (балк.) (12+)
15.15 "Горячий лёд". Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+)	20.00 Вести недели	07.05 Все на Матч!	07.15 "Ыйык" (балк.) (16+)
18.00 Вечерние новости	22.30 Москва. Кремль. Путин	08.30 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины	07.30 Т/ф. "Политика – дело женское"
19.00 "Достояние Республики" (12+)	23.00 Воскресный вечер (12+)	10.20 Биатлон с Д. Губерниевым	
21.00 "Время"	01.35 Х/Ф "ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН" (16+)	11.35 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины	
23.00 "Большая игра" (16+)	НТВ	12.55 Баскетбол. "Зенит" (Санкт-Петербург) – "Локомотив-Кубань" (Краснодар). Единая лига ВТБ	
00.10 Д/ф "Фултон. слова, ставшие гранью" (16+)	04.50 Х/Ф "МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ" (16+)	14.55 Все на Матч!	
01.15 Подкаст.Лаб (16+)	06.40 "Центральное телевидение" (16+)	15.30 Футбол. "Динамо" (Москва) – "Зенит" (Санкт-Петербург). Российская Премьер-Лига	
РОССИЯ 1	08.00 "Сегодня"	18.30 Футбол. "Локомотив" (Москва) – "Акрон" (Тольятти). Российская Премьер-Лига	
05.25 Х/Ф "ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН" (16+)	08.20 "У нас выигрывают!" (12+)	21.00 "После футбола"	
	10.00 "Сегодня"		
	10.20 "Первая передача" (16+)		
	11.00 "Чудо техники" (12+)		
	12.00 "Дачный ответ" (0+)		

Редакция не занимается составлением программ и не несет ответственности за несовпадения

Нацмузей КБР приглашает на проект «Адыгская гармошка»

С 4 апреля 2026 года в Национальном музее КБР начнёт работу выставка «Адыгская гармошка. Голос и судьба». В рамках этого культурного события мы запускаем уникальный проект «Гармоника в лицах». Этот проект – возможность почтить память ушедших мастеров игры на адыгской гармонике и рассказать о тех, кто продолжает семейные традиции.

Как принять участие:
Принесите фотографию (оригинал или копию) в фонд музея заранее или во время посещения выставки. Если вы не хотите расставаться с оригиналом, в музее можно отсканировать его, разместив на выставке качественную копию.

Вы также можете самостоятельно отправить скан фотографии по электронной почте: lady.hasheva@mail.ru с пометкой «для выставки „Адыгская гармошка. Голос и судьба“».

Приложите к фотографии информацию: имя и фамилию человека; даты жизни; короткую историю «встречи» вашего родственника с гармоникой (у какого мастера учился, был ли профессиональным музыкантом или имел другую профессию).

Приходите на выставку и поделитесь своими историями о мастерах гармонике!

• 16 МАРТА •

• 17 МАРТА •

• 18 МАРТА •

• 19 МАРТА •

• 20 МАРТА •

• 21 МАРТА •

• 22 МАРТА •

ДЕНЬ

небольшой дождь

+6°

дождь

+6°

пасмурно

+9°

небольшой дождь

+8°

небольшой дождь

+8°

пасмурно

+12°

пасмурно

+11°

НОЧЬ

дождь

+3°

пасмурно

+3°

пасмурно

+3°

небольшой дождь

+4°

дождь, снег

+4°

пасмурно

+5°

пасмурно

+5°

ДЫЗЫХУЭКИУЭ ТХЪЭМАХУЭМ И НЭМЭЗ ЩИЦЫГЪУЭХЭР

Бжыгъэ	Махуэ	Фаджр	Шурук	Зухр	Аср Икнды	Магриб	Иша
16.03.2026	блыщхэ	04:45	06:15	12:24	15:44	18:16	19:56
17.03.2026	гъубж	04:43	06:13	12:24	15:45	18:17	19:57
18.03.2026	бэрэжьей	04:41	06:11	12:24	15:46	18:18	19:58
19.03.2026	махуэку	04:39	06:09	12:23	15:46	18:19	19:59
20.03.2026	мэрем	04:38	06:08	12:23	15:47	18:20	20:00
21.03.2026	щэбэт	04:36	06:06	12:23	15:47	18:22	20:02
22.03.2026	тхъэмахуэ	04:34	06:04	12:23	15:48	18:23	20:03

Объявления, консультации, полезная информация

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Covid-19, безусловно, изменил наш мир. Но даже после отрицательного теста на вирус многие люди продолжают испытывать симптомы, которые могут длиться неделями, месяцами или даже годами. Это явление известно как постковидный синдром, или "долгий ковид". Что же такое постковидный синдром?

Постковидный синдром

ПОСТКОВИДНЫЙ синдром – это состояние, при котором симптомы Covid-19 наблюдаются более 4 недель после первоначальной инфекции. Он может поражать людей любого возраста, даже тех, кто перенес болезнь в легкой форме. Важно понимать, что это не просто продолжение инфекции, а комплекс проблем, возникающих после нее.

Симптомы постковидного синдрома могут быть разнообразными и варьироваться от человека к человеку. Наиболее распространенные из них включают:

- **Усталость:** чувство постоянной усталости, не проходящее даже после отдыха.
- **Одышка:** затрудненное дыхание или ощущение нехватки воздуха.
- **Головная боль:** хроническая головная боль, которая может сопровождаться головокружением.
- **Проблемы с памятью и концентрацией внимания ("мозговой туман"):** трудности с запоминанием информации, концентрацией внимания и планированием.
- **Нарушение сна:** бессонница или другие проблемы со сном.
- **Боль в мышцах и суставах:** болезненные ощущения в теле, ограничивающие подвижность.
- **Сердцебиение:** учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца.
- **Потеря обоняния и вкуса:** длительное отсутствие обоняния и вкуса, или их искажение.
- **Тревога и депрессия:** эмоциональные проблемы, такие как тревога, депрессия и перепады настроения.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ?

Точные причины постковидного синдрома до конца не изучены, но существует несколько теорий:

- **Персистенция вируса:** вирус может оставаться в организме даже после выздоровления, вызывая хроническое воспаление.
- **Аутоиммунная реакция:** иммунная система продолжает атаковать организм даже после того, как вирус устранен.
- **Повреждение органов:** covid-19 может повредить легкие, сердце, мозг и другие органы, что приводит к долгосрочным последствиям.
- **Нарушение работы нервной системы:** вирус может повлиять на нервную систему, вызывая проблемы с памятью, концентрацией внимания и сном.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ?

1. **Обратитесь к врачу:** проконсультируйтесь с терапевтом или врачом общей практики. Он проведет обследование и назначит необходимые анализы.
2. **Сообщите о своих симптомах:** подробно опишите все симптомы, которые вас беспокоят.
3. **Будьте терпеливы:** постковидный синдром может длиться долго, поэтому важно запастись терпением и придерживаться рекомендаций врача.
4. **Не занимайтесь самолечением:** прием лекарств без назначения врача может быть опасным.
5. **Придерживайтесь здорового образа жизни:** правильное питание, умеренная физическая активность и здоровый сон могут помочь улучшить ваше самочувствие.

ЛЕЧЕНИЕ:

Специфического лечения постковидного синдрома не существует. Лечение направлено на облегчение симптомов и улучшение качества жизни. Это может включать:

- **Физиотерапия:** для улучшения дыхания и восстановления физической силы.
- **Реабилитация когнитивных функций:** для улучшения памяти и концентрации внимания.
- **Психотерапия:** для лечения тревоги и депрессии.
- **Прием лекарств:** для облегчения боли, улучшения сна и снижения воспаления.

Важно помнить: постковидный синдром – это реальная проблема, требующая внимания и поддержки. Не игнорируйте свои симптомы и обратитесь к врачу для получения необходимой помощи.

М. КАЛМЫКОВА,
и.о. заведующего эпидемиологическим
отделом, врач-эпидемиолог.

МЧС КБР ИНФОРМИРУЕТ

Приём сообщений о преступлениях

Сообщения о преступлениях вне зависимости от территории и времени совершения преступных деяний, полноты сообщаемых сведений и формы представления, а также подследственности принимаются во всех органах ГПС МЧС России

В общедоступных помещениях административных зданий органов ГПС МЧС России на стендах размещаются:

- выписки из положений УПК Российской Федерации и настоящей Инструкции, регламентирующих порядок приема сообщений о преступлениях;
- образцы письменного заявления о преступлении, письменного заявления о явке с повинной и требования по их составлению;
- перечень должностных лиц органов ГПС МЧС России, правомочных принимать такие сообщения, а также оформлять протоколы принятия устного заявления о преступлении;
- сведения о руководителях и иных должностных лицах органов прокуратуры и суда (должность, фамилия, имя, отчество должностного лица, адрес органа и номер служебного телефона), которым в соответствии с УПК Российской Федерации могут быть обжалованы действия, связанные с приемом (или отказом в приеме) сообщений о преступлениях.

Такая информация может быть доведена полностью или частично до сведения граждан через средства массовой информации и размещена на Интернет-сайте МЧС России и (или) интернет-сайтах территориальных органов МЧС России.

Правомочными осуществлять прием сообщений о преступлениях и оформлять их в соответствии с требованиями УПК Российской Федерации являются должностные лица, указанные в подпунктах "а", "б", "в" пункта 2 настоящей Инструкции.

Должностные лица органов ГПС МЧС России, перечисленные в подпунктах "а" и "б" пункта 2 настоящей Инструкции, вправе уполномочить своими распоряжениями иных подчиненных должностных лиц, с учетом степени их юридической подготовки, принимать и оформлять сообщения о преступлениях.

Должностные лица, указанные в подпунктах "а" и "б" пункта 2 настоящей Инструкции, принимают сообщения о преступлениях, как правило, в дни и часы, предусмотренные графиком приема граждан.

Круглосуточный прием сообщений о преступлениях и их оформление осуществляются в органах ГПС МЧС России при наличии организованного постоянного дежурства дознавателей, а также должностных лиц, уполномоченных на осуществление этих действий. Их отсутствие не является основанием для иных должностных лиц, указанных в подпункте "г" пункта 2 (из числа уполномоченных принимать сообщения о преступлениях) настоящей Инструкции, отказать заявителю в приеме от него сообщения о преступлении.

Прием руководителями органов ГПС МЧС России граждан с жалобами на то, что дознаватель или иное уполномоченное должностное лицо органов ГПС МЧС России отказалось принять сообщение о преступлении, осуществляется незамедлительно.

Заявление о преступлении может быть сделано заявителем, прибывшим в орган ГПС МЧС России, в устном или письменном виде.

Письменное заявление о преступлении должно быть подписано заявителем.

Прибывшему в орган ГПС МЧС России с сообщением о преступлении предлагается написать соответствующее заявление, в котором он также указывает о своей осведомленности об ответственности по ст. 306 Уголовного кодекса Российской Федерации <> (далее – УК Российской Федерации), кото-

рая может наступить в случае заведомо ложного доноса.

Устное сообщение о преступлении заносится в протокол (приложение 2 к ст. 476 УПК Российской Федерации). При этом заявитель предупреждается об уголовной ответственности за заведомо ложный донос в соответствии со ст. 306 УК Российской Федерации, о чем в протоколе делается отметка, которая удостоверяется подписью заявителя. Протокол подписывается заявителем и лицом, принявшим заявление. В нем должны также содержаться данные о заявителе и документах, удостоверяющих его личность.

Если устное сообщение о преступлении сделано при производстве следственного действия, то оно заносится в протокол следственного действия. При этом заявитель предупреждается об уголовной ответственности за заведомо ложный донос в соответствии со ст. 306 УК Российской Федерации, о чем в протоколе делается отметка, которая удостоверяется подписью заявителя.

Заявление о явке с повинной (добровольное сообщение лица о совершенном им преступлении) может быть сделано как в произвольном письменном, так и в устном виде. Принятое устное заявление заносится в протокол (приложение 3 к ст. 476 УПК Российской Федерации).

Сообщения о совершенном или готовящемся преступлении и событиях, угрожающих личной и общественной безопасности, если они не были приняты и (или) оформлены в порядке, установленном пунктами 8 – 12 настоящей Инструкции, считаются полученными из иных источников. Такими источниками могут быть, например, сведения, распространенные в средствах массовой информации, содержащиеся в письмах, жалобах и иных обращениях граждан и организаций; информация, переданная по телефону, телеграфу и иным средствам связи.

При обнаружении признаков преступления в ходе проверки вышеуказанных сообщений должностные лица, указанные в пункте 2 настоящей Инструкции, составляют рапорт (приложение 1 к ст. 476 УПК Российской Федерации). Аналогичный рапорт составляется дознавателем ГПС МЧС России в случае выявления в ходе расследования уголовного дела признаков другого ранее неучтенного преступления.

Должностное лицо, принявшее в соответствии со своими полномочиями сообщение о преступлении, обязано выдать заявителю под роспись в талон-корешке талон-уведомление (приложение N 1 к настоящей Инструкции) о принятии этого сообщения с указанием в нем данных о лице, его принявшем, а также даты и времени его принятия.

Бланки талонов-уведомлений и талонов-корешков изготавливаются типографским способом. Заполненные талоны-корешки сдаются должностному лицу органа ГПС МЧС России, осуществившему регистрацию этого сообщения (для отчета и организации их хранения в течение одного года с момента выдачи талона-уведомления заявителю).

Отказ в принятии сообщения о преступлении правомочным должностным лицом, а также невыдача им заявителю уведомления о приеме сообщения о преступлении недопустимы.

Р. АРХЕСТОВ,
старший дознаватель ОНДП
по г. Баксан и Баксанскому району
УНДП ГУ МЧС России по КБР,
подполковник внутренней службы.

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

Притворяются энергетиками



"Вам срочно нужно перезаклучить договор по горячей воде! Иначе придётся отключить! Продиктуйте данные паспорта..." – звонят мошенники. Аферисты представляют себя сотрудниками энергокомпаний и убеждают людей, что переоформляют прямые договоры на отопление и горячую воду. Энергокомпании связываются с клиентами только в одном случае: если у человека есть долги по оплате. Тогда сотрудник подсказывает, как погасить задолженность.

Важно! Поставщики коммунальных услуг никогда не просят называть личную информацию или высылать свои данные по почте! Кроме того, при заключении прямых договоров не нужно подписывать бумажные или электронные документы и сообщать паспортные данные. Такие договоры автоматически заключаются со всеми жильцами дома – на основании общего собрания собственников или при расторжении договора с УК из-за задолженности.

Права потребителей при дистанционной торговле

Продавцом до заключения договора должна быть предоставлена потребителю информация об основных потребительских свойствах товара, о месте его изготовления, о полном фирменном наименовании продавца (изготовителя), о цене и об условиях приобретения товара, о его доставке, сроке службы, сроке годности и гарантийном сроке, о порядке оплаты товара, а также о сроке, в течение которого действует предложение о заключении договора. Юридические лица, зарегистрированные на территории Российской Федерации и осуществляющие продажу товаров дистанционным способом, на территории Российской Федерации, обязаны указывать полное фирменное наименование, основной государственный регистрационный номер, адрес и место нахождения, адрес электронной почты и (или) номер телефона. Индивидуальные предприниматели, зарегистрированные на территории и осуществляющие продажу товаров дистанционным способом, обязаны указывать фамилию, имя, отчество (при наличии), основной государственный регистрационный номер, адрес электронного почтового ящика и (или) номер телефона.

Указанная информация доводится до потребителя посредством ее размещения на сайте или на странице сайта в сети "Интернет".

Потребитель вправе отказаться от товара в любое время до его передачи, а после передачи товара – в течение семи дней.

В случае, если информация о порядке и сро-

ках возврата товара надлежащего качества не была предоставлена в письменной форме в момент доставки товара, потребитель вправе отказаться от товара в течение трех месяцев с момента передачи товара.

Возврат товара надлежащего качества возможен в случае, если сохранены его товарный вид, потребительские свойства, а также документ, подтверждающий факт и условия покупки указанного товара.

Потребитель не вправе отказаться от товара надлежащего качества, имеющего индивидуально-определенные свойства, если указанный товар может быть использован исключительно приобретающим его потребителем.

Продавец доводит до потребителя информацию о форме и способах направления претензий. В случае если такая информация продавцом не представлена, потребитель вправе направить претензию в любой форме и любым способом.

Оплата товара потребителем путем перевода средств на счет третьего лица, указанного продавцом, не освобождает продавца, от обязанности осуществить возврат уплаченной потребителем суммы при возврате потребителем товара как надлежащего, так и ненадлежащего качества.

С. ХАМУКОВА,
ведущий специалист-эксперт
ТО Управления Роспотребнадзора
по КБР в г. Баксане, Баксанском
и Зольском районах.

УВАЖАЕМЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ! За консультативной помощью по возникающим вопросам можно обратиться по телефону "горячей линии" в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарской Республике в городе Баксане, Баксанском и Зольском районах тел (8663)44-22-35 или по адресу: 3661535, г. Баксан, ул. Партизанская, д.74.

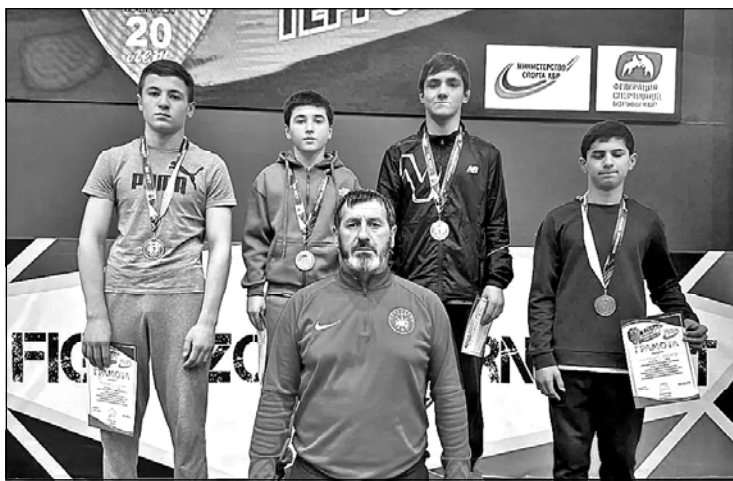
СПОРТ

Вольная борьба

В г. ИРКУТСКЕ проходило первенство России по вольной борьбе среди юношей до 18 лет.

На этих соревнованиях в весе 81 кг. 1-е место занял воспитанник спортклуба "Вымпел" с.п. Исламей Кантемир Эльмесов, став чемпионом России. Он будет представлять Российскую Федерацию на первенстве Мира. Желаем ему дальнейших успехов.

Подготовил спортсменов к соревнованиям старший тренер КБР Закирей Желдашев и тренер спортклуба "Вымпел" Тимур Маршенкулов.



В г. Минске проходил международный турнир по вольной борьбе среди мужчин памяти трехкратного олимпийского чемпиона Александра Медведя.

На этом турнире Азрет Улимбаев в весе 86 кг стал чемпионом и выполнил норматив мастера спорта России международного класса.

Подготовил спортсменов к соревнованиям тренер по вольной борьбе Тимур Маршенкулов.

Мухадин МАЛУХОВ.

На снимках: сверху – второй слева Кантемир Эльмесов; внизу – Азрет Улимбаев.

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО КБР Проездные билеты к месту лечения и реабилитации

С 1 января 2026 года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике предоставляет участникам СВО проездные билеты к месту лечения и реабилитации

С 1 января 2026 года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике расширяет механизм оплаты демобилизованным участникам СВО проезда в Центры реабилитации Социального фонда. С нового года ветераны смогут сразу оформить проездной билет к месту лечения и обратно. Ранее проездной билет приобретался участником спецоперации самостоятельно и далее обращался в Отделение фонда за компенсацией.

С текущего года при оформлении ветерану спецоперации путевки на санаторно-курортное лечение или реабилитацию специалисты фонда также оформят документы на проезд на любом виде транспорта: поезд, автобус, самолет и т.д. Это позволит ветеранам не тратить собственные средства на оплату дороги.

Кроме того, участники СВО смогут приезжать на лечение в реабилитационные центры вместе с сопровождающими, которым также будет оплачиваться проезд, проживание и питание. Это относится к военнослужащим с I группой инвалидности или нуждающимся в сопровождении по медицинским показаниям.

Напомним, что с января 2025 года демобилизованные участники специальной военной операции могут подать заявление на ежегодное лечение в одном из 12 Центров реабилитации Соцфонда, направив его через портал госуслуг или обратившись в любую клиентскую службу Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике.

Более подробную информацию о мерах поддержки участников СВО и членов их семей можно узнать, позвонив по номеру единого контакт-центра **8-800-1-00000-1** пн.-чт.: с 08.00 до 17.00, пт.: с 08.00 до 16.00 (звонок бесплатный).

ФГБУ «ЦОК АПК» по КБР

Проверили на безопасность

В Кабардино-Балкарии специалисты ЦОК АПК проверили на безопасность 10 тысяч тонн картофеля местного производства

2 марта 2026 года в испытательную лабораторию филиала ФГБУ «ЦОК АПК» в Кабардино-Балкарской Республике на исследование поступило 6 проб продовольственного картофеля, выращенного аграриями региона.



Общий объем партии составил 10 тысяч тонн.

Специалисты провели 18 экспертиз, направленных на оценку соответствия продукции требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции".

Проверили содержание токсичных элементов, таких как кадмий, ртуть, свинец и мышьяк, а также наличие генномодифицированных организмов (ГМО). Кроме того, прово-

дилась проверка на показатели безопасности, такие как присутствие бактерий рода Salmonella, остаточное количество хлорорганических пестицидов гексахлорциклопексана, дихлордифенилтрихлорэтана (ГХЦГ, ДДТ), а также на содержание нитритов.

Результаты исследований подтвердили, что партии картофеля соответствуют нормативам безопасности пищевой продукции.

Заказчику выданы протоколы испытаний.

ПРОДАЖА. РАЗНОЕ

Металлопластиковые окна и двери по низким ценам. Замер, доставка, установка бесплатно. Жалюзи всех видов. Скидка до 20%. А также на заказ новые кованые ворота и двери. Обр.: т. 8-928-082-60-50.

УСЛУГИ

■ Ремонт холодильников и стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. Обр.: т. 8-928-724-88-19 (Омар).

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.

РАСПРОСТРАНИТЕЛЬ – 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. Новопокровск 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. 13.03.2026 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 2291 экз.