



ГОЛОС ЧЕГЕМА

ИЗДАЕТСЯ С 13 МАЯ 1952 ГОДА

ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ



20
26
ГОД ЕДИНСТВА
НАРОДОВ РОССИИ

ГАЗЕТА
ЧЕГЕМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА

№949-50 (9994) 24 апреля 2026 года * Пятница * Цена 20 рублей * goloschegema@mail.ru

Электронная версия газеты
на сайте <http://golos-chegema.ru>

ГЛАВА ГОСУДАРСТВА ОБРАТИЛСЯ К УЧАСТНИКАМ III ВСЕРОССИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ФОРУМА

Кремль. Новости

В День местного самоуправления Владимир Путин принимает участие в третьем Всероссийском муниципальном форуме «Малая родина – сила России»

и вручает статуэтку победителю премии «Служение» в номинации «Мужество и героизм – на благо служения Родине»

Всероссийская муниципальная премия «Служение» учреждена по поручению Президента в 2023

году. Награда присуждается за выдающиеся достижения работников муниципалитетов в области повышения качества жизни граждан.

Подробнее – на сайте Кремля.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ВЕТЕРАНОВ И РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ

https://max.ru/Kokov_Kazbek
21.04.2026

Сегодня в России отмечается День местного самоуправления, учрежденный указом Президента России в июне 2012 года.

Как отмечено в первых строках документа, этот праздник призван способствовать повышению роли института местного самоуправления, развитию демократии и гражданского общества.

Сердечно поздравляю ветеранов и работников органов местного самоуправления с профессиональным праздником!

Именно к вам в первую очередь идут люди за решением своих повседневных проблем. На вас возложена ответственность за решение многих крайне важных для жителей муниципальных образований задач.

Сегодня жители городов и районов Кабардино-Балкарии видят результаты реализации инициированных нашим Президентом Владимиром Владимировичем Путиным национальных проектов и региональных программ. Их цель – развитие инфраструктуры, обеспечение социального благополучия и повышение качества жизни людей.

От эффективной и слаженной рабо-

ты муниципалитетов зависит многое.

Знаменательно, что именно в этот день ежегодно подводятся итоги Всероссийской муниципальной премии «Служение», учрежденной по поручению Президента Всероссийской ассоциацией развития местного самоуправления.

Премия стала ярким подтверждением того, что Глава государства высоко ценит труд муниципальных работников, и присваивается она выдающимся представителям муниципального сообщества.

Добросовестный труд, ответственное отношение к делу, умение вести открытый доверительный диалог с

людьми – вот, что должно отличать муниципальных служащих.

Выражаю благодарность за гуманитарную и благотворительную деятельность, за поддержку участников специальной военной операции и членов их семей.

Уважаемые ветераны и сотрудники органов местного самоуправления!

Ваша работа, ежедневная и иногда незаметная с первого взгляда, – это и есть подлинное служение людям.

Уверен, что вы и дальше будете плодотворно трудиться на благо жителей родной Кабардино-Балкарии.

Желаю вам успехов и всего самого доброго!

ПО СООБРАЖЕНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ «БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК» ПРОЙДЕТ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

СОСТОЯЛОСЬ СОВМЕСТНОЕ ЗАСЕДАНИЕ АТК И ОШ КБР

https://max.ru/Kokov_Kazbek

Провел совместное заседание антитеррористической комиссии и оперативного штаба Кабардино-Балкарской Республики.

Рассмотрели вопросы противодействия угрозам безопасности. Заслушали информацию о состоя-

нии антитеррористической защищенности объектов топливно-энергетического комплекса и мерах по ее усилению, а также о деятельности муниципальных антитеррористических комиссий в плане профилактической работы с молодежью.

Особо остановились на подготовке к проведению предстоящих мероприятий, посвященных празднованию Весны и Труда и 81-й годовщины Победы в Ве-

ликой Отечественной войне. Программы еще будут уточняться.

В то же время, по итогам обмена мнениями, с учетом обстановки, принято решение о том, что крупных массовых шествий на открытых пространствах проводиться не будет. Так, в частности, «Бессмертный полк» пройдет в онлайн-формате – как это было сделано в прошлом году.

ОТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ЗОНУ СВО ОЧЕРЕДНОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ГРУЗ



Управление образования
Чегемского района
20.04.2026

В Чегемском муниципальном районе в рамках патриотического цикла мероприятий «Повторим ПОБЕДУ» состоялся большой сбор гуманитарного груза для участников специаль-

ной военной операции.

Инициатива объединила все образовательные организации района – от сельских школ до районных станций дополнительного образования.

Ученики, родители и педагоги совместно усилиями собрали самые необходимые вещи – теплую одежду, продукты длительного хранения, сред-

ства гигиены, медикаменты и предметы первой необходимости.

Сегодня весь собранный груз был отгружен и отправлен в зону проведения специальной военной операции. Коробки, собранные детьми и взрослыми, уже в пути к тем, кто ждет родного тепла за тысячи километров от дома.

Главная цель акции «Повторим ПО-

БЕДУ» не только адресная поддержка бойцов. Это ещё и воспитание настоящего патриотизма, гордости за историю России и её героев. Организаторы стремятся, чтобы молодое поколение помнило о подвиге ветеранов Великой Отечественной войны и чтило мужество участников специальной военной операции.



В Чегемском районе прошел семинар-совещание по охране труда

Управление образования Чегемского района
22.04.2026

В местной администрации Чегемского муниципального района состоялся семинар-совещание на тему: «Основы охраны труда: законодательство, обязанности сторон, профилактика травматизма». Мероприятие было организовано с целью повышения уровня знаний участников в области охраны труда и формирования устойчивых навыков безопасного поведения на рабочем месте.

Открыла семинар Жанна Касымовна Арипшева - заместитель главы администрации Чегемского рай-

она, начальник Управления образования, председатель межведомственной комиссии по охране труда.

В работе семинара приняли участие эксперты и руководители профильных ведомств.

С докладами выступили:

- Газаев Залим Адисович - директор ГКУ «Республиканский центр занятости и социальной защиты населения» (филиал по Чегемскому району);
- Хамирзокова Лидия Аминовна - главный инспектор отдела трудовых отношений и охраны труда Республиканского центра труда, занятости и социальной защиты (г. Нальчик);
- Апикова Мадина Борисовна - начальник отдела Государственной инспекции труда КБР;

• Макоева Анета Азретовна - представитель Центра охраны труда;

• Джаптуев Алий Бахабудинович - начальник отдела охраны труда и государственной экспертизы условий труда Министерства труда и социальной защиты КБР;

• Дикинова Карина Султановна - директор МКДОУ «Улыбка» г.п. Чегем.

Особенным моментом встречи стало награждение победителей конкурса «Охрана труда глазами детей». Вручены заслуженные награды юным участникам. Отмечено, что воспитание культуры безопасного поведения с детства - это важный вклад в будущее района.

В Москве состоялось награждение победителей конкурса «История местного самоуправления моего края»

Среди призеров второчегемская школьница Ариана Текуева

Управление образования Чегемского района
21.04.2026

В День местного самоуправления, в Москве, в Колонном зале Дома Союзов, состоялось торжественное награждение победителей и призеров Всероссийского конкурса «История местного самоуправления моего края».

Мы рады сообщить, что ученица МКОУ СОШ №1 с.п. Чегем Второй Ариана Рустамовна Текуева заняла 3 место в номинации «Исследования». Её работа «Самый важный нормативно-правовой акт Чегемского муниципального самоуправления» была высоко

оценена экспертами конкурса.

На 10-й юбилейный конкурс было подано 3 тысячи работ со всей нашей необъятной страны, в финал попали 1600 участников в разных номинациях.

Конкурс, собравший под своими знамёнами множество талантливых исследователей и энтузиастов со всей России, ставил перед участниками сложную задачу: проанализировать и представить многогранную историю местного самоуправления.

Ариана Текуева сумела блестяще справиться с этой задачей, продемонстрировав глубокие знания, аналитический склад ума и, что особенно



ценно, искреннюю заинтересованность в теме. Её работа выделяется не только научной строгостью, но и живым,

увлекательным изложением, позволяющим глубже погрузиться в различные правовые аспекты местного самоуправления.

Эта награда - заслуженный результат упорного труда, кропотливого исследования и страстной преданности делу. Победа Арианы Рустамовны Текуевой в столь престижном конкурсе служит вдохновляющим примером для всех, кто неравнодушен к истории своей малой родины. Мы от всей души поздравляем её и её научного руководителя Текуеву Светлану Нажмудиновну с этим важным достижением, желаем дальнейших успехов и новых свершений на благо нашего края!

В целях недопущения потравы пчел при обработке сельскохозяйственных культур пестицидами ответственные за проведение работ обязаны своевременно оповещать владельцев пасек о необходимости исключения вылета пчел перед обработками посевов пестицидами.

В частности, не позднее чем за 3 дня до проведения обработок пестицидами рекомендовано ответственным лицам обеспечить оповещение о запланированных работах владельцев пасек и населения близлежащих населенных пунктов, на границе с ко-

Информационное сообщение

торыми размещаются подлежащие обработкам площади, через средства массовой информации или официальные страницы в сети Интернет (в том числе в социальных сетях).

Также ответственные за обработку посевов должны на границах обрабатываемых пестицидами площадей выставлять щиты с указанием «Обработано

пестицидами!», содержащие информацию о мерах предосторожности и возможных сроках выхода на указанные территории.

Знаки безопасности необходимо устанавливать в пределах видимости от одного знака до другого. Знак должен контрастно выделяться на окружающем фоне и находиться в поле зрения людей, для которых они предназначены. Убирают их только после окончания установленных сроков выхода людей для проведения полевых работ, уборки урожая и т.д.

Администрация Чегемского муниципального района.

Актуальная и проверенная информация в мессенджере МАХ

Дорогие друзья!

Получайте актуальную и достоверную информацию на наших госпабликах МАХ:

Совет местного самоуправления Чегемского муниципального района (clck.ru/3QmBFN)

КСП Чегемского муниципального района (clck.ru/3QmBFR)

Администрация Чегемского района (clck.ru/3QWvhs)

Управление финансами Чегемского района (clck.ru/3Qtn5N)

Управление архитектуры Чегемского района (clck.ru/3Qtn5U)

Управление сельского хозяйства, земельных и имущественных отношений (clck.ru/3Qtn5V)

Управление образования Чегемского района (clck.ru/3Qtn5W)

Управление культуры Чегемского района (clck.ru/3Qtn5X)

Управление по физической культуре, спорту и МП Чегемского района (clck.ru/3Qs8Vf)

Местная администрация г.п. Чегем (clck.ru/3Qtn5a)

Администрация с.п. Чегем Второй (clck.ru/3Qtn5b)

Местная администрация с.п. Лечинкай (clck.ru/3Qtn5c)

Местная администрация с.п. Нижний Чегем (clck.ru/3Qtn5d)

Сельское поселение Верхне-Чегемское (clck.ru/3Qtn5g)

Администрация с.п. Яниккой (clck.ru/3Qtn5h)

Администрация с.п. Шалущка (clck.ru/3Qtn5i)

Местная администрация с.п.п. Звездный (clck.ru/3Qtn5k)

Администрация с.п. Нартан (clck.ru/3Qtn5n)

МУП «Чегемские тепловые сети» (clck.ru/3Qtn5p)

МУП «Чегемрайводоканал» (clck.ru/3Qtn5s)



Это важно знать!

В целях обеспечения безопасности населения аппарат Антитеррористической комиссии Чегемского муниципального района обращается с просьбой проявлять повышенную бдительность и незамедлительно сообщать в правоохранительные органы обо всех подозрительных лицах, предметах, бесхозных вещах, оставленных в транспорте, местах массового скопления людей.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамouflиро-

ваны взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Призываем к соблюдению антитеррористических мер: не допускайте действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

Территориальная АТК предупреждает об ответственности за заведомо ложные сообщения о готовящихся терактах, закладке СВУ.

Любая полученная информация будет подвергаться тщательной проверке, по всем сообщениям пред-

приниматься адекватные меры, направленные на обеспечение безопасности граждан. Гражданам, сообщившим о подозрительных фактах, гарантируется полная анонимность и конфиденциальность.

В случае необходимости обращаться:

- в дежурную часть ОМВД РФ по Чегемскому району (8 866 30) 4-25-40;

- Оперативный штаб в КБР: 48-15-48;

- УФСБ России по КБР: 48-15-81 (телефон доверия);

- МВД по КБР: 40-49-10 (дежурная часть), 49-50-62 (телефон доверия);

- СУ СК России по КБР: 77-64-22 (телефон доверия);

- ГУ МЧС России по КБР: 39-99-99 (дежурная часть).

О фактах незаконного оборота наркотиков можно сообщать в любое время по «телефонам доверия»:

- УФСИН России по КБР -

(8662) 75-27-54; (8662) 77-93-89;

- Министерство просвещения и науки КБР - (8662) 42-28-23;

- ГКУЗ «Наркологический диспансер» Минздрава КБР - (8662) 44-17-83.

В администрации Чегемского района работает «горячая линия», на телефон которой можно сообщать сведения о фактах коррупции, готовящихся преступлений террористического характера, правонарушений, незаконного оборота наркотических средств: 8 (86630) 4-24-64.



Прокуратура разъясняет



Новая мошенническая «схема» – фишинг через раздел «Мое здоровье» на Госуслугах»

Злоумышленники создают поддельные Интернет-сайты, копируя интерфейс раздела «Мое здоровье» портала «Госуслуги», чтобы выманить номер телефона и код из СМС-сообщения.

Гражданину предлагают записаться к врачу или получить медицинские документы через поддельный сайт, после которого на указанном ресурсе жертва вводит свой абонентский номер на фишинговой странице.

После чего необходимо ввести код из СМС-сообщения. Затем начинаются звонки гражданину от служб «технической поддержки», банковских организаций или правоохранительных органов.

Жертву запугивают утечкой данных и убеждают перевести денежные средства или передать их курьеру.

Как защититься?

Всегда проверяйте адрес Интернет-сайта, заходите только на портал «Госуслуги» только вручную или через официальное приложение.

Никому не сообщайте коды из СМС-сообщений, даже если звонивший представился сотрудником государственных учреждений.

Игнорируйте подозрительные звонки если ввели данные на фишинговых страницах – это часть схемы давления.

Не переходите по ссылкам из сообщений и чатов в мессенджерах, даже если это связано со здоровьем.

Будьте бдительны и предупредите близких!

С 1 марта 2026 года начали действовать новые меры по противодействию интернет-мошенничеству

В соответствии с Федеральным законом от 01.04.2025 № 41-ФЗ «О создании государственной информационной системы противодействия правонарушениям, совершаемым с использованием информационных и коммуникационных технологий, и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» на территории Российской Федерации начали действовать новые меры по противодействию интернет-мошенничеству:

- запущена государственная информационная система «Антифрод», созданная для оперативного взаимодействия и обмена информацией государственных органов связи, банков и иных участников о признаках противоправных действий для принятия мер по защите своих пользователей;

- кредитные организации, маркетплейсы, онлайн площадки для объявлений, бюро кредитных историй получили возможность использовать единую биометрическую систему для входа в личные кабинеты и приложения;

- предприниматели, реализующие свою продукцию на маркетплейсах и онлайн площадках для объявлений, получили

возможность прохождения верификации в Единой системе идентификации

и аутентификации с целью повышения доверия покупателей;

- микрофинансовые организации больше не имеют возможность выдавать потребительские кредиты по упрощенной идентификации клиентов - при приеме клиентов на дистанционное обслуживание аутентификация с помощью единой биометрической системы стала обязательной.

Указанные требования в отношении микрокредитных организаций станут обязательными с 1 марта 2027 года.

Названные инициативы способствуют созданию информационного барьера, препятствующего получению неправомерного доступа к персональными и финансовыми данным граждан, а также формируют более предсказуемую и безопасную среду для граждан и организаций.

Мошенники в популярной игре выходят на детей

Злоумышленники начали использовать популярную игру, чтобы втягивать несовершеннолетних в мошеннические схемы. Они знакомятся со школьниками в игровых чатах, затем переводят общение в мессенджер под предлогом обсуждения игры и дальше разыгрывают сценарий с «сотрудниками кибербезопасности», запугивая ребенка обвинениями и угрозами задержания.

Под давлением несовершеннолетние начинают выполнять указания злоумышленников – в том числе брать денежные средства у родителей и передавать их курьерам.

Как защититься?

Объясните ребенку, что нельзя переходить в мессенджеры по просьбе незнакомцев и тем более выполнять их указания.

Отдельно проговорите, что любые угрозы со стороны правоохранительных органов в сети «Интернет» – это обман и в таких случаях нужно сразу рассказать родителям.

Об изменениях порядка получения документов, подтверждающих инвалидность

С 1 марта 2026 года вступил в силу Приказ Минтруда России от 28.03.2025 № 160н «Об утверждении форм справки, подтверждающей факт установления инвалидности, выписки из акта медико-социальной экспертизы гражданина и порядка их составления, в том числе в форме электронного документа».

Справка об инвалидности и выписка из акта медико-социальной экспертизы с 01 марта текущего года формируются в государственной информационной системе «Единая централизованная цифровая платформа в социальной сфере» в автоматическом режиме на основе акта медико-социальной экспертизы гражданина.

По запросу гражданина справка об инвалидности и выписка в электронном виде могут быть выгружены гражданину (его представителю) в личный кабинет в федеральной государственной информационной системе «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)».

При этом сохраняется возможность получения документа об установлении инвалидности в бумажном виде по желанию гражданина.

Его можно будет получить в бюро медико-социальной экспертизы или по почте заказным отправлением.

Об изменении порядка представления сведений о доходах и расходах

Федеральным законом от 28.12.2025 №505-ФЗ внесены изменения в Федеральный закон «О противодействии коррупции», согласно которым с 01.01.2026 предоставлять сведения о доходах, имуществе и обязательствах имущественного характера, обязаны только претенденты на должности государственной и муниципальной службы, а также в случае перевода служащего из другого государственного органа или при несоответствии расходов доходам за три года.

Лица замещающие государственные должности Российской Федерации, должности государственной и муниципальной службы и должности в отдельных организациях с государственным участием, обязаны представлять сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера в случае возникновения оснований для представления сведений о расходах в соответствии с Федеральным законом от 03.12.2012 № 230-ФЗ «О контроле за ответственностью расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам, в срок не позднее 30 апреля года, следующего за годом, в котором возникли такие основания.

Находящиеся на службе служащие обязаны предоставлять сведения о расходах, предусмотренных Федеральным законом от 03.12.2012 № 230 «О контроле за ответственностью расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам» не позднее 30 апреля года, следующего за годом, в котором возникли такие основания.

Также, указанным законом введена статья 8.3 в Федеральный закон от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции», согласно которой подразделения по профилактике коррупционных и иных правонарушений (должностные лица, ответственные за работу по профилактике коррупционных и иных правонарушений) органов публичной власти, Центрального банка Российской Федерации, государственных корпораций (компаний), публично-правовых компаний, государственных внебюджетных фондов Российской Федерации, иных организаций, созданных Российской Федерацией на основании федеральных законов, органы субъектов Российской Федерации по профилактике коррупционных и иных правонарушений обязаны осуществлять анализ сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, представляемых в соответствии с настоящим Федеральным законом.

Кроме того, отменены положения, устанавливающие требование о размещении представленных сведений в сети Интернет.

МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ №484-па

от 20 апреля 2026г.

г.Чегем

О завершении отопительного сезона 2025-2026 гг.

В связи с устойчивым повышением среднесуточного температурного режима на территории Чегемского муниципального района, местная администрация Чегемского муниципального района **постановляет:**

1. МУП «ЧТС» завершить в установленном порядке отопительный сезон 2025-2026 гг. в поселениях: г.п.Чегем, с.п.Чегем Второй, с.п.Нартан, с.п.Шалушка, с.п.Яникой, с.п.Лечинкай с 20 апреля 2026 года.

2. Настоящее постановление опубликовать в районной газете «Голос Чегема».

3. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Заместитель главы местной администрации
Чегемского муниципального района
Т. ПСУНОКОВ

РЕШЕНИЕ №159

Совета местного самоуправления сельского поселения Лечинкай

20.04.2026г.

с.п.Лечинкай

Заслушав и обсудив отчет об исполнении бюджета с.п. Лечинкай за 1 квартал 2026 года СОВЕТ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ЛЕЧИНКАЙ **РЕШИЛ:**

1. Принять к сведению отчет об исполнении местного бюджета с.п. Лечинкай за 1 квартал 2026 года по доходам в сумме 2923656,39 руб., по расходам в сумме 3776982,40 руб., с превышением доходов над расходами в сумме 853326,01 руб.

2. Принять к сведению расходы на содержание муниципальных служащих (приложение №1)

3. Принять к сведению исполнение доходной части бюджета (приложение №3)

4. Принять к сведению исполнение расходной части бюджета (приложение №5)

5. Принять к сведению исполнение по источникам внутреннего финансирования дефицита бюджета (приложение №6)

6. Опубликовать решение на официальном сайте местной администрации с. п. Лечинкай.

Председатель Совета
местного самоуправления с.п.Лечинкай

Х.Р. ХАГАЖЕЕВ

Приложение №2
к решению Совета местного самоуправления сельского поселения Лечинкай №159 от 20.04.2026г.

ОТЧЕТ

о численности муниципальных служащих органов местного самоуправления сельского поселения Лечинкай с указанием фактических затрат на их содержание за 1-квартал 2026 года

Наименование	Фактическая численность	Расходы на содержание нарастающим итогом с отчислениями.
Муниципальные служащие	6	тыс.руб. 1941,6



Шэджем ауз

Напэкуэцыр зыгъэхъэзырыр Шоджэн Иннэц.



Лианэ и ІэрыкІхэр

ІэкІэ ягъэхъэзыр, лъэпкъ дамыгъэхэм шыщ зыхау-ханэ фэилъхъэгъуэхэм яІэ шІэупщІэм иужьрей зэманым зэрыхъэуэр ди нэгү шІокІ. Мы тхыгъэр зытеу-хуар Шэджем шыналъэм ШэнхэбзэмкІэ и управленэм и ІэщІагъэлІ нэхъыжъ, ІэпщІэлъапщІэ Къушхъэ Лианэ и ІэдакъэщІэкІхэрщ.

КъБКъУ-м и социаль-но-гуманитарнэ институтым социальнэ лэжъакуэ ІэщІагъэр шызэзыгъэгъуэ-та Лианэ абы ирилъжъэну хунэсакъым. ЕджапІэ нэужьым унагъуэ хъури, Белгород областым къулыкъу шызыщІэ и шхъэгъусэм шыгъуу абы шылащ. Илъэс пщІыкІуплІым нэблагъэкІэ Урысейм и шыналъэхэм шыпсэуну къызыхуа бзылху-гъэр зэрымыщІэкІэ дихъэ-хаш гравировкэм. Зыхуеину Іэмэпсымэхэр зэригъэлэщри, махуэ къэс къагъэсэбэп, саугъэт папщІауи ят хъэпшыпхэр (блокнот, ручкэ, сэ жыпІэми) кърибзыкІыу шІидзаш. Абы-хэм шІэупщІэ зэралэм Лианэ дамэ къытригъакІэрт, ауэ зман дэкрІ, абы къыгурылуаш илэжъ Іуэхум зэрытезашар.

Къулыкъу нэужьым уна-гъуэм (бынищ яІэщ) Къэбэр-дей-Балъкъэрым къагъэ-зэжаш. ШэнхэбзэмкІэ управленэм и ІэщІагъэлІу зделажъэм, бзылху-гъэ ІэпщІэлъапщІэр, ІэнатІэмрэ унагъуэмрэ къащыдэхуэкІэ, гупсэху-гъуэ къезыт ІуэхушІэ гур аргуэру лыхъуэрт. Лъэпкъ фэилъхъэгъуэхэр,



тхыпхъэхэр фІуэ зылъагъу Лианэ адыгэ жылэгъуэхэмкІэ, дамыгъэхэмкІэ, усэхэмкІэ, фащэ зышыгъ бзылху-гъэ сурэткІэ гъэдэха сумкэхэр ищІу шІидзаш. Интернетым и фІыгъэкІэ пІалъэ кІэщІым куэ-дым зэуэ ар къащІыуаш. Сум-кэхэр я инагъ-щІыкІуагъкІ, плыфэкІ, махуэ къэс къэб-гъэсэбэп, гуфІэгъуэ зэхы-хъэхэм къыхуэпщІэ хъуну э-щхъэщокІ. Къыжылапхъэщ: мы хъэпшыпхэм Кавказ Иш-хъэрэм и хэгъэгухэм, Хаба-ровск, Псков къалэхэм, Баш-кирием шІэупщІэ зэрыщІагъ, нэгъуэщІ къалэхэми куэдрэ зэрыригъашэр. Зэман къы-щыхудэхуэкІэ, сумкэхэм еш-ху паспорт тебзэхэри игъэ-хъэзырыну и мурадщ.

- ХъэзырхэмкІэ гъэдэха, иджыпсту шІэупщІэ зІлэ бзылху-гъэ сумкэхэм къыщы-

нэмыщІауэ, шІэщыгъуэ гур къэзгупсысыну сыхуейти, си ІэрыкІым къыщІэупщІэ дэтхэ-нэ зыми езыр зыхуей дамы-гъэмрэ псалъэмрэ тету хуэсщІыну яужь сыхъаш, уасэкі езэгърабгъуу. Псори дыщыгъуазэщ бзылху-гъэхэм зыми имыІэ хъэпшып зэра-хъэну зэрафІэфІым. Аращи, абы нэхъ тезгъэщІащ. Ди пасер-рей лъэпкъ ІэщІагъэр къэзгъэщІэрэщІэжыну, схъумэну, зэманым де-кІуу шІалэгъуалэм я пащхъэ ислъхъэну си хъуэпсапІэти, къызо-хулулауэ собж, - желэ Лианэ. - Си япэ хъэп-шыпхэр Интернетым зэрыщІагъуу цІыху мелуан ныкъуэм шІигъу еплъаш икІи шІэупщІэшхуэ яІэ хъуаш. Іуэхум и ужь сызэрихъэрэ тхъэмахуитІ къудей хъуэ аращи, ма-хуэ къэс жыхуалэм хуэдэу цІыхухэм зыкъысхуагъазэ. СыкъэзымыщІыху куэдым я дзыхъ къызырэзагъэзыр, си лэжыгъэхэмкІэ псори зэрыа-рэзыр гуапэщ.

Лианэ и сумкэхэм нэхъы-бэу шІэупщІэр илъэс 20 - 30 ныбжыым итхэрщ. Гуапэ шохъу саугъэт папщІауэ анэ-хэм, шхъэгъусэхэм, шыпху-хэм къыщыхуаштэкІэ. Псом хуэмыдэу гуапэ дызэ щыхуаш дзэ Іуэху хэ-хам къулыкъу шызыщІэ зы шІалэ къэлсалъэу и пхур зэригъэгупфІэн тыгъэ хуищІы-ну къызырэжрилар.

ІэщІагъэр лей хъуркъым жыхуалэр Лианэ и деж щынэ-рылбагъуш.

БЖЫИХЪЭ Розэ.

◆ Интернетым дыкыщоджэ

ФЫР КЪЫЗЭРЫБГУРЫУЭЩ

КхъуэщынышхуитІ къыщынэмыщІа, илэшхуи шымы-Іэу, зы бзылху-гъэ и закъуэу псэурт. Пхъэхъым и кла-питым кхъуэщынхэр фІэдзауэ цІыхубзыр махуэ къэскІэ псыхъэ кІуэрт. Ауэ Іуэхуракъэ, зы кхъуэщыныр гъуанэти, псыр къыжырт, адрейм изыбзэу псыр унэм къыхъэсырт. Псыежэхыр гъунэгъутэкъымы, гъуанэ зІлэ кхъуэщыныр сыт шыгъуи ныкъуэу фІэкІа унэм къэсыртэкъым.

ИлъэситІкІэ апхуэдэу екІуэкІлащ, дагъуэншэ кхъуэ-щыныр и шхъэ зыхуэрэзыжу уардэу и шхъэр илэтырт, мыдрей тхъэмыщІкІэр укытэурэ и шхъэ мыгъуагъэ хуи-хъыжырт, къызыхуигъэщІам и ныкъуэм фІэкІа зэры-хузэфІэмыкІыр и гуныкъуэгъуэти.

Апхуэдэурэ зэманыр екІуэкІуэрэ, и дагъуэр фІуэ къызыгурылуэж кхъуэщыным, и сэбэпыншагъэр хуэ-мыхъыжу, махуэ гуэрэм бзылху-гъэм зыхуегъазэ: «Си ныкъуэдыкыуагъым хуабжыу сытоукытыхъ, уэру къыб-гъэхъуа псыр унэм укъэсыжыхуекІэ си ягъэкІэ йокІы-кІыжри».

Зи ныбжыыр хэкІуэта бзылху-гъэр мащІау пыгу-фІыкІри, жилащ: «Уэ гу лыпптауэ къыщІэкІынкъым сыт шыгъуи уздэхъ лъэныкъуэмкІэ узд гъэгъа куэду къызырэщыкІым. Уи ныкъуэсаныгъэм сыщыгъуазэти, сэ а лъэныкъуэмкІэ узд гъагъэм и жылэхэр щыхэссащ. Уэ махуэ къэс а цІыкІухэм псы ящІыбокІэри, гъащІэ ябот. А зэманым къриубыдэу сэ узд гъэгъахэр къыпызупщІурэ си унэм шІэзгъэуэрти, си гукъыдэжыр къалэтырт, дэрэ-жэгъуэ къызатырт. Уэ а узэрыщытым хуэдэу ущымыта-мэ, апхуэдиз дахагъэри щІэнэутэкъым, си гукъыдэжри фІуэ нэхъ мащІэнут».

Дэтхэнэми флагъуу бгъэдэлъыр хуэдгъэдахэрэ ар зэ-рыдгъэбэгъуэнум иужь диту дыкызыдэдекІуэкІтэмэ, ди насыптэкъэ.

ДАРИЙ Дахэнур.

Хабзэмрэ бзэмрэ и гъуазэу



Ди лъэпкъ уардэм цІыху гуащІафІэ куэд къыхэкІлащ, лъэпкъ шэнхэбзэм хэлхъэ-ныгъэ хуащІу, псэемыблэжу хуэлажъэу. Адыгагъэр, хаб-зэр, нэмысыр япэ ирагъэшу, Іулыдж яІэу, нэхъыжъым я жылэм шІэту, абыхэм я щап-хъэр я гъуазэу.

Апхуэдэщ, мы тхыгъэм зи гугъу шыфхуэсщІыну шІалэр, Шэджем районым хыхъэ Лашынкъей къуажэм къы-щыхъуа, Къэбэрдей драмте-атрым и артист, Шэджем дэт ШэнхэбзэмкІэ унэм и «Шэ-джэм псыкъельэхэр» гупым и унафэщІ, Лашынкъей дэт ШэнхэбзэмкІэ унэм и «Лашынкъей уэрэджылакІуэ» гупым и нэхъыщхъэ, Гъуаз-джэмкІэ Кавказ Ишхъэ-рэ институтыр 2011 гъэм ехъуллэныгъэкІэ къэзыуха Бейтыгъуэн Жамболэт.

ЦІыху къэс къежъапІэ илэщ. Ауэ, сэ къызырэсфІэщІымкІэ, псори къыщыщІидзэр уна-гъуэм шІэсхэм я зэхуакум дэлъ ІэфІагъымрэ гуапагъэмрэщ.

Бейтыгъуэн Жамболэт и унагъуэм шызекІуэ хабзэр, нэхъапэм ди унагъуэхэм къы-щекІуэкІыу шытащ. Иджы, ди жагъуэ зэрыхуэнци, нэхъы-бэм «хабзэ»-кІэ дызэдждэр хъэрэкъуакІэ дадзэж.

Ахэр зэкъуэшиплІ мэхъу-ри, зэгурылуэрэ зэдэлуэжу мэлсэу, ину зэпсэлъакъым, адэм къахуищІыр я унафэу къэтэдждаш, нобэр къыздэс-ми шыщІыкІуам зэрызэху-щытам хуэдэу зэбгъэдэтщ. Псори унагъуэ зырызщ. Адэ-анэм я гъэсэныгъэм шІэту, жылэдалуэу къэтэдждахэм уна-гъуэ дахи яухуаш.

Дэ зи гугъу тщІы Жамболэт хабзэмрэ бзэмрэ и гъуазэу къогуэгурыкІуэ.

- Фи нэмыс нэхъ лъагэ ухъуи, игъащІэм си адэ-анэр щыту си сабий селусакъым, я пащхъэ дитысхъэу си шхъэ-гъусэри сэри дышхакъым. Си анэкыльхуэхэмрэ сэри ину ды-зэпсэлъакъым, зым Іэпыхур адрейм къищтэжу дызэддопсэу. Быным я быныж зылъэгъуа си анэкыльхуэхэр иджы дызэщ си

адэ-анэм я пащхъэ итІысхъэу шхэ щыхъуар, ари хуит къащІа нэужь, - желэ Жамболэт.

Апхуэдэ зэхэтыкІэ дахэм фІы къыдымакІуэнкІэ Іэмал илэкъым.

- ДыщыщІыкІум шыгъуэ уна-гъуэр дызэхуэсыжамэ, - къы-пешэ Бейтыгъуэным, - ди адэм дыщІыгъэдэлурт адыгэ уэрэдыжхэм. Абы Къэбэр-дей-Балъкъэр университетым ІэпзэсагъэмкІэ шригъадждэрт. Си анэр унэгъуашт, сабийхэр дызыхуей дыхуигъазэрт. Хаб-зэмрэ нэмысымрэ я Іэпэгъуу къэтэдждат си адэ-анэри, дэри ар къызырхалхъэхэным хушІэкъуэхэрт. КъынэмыщІауэ, радиом, телевизорым адыгэ-бзэкІэ къит нэтынхэм драгъэ-плъырт, драгъэдалуэрт. Мы зэманми радиом адыгэбзэкІэ щІылу нэтынхэм сытым шы-гъуи йодауэ, «Адыгэ псалъэ» газетми зы хъэрф кърымы-нэу къреджыкІ си адэм. Дэ къытщІлэхъуэжахэри абы шІе-гъэдэлэу. Адыгэ уэрэдыжхэр зыпищІ шылэкъым, жэщи-ма-хуи едэлэуфынуш, сэри абы сыщІыгъэдэлукІуэрэ, ахэр си-гуми си псэми хэлъ хъуаш. Абыхэм ящыщІу 70-м шІигъу согъэзащІэ. Дыпсэумэ, 100-м нэзгъэсыну си мурадщ.

Си цІыкІугъуэмкІэ къезгъэ-зэкІыжынци, хабзэ зэрыхъуа-уэ, сызыщІэс курыт школым шеджэ ныбжыщІэхэм я пащ-хъэ илъэсыщІэм ирихъэллэу зыкъыщыдгъэлъэгъуэн хуейт. Абы шыгъуэ ебланэ клас-сым сыщІэст. 5 - 11 классэм шедждэхэр дызэпрагъэуэн-ти, уэрэджылакІуэ Нардис Пьер зэрызыпысщІыжыфыр ди егъэджакІуэм шыжесІэм, къызэдэлэуаш икІи програм-мэ игъэхъэзырым абыкІэ сы-хигъэхъаш. Зыкъыщыдгъэ-лэгуэн хуей зэманыр къэсри, си нэкІур фыщІабзэу цІэлауэ, Нардис Пьер и уэ-рэд «Я - шоколадный заяц» жыхуилэр згъэзэщІащ. Пэ-шым шІэс къэпщытакІуэхэми къыдэплъэхэми Іогуауэщхуэ схуалэатат, гъэщІэгъуэн зэра-щыхъуар къапщІау, икІи япэ увыпІэр къысхуагъэфэ-щат. Абы иужькІэ уэрэдыжъ жыслэн шІэздэщ, злеуэ куэдми сыхэтат, япэ увыпІэ къыщысхъаи кэхъуаш. Абы-хэм сызэрхэтыр си адэ-анэм къысхуагъэдахэрт. Си анэм сыкъишзурэ, Налшык къалэм дэт ГъуазджэмкІэ школым илэситІкІэ сышедждаш.

Жамболэт Къэбэрдей драм-театрым лэжъэн зэрыщыщІи-дзэрэ спектакль 70-м шІигъум шыдждэгуаш, абыхэм хэт лыхъужь дэтхэнэми и сэфэ-тым ехъуллэныгъэкІэ ихъэфу. Гуапэщ мы шІалэр театрым къызырэхуигъэщІар къыхэб-гъэщыну.

КЪАНКЪУЛ Раисэ.

«Ревизор» спектаклым шыдждэгуу.



Мэлыжыхъым жыг хадэр.

Жыргъа тилманч керек туйюлдю

Таулу халкъ бир заманда да жырсыз болмаганды. Ач къалгъан, кеч къалгъан кюнлеринде да – угъай. Бурун заманладан бери жыр бизни халкъыбызны жашау кюю болгъанлай, аны къууанчы, жарсыулу кюнлерини да сыр сазы болгъанлай келгенди. Ол аны тарых борасыды – къартдан жашха ёте келген хыйласыз ауазы. Кертиси бла да жыр, жолоучугъа жол нёгерлик эте, эки суйгенни араларында келечилик жюрюте, къыйын сагъатда иги къууум этдире, таукелликге, иш кёллююкге, жигитликге да чакъыра келгенди.

Ансиз той-оюн бардыргъан угъай эсенг, тауда уугъа чыкъгъан, къошда жау чайкъагъан, жаз сабаннга чыкъгъан, кюз ындыр басхан төре окъуна болмаганды. Жырны юсюнден сагъышлары 1988 жылда Бабаланы Ибрагим жазгъан эди, аны ол жаны бла оюмлары бюгюн да магъаналарын тас этмегендире.

Жыр агъачда-ташда да, жолда-къолда да, тойда-къойда да айтыла келгенди. Жыр бла келин келтирген жашла къазауатха да жыр бла кирип, жыры байракъ этип, къазауатдан да алай къайтып болгъандыла. «Бийнёгер» бла «Элия», «Уллу хож» бла «Гапалау», «Эрирей» бла «Долай» кибик, аламант халкъ жырыла ол фикирге шагъатлыкъ этедиле... «Жерине кёре кырдыгы», - деп, ата-бабаларыбызны юслеринден да биз аллай чыгъармалагъа кёре сагъыш этебиз.

Бизни къар тауларыбызда булутладан сур къарап тургъан къаяла ичлеринде къазауатчы батырладан, агъач усталадан, ташчыладан, сабанчыладан тышында да аламант сёз усталары – закий жырыла жашап болгъандыла. Таулула не заманда да иги сёзю, туз гыржыннга тенг этип, алай жюрюткендиле. Ол кимге да белгиледи. «Ат багъасы сёз» деп халкъда бош жюрюмейди. Ташчылары, агъач усталаны къол къыйынылары бла ишленген къалала, ёмюрлени ауурлукъларын кётюралмай, жокъ болуп кетген эселе, сёз усталаны – белгисиз поэтлини бла таурухчулары жырылары, жомакълары, акъыл сёзлери да, магъаналарын тас этмей, кёлден кетмей, бюгюн-бюгече да айтылгъанлай турадыла... «Сейир туйюлмюдю, ташдан эсе, суратлау сёз бек болуп чыкъгъаны», - дейди Къайсын кесини халкъ жырылары юслеринден айтхан сёзюнде...

Жыргъа андан тюз, андан бийик багъа берген къыйын эди. Жырны жашау кюю алай уллуду. Ол жангызлыкъны кюз турнасы болуп, кёлде таралады. Къартлыкъны къыш бораны болуп, кечеги ожакъланы да улутады... Алай жыры ал-

лай мудах макъамы окъуна адамны такъыр кёллю этгенни къой, жол кёллю этеди. Аны эшитсе, кёлсюзлюк эте башлагъан жаш адамгъа жангыдан бийик умут тууады – биягъы суйемклик – къайдан эсе да бир узакъдан – таралып башлайды. Къартха жангыдан жашлыкъ келгенча болуп, кесини адамлагъа этген иги ишлерин эсгерип, жангыдан къууанады, неда осал ишлерини чоғожлигине энтта да бир тубейди. Алай сыр-суратлау бар жырда хар ким, ишине-кючюне, жүрек кюйюне-кюнюне кёре, алжаусуз кюзюде кёрген кибик, кеси кесин таныргъа да боллукъду... Ол бары да жыры жашау кюнүнден болады. Жыры сёзю – аз, фикир – кёп, сезими – терен, агъачы ариу болургъа керекди.

Жыры макъамы – къайда жүрек ырахатлыкъны, къайда жүрек тынгысызлыкъны кёрюзмесе, жангызлыкъны азабын чеккен адам кибик, биреуню къайгысын этмесе, бош бир жарылгъан сыбызгы тауушха ушап къалады. Къанатсыз – агъач, шаудансыз – тау, аязсыз – танг, адамсыз – тау, жауунсуз жай болмагъан кибик, ариу макъамсыз жыр да жыр болмайды. Жыры сёзлерин айтып, макъамын унутхан – тирменни суун кесип кетген кибикди. Алай биз жыр къайдасын унутмаз ючюн – ол бизни жүрекле-рибизни жарытыргъа, кёлбюзню кётюрюге керекди: къайда – жууаш, жумушакъ эшитилерге, къайда уа жүреки кыуш къагъып алып кетгенлей этерге... Жыр иги жыр болса, аны музыкасы да бирде Эдил суу баргъан кибик, азат барады, аны кибик, сабыр да, мамыр да болады. Бирде уа ол, уллу бушуу алып келген кибик, къадар кёгю кюкюреген кибик, сур болады. Бирде – дуняны суу басып келген кибик, аркъабызны титиретеди. Бирде уа мудах къайгыларыбызны чачып, кюн тууушха чыгъарады. Айтханымча, ол бары да иги жыры тамгъасыды – атабадан къала келген хыйласыз жоругъу. Бюгюн да ол жорукъ эски болмагъанды. Тюзюн айтсакъ, ол жорукъ эски болмазгъа керек эди...

Болсада, «асыры ашыкъгъандан учуп барама» деп къайтарып-къайтарып кёп айтханлыкъгъа, жыр болуп къалмазлыкъын мен не хазна биле болур эдим... Жыйырмажыллыкъ заманымда... Да жерде жашагъан адамла хар бири бирер ишге ашыкъмасала, кёкде самолётла да учмаз эдиле! Алай иш анда туйюлдю, дерге боллукъду адам, - иш, сёз орунуна алып айтханда, ол самолётланы къайсы къайры учханларындады ансы. Аладан бири, къайда эсе да бир жерни башындан топ атып, от салыргъа,

бирси уа – ол жерде ол отну ёчюрю дары-дарман алып барады. Алай иш анда да туйюлдю. Иш ол жерде жашагъан адамланы бушууларында бла ол эки лётчикни да юйлерине сау къайтырларын сакълап тургъан ата-ана, эгеч-къарындаш, сабий-субюйледеди ансы, ол эки арада... Мен да энди – ардан келеме ол акъылгъа...

Жаны сау адамны – жерде оту, кёкде жулдузу жаннганлай турадыла. Жолда-къолда да анга жаланда жашил къанатлы желле тубейдиле – дуня алай ариу кёрюнеди. Болсада жашау – жашауду. Ол дайым кюн тийгенлей, жашил къайнагъанлай туруп да турмайды. Билмей тургъанлай, адамны ызындан, таш-агъач деп къарамай, болгъанны шылдым этип келген бир къара боран жетип къалыргъа да болады. Ёмюрюнде, бир терсдырыннга кирип, къыйналмагъан адам аллай кюнде жашау гъа экили болады. Алай не уллу къыйынлыкъ келгенде да, адам улу жашаудан умут юзmezге, тунгюлюп къалмазгъа, иги къууум этгенлей, кюннге ийнанганлай турургъа керекди. Алайсыз хорлатып къояргъа да боллукъду... Сур заман бизни къайда акъ атха, къайда къара атха миндире келгенди. Ол да жашауну алжаусуз жорукъларындан бириди. Алай кёчгюнчюлюкде жесирлик сынап тургъан заманында окъуна таулу кишини жүреги кюнсюз болмагъанды.

Бу хаух дуняда керти суйемкликни кюнүнден сыйлы сезим, андан уллу къууанч барды дерге уа къыйынды. Алай ол да адамгъа кчуру къобуз таууш этип, къарсканат къакъдырып турмайды – жашай баргъанда, айырылыну ачыуташын къапдырыргъа да болады. Адамны аллай бир жүрек таралтхан кюнүнде жаланда жыр жапсарыргъа боллукъду.

Жыргъа тилманч кереги да болмайды – музыканы кючю алайды. Болсада жыр эсде къалыр ючюн аны музыкасын жазгъан адам сёз айыртлай билерге керекди. Бек алгъа тау башларына тийген кюнню жарыгъы ызы бла битеу жерге жайылгъан кибик, бизни жырыбыз, музыкабыз да алай болургъа керекди.

Чегем ауузу

Бетни хазырлагъанды Будаиланы Мадина.



Хар кюнден хайырланган затларыбыз

Адамла алгъын табиьгъатха жууугъуракъ эдиле, саулукълары да игирек. Биз жашагъан дуния машиналадан, тюрлю-тюрлю аппаратурадан толуду. Шёндюгю юй жашауда керек бола тургъан техникасыз жашау этерге хазна онг жокъду. Алай ол приборла къаллай бирге дери къоркъуусузладыла?

Биз дайым да электромагнит толкъунланы тийрелеринде жашайбыз: электрочайник къайнай турады, телефон зынгырдайды, микроволновка, быстыр жуучу машина, пылесос, компьютер, холодильник ишлейдиле... Заранлы излучениядан къалай къорууланыргъа боллукъду?

Микроволновый печни электромагнит толкъуну барды, алай анда къоруулау экран да барды. Аны бла бирге анда ашарыкъ терк жылынады, сиз аны юсюне къапанып турмасагъыз, хаталы излучение аллыкъ туйюлсюз. Алай болгъанлыкъгъа, кесигизге аз да хата тюшmez ючюн, СВЧ-ни кесигизден бир-бир бла жарым метр узагыракъда турурча орнатыгъыз. Ишлей тургъан микроволновканы къатында турмагъыз.

Холодильник арталлыда хатасыз приборду. Андан артыкъ электромагнит излучение жаланда холодильникни арт жанында, аны ичинде тюшерге боллукъду. Алайды да, холодильникни артын къабыргъага айландырып сюесегиз, бек аз хата тюшерикди андан адамгъа. Алай былайда бир магъаналы шартны да эсде тутаргъа керекди: къабыргъаны ары жанында ундурукъ салыныргъа керек туйюлдю - кирпич неда гипскартон магнит полеге тыйгъычла туйюлдюле.

Быстыр жуучу машиналары электромагнит полелери бек хаталыла болургъа боллукъдула, алай ишлей тургъан машинаны къатындан кетмей адам кёп турмайды. **Пылесосу** юсюнден айтханда, аны бла ишлеген адамла уа аны шнуруну узунлугъу тенгли

бир узакълыкъда турадыла. **Телевизоргъа** эм компьютерге къарап тургъанлагъа да иги кесек заран тюшеди. Алай болмаз ючюн, специалистле юйретгенлерича, ол приборла (телевизор) 1,5-2 метр узакълыкъда, компьютер а – 60-80 сантиметр узакълыкъда болургъа керекдиле. Алай ноутбукну уа адам тобукъларында тутаргъа боллукъду - ол алай хаталы устройство туйюлдю. Кертиди – питанияны блогуну юсюнден а алай айтыргъа жарамайды.

Кондиционерле, хауаны тазалаучу прибор, төреде болгъаныча, сагъатланы эм суткаланы ичлеринде ишлейдиле, башхача айтханда, аланы төгереклеринде электромагнит излучение дайым да болгъанлай турады. Алай эсе уа, аладан узагыракъда турургъа керекди, бек азындан, 1-1,5 метр узакълыкъда, бютюнда сабийлеге.



Бир-бир алимле **мобильникле** саулукъгъа хата келтирмейдиле, дейдиле. Аны бла бирге уа, аланы айтханларын тюзге санамагъан алимле да кёлдюле. Ракны юсюнден билим бла кюрешген халкъла аралы агентство (саулукъ сакълауну битеудуния организациясына киреди) хуржун телефонланы концергенле чыгъаргъан затладан бирлерине санагъанды. Кимди тюз?

Битеу алып айтханда, ол оюм алыкъа ахыргыгъа саналмагъанды. СМС-лени жазыгъыз, телефон бла селешгенден эсе, ол игиди. Сагъатла бла сотовыйде сёлешип турургъа керекмейди.

Телефонну, звонок ол жанына эшитилгинчи, къулагыгъызгъа жууукъ тутмагъыз. Излученияны бек кючлю кезиюу номерни ала тургъан заманды, сёлеше тургъан заманда адамгъа хата бек аз тюшеди.

Хуржун телефонну кече жастыкъ тубюне сала турмагъыз, аны зарядка этгенде да, ундурукъну къатында тутмагъыз - заряд этген устройство магнит толкъун къурайды.

Мобильник бла бир кюнде 15-20 минутдан кёп заман сёлешмегиз, дейдиле алимле. Аланы оюмларына эс буургъа керекбиз.

Баям, табиьгъатха жууугъуракъ болургъа керекди.

Бирле айла бла паркгъа бармай, таза хауа бла солумай, кюн кёрмей жашайдыла. Сора саулугъум былай нек осалды деп сейир этебиз.



Төгерекни къууатлы этген таула



Понедельник, 27 апреля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)

09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00, 13.25 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ»
13.45, 15.05, 17.15 Т/с «ФРОНТ» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы»
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)



04.45, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 «Сегодня»

18.00 «Самые шокирующие гипотезы»
20.00 «Безумные факты» (16+)
21.00 Х/ф «ЦЕНТУРИОН» (16+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Лъэпкъ гъащӕм эпха ӕуӕгъуӕ шхӕзгъӕр»

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.20 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.55 Х/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРНЫЙ ОРЛОВ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ГРАДУС СМЕРТИ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 Д/ф «Герой 115»
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

05.05 Т/с «ФРОНТ»
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

Вторник, 28 апреля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)

09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)
11.00 «Специальный репортаж» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)

05.00, 17.00, 02.25 «Тайны Чапман» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)



04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории»
15.00 Д/с «Легенды и мифы» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ГРАДУС СМЕРТИ» (16+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Сабийгъэгъуфӕ»
06.20 «Гъащӕм гъуӕгъуӕнӕ»

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «ФРОНТ»
07.00 «Сегодня утром»
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

Среда, 29 апреля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)

09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы»
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

04.50, 08.25, 10.35 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории»
15.00 «Момент в истории» (16+)

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРТОЛЪЕ»

06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Зыргыгъасэщ»
06.30 К Международному Дню танца.

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «ФРОНТ»
07.00 «Сегодня утром» (12+)

Четверг, 30 апреля

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 «Модный приговор» (0+)

09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+)

05.00 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном (12+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы»
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

04.55, 08.25, 10.35, 04.45 Т/с «ПЕС» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории»
14.00 «Невероятно интересные истории»

ЦЕНТР

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...»
08.40 Х/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРТОВ КИСТЕНЬ» (16+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Диньмрз гъащӕмрз»
06.40 «Сабийликни дунясы»

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «КРАСНЫЙ ЯР» (16+)

07.00 «Сегодня утром» (12+)



Пятница, 1 мая

1
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 X/ф «БЕЛЫЕ РОСЫ»
08.00 X/ф «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»
10.15 X/ф «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА» (0+)
12.15 X/ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» (16+)
14.10 X/ф «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ» (16+)
15.50 Д/ф «Империю. Александр I» (12+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Александр Зацепин - 100!» Концерт (0+)
21.00 «Время»
21.35 КВН. Высшая лига (16+)
23.55 X/ф «Я ДЕЛАЮ ШАГ»
01.50 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

03.45 Т/с «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ» (16+)
10.10 Сто к одному
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Большой праздничный концерт «Песни русского мира»
13.20 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт (16+)
15.15 X/ф «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ»
17.50 «Песни от всей души»
21.10 Вести. Местное время
21.30 X/ф «ПЕРВЫЙ НА ОЛИМПЕ» (16+)
23.25 X/ф «ЧЕМПИОН МИРА» 1
02.10 Большой праздничный концерт «Песни русского мира»

НТВ

05.30 X/ф «ОТСТАВНИК. ОДИН ЗА ВСЕХ» (16+)
07.25 X/ф «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА» (16+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20 X/ф «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА» (16+)
10.20 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
16.20 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
19.30 Т/с «ПСЫ И ВОЛКИ»
23.20 Концерт, посвященный 95-летию поэта Леонида Дербенева (12+)
01.35 Д/ф «Леонид Каневский. Народный артист» (16+)
02.40 X/ф «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА» (18+)

ЦЕНТР

06.30 X/ф «НАСТОЯЩИЙ ПАПА» (16+)
10.05 Д/с «Назад в СССР»
10.55 «Смешите меня семеро» (16+)
11.50 Д/ф «Невидимый поединок. Юрий Никулин и Олег Попов»
12.35 X/ф «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС» (16+)
14.30, 22.00 События
14.45 X/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ПИГМАЛИОН» (16+)
16.35 X/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ВЗГЛЯД В БЕЗДНУ» (16+)
18.20 X/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ПРОКЛЯТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ»
20.05 X/ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. КАРТА БРЮСА» (16+)
22.15 Хорошие песни (12+)
23.20 Д/ф «Легенды эстрады. Юмор на двоих» (16+)
00.10 Д/ф «Голые кадры» (18+)
00.50 Д/ф «Нервный брак»
01.35 Д/ф «Плохие парни»
02.20 X/ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М. РАССВЕТ НАСТУПИТ НЕЗАМЕТНО» (16+)
05.40 Д/ф «Ролан Быков. Вот такой я человек!» (16+)
06.30 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

06.00 X/ф «ЦИРК» (16+)
07.55, 09.20 «Не факт!» (12+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня
10.20, 13.20 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+)
16.50 X/ф «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА»
19.30 X/ф «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «Музыка+» (12+)
00.55 X/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА» (16+)
03.00 X/ф «ЦИРК» (16+)
04.30 X/ф «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ» (16+)

06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 Т/с «БАНДА «ЗИГ ЗАГ»
13.00 Т/с «БАНДА «ЗИГ ЗАГ»
17.00 Т/с «БАНДА «ЗИГ ЗАГ»
20.00 Т/с «БАНДА «ЗИГ ЗАГ»
21.10 X/ф «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК» (16+)
23.10 X/ф «РЖЕВ» (18+)
01.30 Т/с «СМЕРШ» (16+)
04.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР»
06.10 «Тхылъымрз сэзэ»
06.20 «Жаншэрхъ»
06.40 «Зэрыбгъасэщ»
07.00 «Новости. Утро. 1КБР»
07.10 Концерт инструментальной музыки. Часть вторая
08.00 «Новости. Утро. 1КБР»
08.10 «Служба «02» сообщается». (16+)
08.25 «Ракурс»
08.40 «Жомакыгъа чакырабыз»
9.00 Вместе каждый день
9.15 «Вместе выгодно» (12+)
9.30 Специальный репортаж
9.55 «Евразия. Культурно»
10.00 Вместе каждый день
10.15 «Сделано в содружестве»
10.30 «Белорусский стандарт»
10.45 «Ход конём»
11.00 Вместе каждый день
11.15 «5 причин поехать в...»
11.30 «Предварительный диагноз»
11.45 «Евразия. Дословно»
11.55 «Евразия. Культурно»
12.00 Вместе каждый день
12.15 «Евразия. Регионы»
12.30 «Рожденные в СССР»
13.00 Вместе каждый день
13.15 «Культ Личности» (12+)
13.30 «Сделано в содружестве»
13.45 «(Не)Фантастика»
13.55 «Евразия. Культурно»
14.00 Вместе каждый день
14.15 Специальный репортаж
14.30 «Вместе выгодно» (12+)
15.00 Вместе каждый день
15.15 «Чемпионы Евразии»
15.30 «Белорусский стандарт»
15.45 «Евразия. Дословно»
15.55 «Евразия. Культурно»
16.00 Вместе каждый день
16.15 «5 причин поехать в...»
16.30 «Рожденные в СССР»
17.00 «Наш Первомай». (12+)
17.10 «Дыгъэщыгъэ» («Солнышко»). (Каб.яз.) (12+)
17.20 «Усыгъэ» («Поэзия»). Стихи Мухамеда Емжуева
17.35 «Гушыгъэ». Юмористическая программа
18.15 «Усыгъэм гъунэ иэкъым». (Поэзия безгранична)
18.35 «Гукъыджэ фи1эну» («Хорошее настроение»)
19.15 «Ма алай!» («Вот так!»). Молодёжная программа (Балк.яз.) (12+)
19.40 «Жарыкъландырычу, устаз, жазычу» («Провсвитель, учитель, поэт»). Просветитель и поэт Саид Шахмурзаев. (Балк.яз.) (12+)
20.05 «Тау той». Праздничный концерт. Часть вторая. (Балк.яз.) (12+)
21.05 «Время и личность». Государственный деятель Заурби Нахушев. (12+)
21.35 «Бэла». Балет государственного музыкального театра КБР по мотивам романа М.Ю.Лермонтова «Герой нашего времени». Часть вторая
22.00 Вместе каждый день
22.15 «Обману. Нет» Субтитры
22.30 «Рожденные в СССР»
23.00 Вместе каждый день
23.15 «Евразия. Дословно»
23.30 «5 причин поехать в...»
23.45 «Чемпионы Евразии»
23.55 «Евразия. Культурно»
0.00 Вместе каждый день
0.15 «Рожденные в СССР»
0.30 «Белорусский стандарт»
1.00 Вместе каждый день
1.15 «Сделано в содружестве»
1.30 «Исторический детектив с Николаем Валуевым»
1.55 «Евразия. Культурно» (16+)
2.00 Вместе каждый день
2.15 «Обману. Нет»
2.30 Специальный репортаж
3.00 Вместе каждый день
3.15 «Ход конём»
3.30 «Вместе выгодно» (12+)
3.45 «Культ Личности» (12+)
3.55 «Евразия. Культурно»
4.00 Вместе каждый день
4.15 «Сделано в содружестве» Субтитры (12+)
4.30 «Всё как у людей» (6+)
4.45 «Евразия. Регионы»

Суббота, 2 мая

1
05.10 X/ф «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...» (16+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 X/ф «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...» (16+)
07.00 X/ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» (16+)
09.00 «Умницы и умники»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.15 «Хочется праздника. «Батюшка Егорий» (12+)
11.10 «Вспомнить все» (12+)
12.15 Поехали! (12+)
13.10 Т/с «ШИФР» (16+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.35 Ежегодная церемония вручения премии «Шансон года» (12+)
00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

04.30 X/ф «ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ» (16+)
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.45 «Наши. Военкоры» (12+)
12.15 X/ф «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ»
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Аншлаг и Компания»
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.50 Вести. Местное время
21.00 X/ф «УЧИЛКА» (16+)
00.40 X/ф «УПРАВДОМША»

НТВ

04.15 X/ф «ОТСТАВНИК. ЗАЩИТА ДЕДОВА» (16+)
06.55 X/ф «ОТСТАВНИК. БЛИЖНИЙ БОЙ» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 X/ф «ОТСТАВНИК. БЛИЖНИЙ БОЙ» (16+)
10.20 X/ф «ОТСТАВНИК. БЛИЖНИЙ БОЙ» (16+)
11.00 «Однажды...» (16+)
12.00 «Квартирный вопрос»
13.00 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
16.20 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
18.00 «Следствие вели...»
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
20.20 Т/с «ПСЫ И ВОЛКИ»
23.20 Девятая ежегодная музыкальная премия «Жара Music Awards» (12+)
02.20 X/ф «ОЧЕНЬ СИНЯЯ БОРОДА» (16+)

ЦЕНТР

06.35 «Православная энциклопедия» (6+)
07.00 X/ф «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС» (16+)
08.55 «Координаты смеха». Юмористический концерт
09.45 Д/с «Назад в СССР»
10.40 X/ф «ДЕТЕКТИВ НА ВСЕ РУКИ. УТРОМ ПРОСНУСЯ НЕ ВСЕ» (16+)
12.30 X/ф «ДЕТЕКТИВ НА ВСЕ РУКИ. ДЕВИЧЬИ СЕКРЕТЫ» (16+)
14.30, 22.00 События
14.45 X/ф «ДЕТЕКТИВ НА ВСЕ РУКИ. ЗАДАЧА СО ЗВЕЗДОЧКОЙ» (16+)
18.25 X/ф «ДЕТЕКТИВ НА ВСЕ РУКИ. ДЕЛО О ПОТЕРЯННОМ СЧАСТЬЕ» (16+)
22.15 Хорошие песни (12+)
23.40 Д/ф «Легенды эстрады. Культурный десант» (16+)
00.20 Д/ф «Тайная комната. Кто скрывала королева?»
01.05 Д/ф «Война за наследство» (16+)
01.50 «Петровка, 38» (16+)
02.00 X/ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М. СЛЕД КУНИЦЫ» (16+)
05.15 Д/с «Назад в СССР»
05.55 «10 самых...» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 X/ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА»
07.30 X/ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ» (16+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.15 «Второе мнение» (12+)
09.45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным»
10.35 «Не факт!» (12+)
11.05 «Легенды музыки» (12+)
11.35 «Легенды кино». Тамара Носова (12+)
12.25, 13.20 X/ф «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ»

14.20 X/ф «КАЛАЧИ» (16+)
16.00 X/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» (16+)
18.00, 19.25 X/ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» (16+)
21.25 X/ф «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (16+)
23.25 X/ф «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» (16+)
01.35 X/ф «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ» (16+)
03.25 X/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА» (16+)
05.30 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

24

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)
09.00 «Минтранс» (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)
11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+)
15.00 «СОВБЕЗ» (16+)
16.00 «Информационная программа 112» (16+)
16.55 «Документальный спецпроект» (16+)
18.00 «Засекреченные списки» (16+)
19.00 «Добровзфире» (16+)
20.00 X/ф «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ» (16+)
22.45 X/ф «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ» (18+)
01.30 Т/с «СМЕРШ» (16+)
04.35 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

24

06.00 «Дыгъэщыгъэ»
06.10 «Узэгугур кьогугъуж»
06.35 «Усыгъэм гъунэ иэкъым»
07.00 «Тау той»
08.00 «Ма алай!»
08.25 «Звездочка»
9.00 Вместе каждый день
9.15 Специальный репортаж
9.30 «Евразия. Регионы»
9.45 «Обману. Нет»
10.00 Вместе каждый день
10.15 «Наше кино» (16+)
10.45 «5 причин поехать в...»
10.55 «Евразия. Культурно»
11.00 Вместе каждый день
11.15 «Предварительный диагноз»
11.30 «Рожденные в СССР»
12.00 Вместе каждый день
12.15 Специальный репортаж
12.45 «Культ Личности» (12+)
12.55 «Евразия. Культурно»
13.00 Вместе каждый день
13.15 «Евразия. Дословно»
13.30 «Рожденные в СССР»
14.00 Вместе каждый день
14.15 «Сделано в содружестве»
14.30 Специальный репортаж
14.45 «5 причин поехать в...»
14.55 «Евразия. Культурно»
15.00 Вместе каждый день
15.15 «Обману. Нет»
15.30 «Евразия. Регионы»
15.45 Специальный репортаж
16.00 Вместе каждый день
16.15 «Белорусский стандарт»
16.30 «Чемпионы Евразии»
16.55 «Вместе выгодно» (16+)
17.00 «Республикэм щыхъыбархэр»
17.15 «Таурыхъищэ»
17.35 «Адыгэ лъэпкъым и джаклуэ»
18.25 «Гум имыхуж» («Незавыбываемые имена»). Заслуженная артистка КБАСР Калиса Балкарова. (Каб.яз.) (12+)
18.55 «Кюн таягъы кьолумда»
19.40 «Таулу календары»
20.05 «Ыйыкъ»
20.20 Песня остается с человеком. «Тёмная ночь». Телеканал ОТР. (12+)
20.40 «Чемпионы». Анатолий Кодзоков – заслуженный тренер России по боксу. (12+)
21.05 «Живая связь времён». Выставка работ мастеров декоративно-прикладного творчества. (12+)
21.35 «Память». Памяти заслуженного деятеля науки КБР В.К.Тлюстанова. (12+)
22.00 Вместе каждый день
22.15 «(Не)Фантастика»
22.30 Специальный репортаж
22.55 «Евразия. Культурно»
23.00 Вместе каждый день
23.15 «Белорусский стандарт»
23.30 «Культ Личности» (12+)
23.45 «Обману. Нет»
0.00 Вместе каждый день
0.15 «Евразия. Регионы»

Воскресенье, 3 мая

1
06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой» (12+)
07.25 «Здоровье» (16+)
08.30 «Золотая коллекция «Союзмультифильма» (0+)
09.10 «Непутевые заметки»
09.30 «Мечталлион». Национальная лотерея (12+)
10.15 «Жизнь других» (12+)
11.10 «Повара на колесах»
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.15 X/ф «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». К 70-летию Натальи Андрейченко (16+)
16.55 «Эксклюзив» (16+)
18.00 Вечерние новости
19.00 «До Ре» (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра» (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

РОССИЯ 1

04.25 X/ф «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ» (16+)
06.00 X/ф «ЗАЕЗЖИЙ МОЛОДЕЦ» (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00, 14.00, 17.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
12.00 «Доктор Мясников» (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Веселые ребята» (16+)
17.50 «Песни от всей души»
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым
01.40 Т/с «МАСТЕР И МАРГАРИТА» (16+)

НТВ

04.55 «Последний герой»
06.40 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!»
10.20 Д/ф «Инженеры Победы» (12+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
12.00 «Дачный ответ» (0+)
13.00 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
16.20 Т/с «ЕМЕЛЯ» (16+)
18.00 «Следствие вели...»
19.00 Итоги недели
20.20 Т/с «ПСЫ И ВОЛКИ»
23.30 VIII церемония награждения лауреатов Международной профессиональной музыкальной премии «Враво» в сфере классического искусства (12+)
02.10 «Основано на реальных событиях» (16+)

ЦЕНТР

06.20 X/ф «ЗАБЫТЫЙ ОСТРОВ» (16+)
09.55 Д/с «Назад в СССР»
10.50 «Наша смешная жизнь»
11.40 Д/ф «Невидимый поединок. Леонид Гайдай и Эльдар Рязанов» (16+)
12.30 X/ф «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА» (16+)
14.30, 22.00 События
14.45 X/ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ. ПОСМОТРИ В МОИ ГЛАЗА»
16.30 X/ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ. ПОД МАСКОЙ ЛЬВА» (16+)
18.20 X/ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ. СТАРЫЕ СВЯЗИ» (16+)
20.05 X/ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ. НЕДОЛГО И НЕСЧАСТЛИВО»
22.15 Хорошие песни (12+)
23.40 Д/ф «Легенды эстрады. Кремлиевские соловьи» (16+)
00.20 Д/ф «Горький аншлаг»
01.00 Д/ф «Невидимый поединок. Юрий Никулин и Олег Попов» (16+)
01.45 X/ф «ТАЙНЫ ГОРОДА М. ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ» (16+)
04.50 Д/с «Назад в СССР»
05.35 «Москва резиновая»

ЗВЕЗДА

06.00 Д/с «Сделано в СССР»
06.15 X/ф «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+)
09.25 «Служу России» (12+)
09.55 «Военная приемка»
10.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом». Александр Лопатин (12+)

11.30 «Легенды госбезопасности». «Юрий Андропов. Рыцарь холодной войны» (16+)
12.20 «Война миров». «Битва разведок. Как агенты МИ-6 пытались развалить советскую республику» (16+)
13.10 «Код доступа» (12+)
14.00 «Улика из прошлого»
14.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+)
15.35 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Британский аристократ и советский разведчик Гай Берджесс» (12+)
17.10 «Легенды разведки». «Моррис и Леонтина Коэны»
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.45 Д/с «Незримый бой»
21.25 Торжественная церемония награждения «Горячее сердце» (6+)
23.00 «Фетисов». Ток-шоу
23.50 X/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» (16+)
01.35 X/ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ» (16+)
02.40 X/ф «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ» (16+)
03.50 X/ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА»
05.05 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

24

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30 «Новости»
09.00 «Самая народная программа» (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?»
11.00 «Наука и техника» (16+)
12.00 «Информационная программа 112» (16+)
13.00 «Неизвестная история»
14.00 Д/с «Легенды и мифы»
14.30 Т/с «СМЕРШ-4» (16+)
16.45 Т/с «СМЕРШ-4» (16+)
18.40 Т/с «СМЕРШ-4» (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
23.55 Документальный спецпроект (16+)
01.00 Т/с «СМЕРШ» (16+)
04.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

24

06.00 «Республикэм щыхъыбархэр»
06.15 «Таурыхъищэ»
06.35 «Фысакъ»
06.55 «Таулу календары»
07.20 «Ыйыкъ»
07.35 «Живая связь времён»
08.05 «Чемпионы»
08.30 «КИД - клуб интересных дел». (6+)
9.00 Вместе каждый день
9.15 «Наше кино» (12+)
9.45 «Чемпионы Евразии»
9.55 «Евразия. Культурно»
10.00 Вместе каждый день
10.15 «Предварительный диагноз»
10.30 «Вместе выгодно» (12+)
10.45 «Сделано в содружестве»
11.00 Вместе каждый день
11.15 Специальный репортаж
11.45 «(Не)Фантастика»
11.55 «Евразия. Культурно»
12.00 Вместе каждый день
12.15 «Обману. Нет»
12.30 «Евразия. Дословно»
12.45 «5 причин поехать в...»
13.00 Вместе каждый день
13.15 «Культ Личности» (12+)
13.30 «Евразия. Регионы»
13.45 «Вместе выгодно» (12+)
13.55 «Евразия. Культурно»
14.00 Вместе каждый день
14.15 «Предварительный диагноз»
14.30 «Чемпионы Евразии»
14.45 «Сделано в содружестве»
15.00 Вместе каждый день
15.15 «Наше кино» (12+)
15.45 «5 причин поехать в...»
15.55 «Евразия. Культурно»
16.00 Вместе каждый день
16.15 «Обману. Нет»
16.30 Специальный репортаж
17.00 «Ди пщэф1ап1эм»
17.35 «Усыгъэ»
17.50 «Бэрбч Хьэт1ут1э»
18.30 «Насып да, кьууанч да сенсел»
19.00 «Сайламала»
19.20 «Азаплькъдан азатлыкыгъа»
20.00 «Сила научной мысли»
20.40 «По пути созидания»
21.30 «Республика. картина недели». (16+)
22.00 Вместе каждый день
22.15 «Предварительный диагноз» (12+)



Стартовал первый этап Общероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью»

20 апреля в Кабардино-Балкарии стартовал первый этап Общероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью».

В Управлении по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике состоялось заседание Штаба по координации проведения на территории Кабардино-Балкарской Республики первого этапа межведомственной антинаркотической профилактической акции «Сообща, где торгуют смертью».

Общероссийская профилактическая акция «Сообща, где торгуют смертью» проводится с целью широкого привлечения общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и профилактике их немедического потребления, организации работы по приему оперативно значимой информации, консультации и оказания квалифицированной помощи в

вопросах лечения и реабилитации наркозависимых лиц.

В акции принимают участие сотрудники МВД по Кабардино-Балкарской Республике, Управления ФСИН России по КБР, представители республиканских министерств: просвещения и науки, здравоохранения, культуры, по делам национальностей и общественным проектам, по делам молодежи, спорта, а также министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций КБР.

Среди участников мероприятия - известные спортсмены, религиозные деятели и представители культуры республики.

Цель акции - вовлечение родителей, педагогов и общественности в процесс предупреждения распространения наркомании и различных форм девиантного поведения, а также создание системы информационной работы с

родителями и педагогами, направленной на формирование антинаркотического мировоззрения, пропаганду здорового образа жизни среди подростков и молодежи.

Основная деятельность участников акции будет осуществляться в образовательных учреждениях, где реализуется комплекс профилактических мероприятий, как с учащимися и их родителями, так и с педагогами. При этом будут использованы различные формы и методы профилактической работы: лекции, семинары, форумы, профилактические беседы, круглые столы, уроки здоровья, классные часы, «дни профилактики», блиц-игры, тренинги, анкетирование, дискуссии, кино- и видеолектории, мультимедийные презентации, конкурсы и викторины.

В рамках акции будут проверены торговые точки и аптечные учреждения,

а также места массового пребывания несовершеннолетних и молодежи, досуговые учреждения республики на предмет установления фактов незаконной реализации запрещенных лекарственных препаратов и выявления несовершеннолетних, потребляющих наркотические средства и психотропные вещества.

Управление по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике напоминает:

Информацию о ставших вам известными фактах незаконного оборота наркотиков вы можете сообщить в полицию по телефону 02 или 102 для мобильных операторов связи, также можно позвонить в дежурную часть МВД по Кабардино-Балкарской Республике по телефону: (8662) 40-49-10 или по телефону доверия МВД по КБР. Его номер - (8662) 49-50-62.

Пресс-служба МВД по КБР.

Клубника - это не только вкусная и ароматная ягода, но и ценный источник витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. Она низкокалорийна и богата витаминами группы В, Е, А и особенно витамином С. В клубнике также сочетаются аскорбиновая кислота, фолиевая кислота и железо, что делает её полезной для профилактики железодефицитной анемии.

Антиоксиданты, содержащиеся в клубнике, положительно влияют на нервную систему и защищают организм от возрастных заболеваний. Исследования в Гарварде показали, что они помогают снизить артериальное давление, предотвращают атеросклероз и уменьшают риск сердечных приступов на 30%.

Однако, несмотря на все полезные свойства, не стоит злоупотреблять клубникой. Клубника - сильный аллерген, поэтому людям с аллергией следует быть осторожными. Кроме того, она обладает желчегонным эффектом, и при наличии крупных камней в желчном пузыре её употребление может вызвать нежелательные последствия.

Как выбрать хорошую клубнику?

Клубника: польза и вред



• Аромат. Самая вкусная и полезная клубника имеет насыщенный аромат. Если ягода ароматная, значит, она спелая и сочная.

• Чашелистик. Зелёный чашелистик - признак свежести. Если он увядший, ягода, вероятно, старая и потерявшая свои вкусовые качества.

• Сухость и упругость. Качественная клубника должна быть сухой, гладкой и упругой, без потемнений и повреждений.

• Однородность. Ягоды в упаковке или на прилавке должны быть примерно одинакового размера и формы, что указывает на то, что они принадлежат к одному сорту.

Сколько клубники можно есть в день? Умеренность - ключ к здоровью. Здоровому человеку без противопоказаний рекомендуется съесть около 200-300 граммов клубники в день. Лучше есть её после основного приёма пищи, чтобы избежать негативного воздействия на стенки желудка. Клубника может стать отличным десертом и полезной добавкой к рациону.

Филиал ФГБУ «ЦОК АПК» в КБР.

Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике осуществляет различные меры социальной поддержки для 461 гражданина, пострадавших в результате радиационной аварии на Чернобыльской АЭС.

40 лет назад, 26 апреля 1986 года, произошла крупнейшая техногенная катастрофа - авария на Чернобыльской АЭС. В этот день мы вспоминаем тех, кто, забыв о страхе, шагнул в самое пекло, чтобы ценой своего здоровья и жизни остановить радиационную бурю. Вечная память и низкий поклон героям-ликвидаторам.

Отделение СФР по КБР информирует

На сегодняшний день в Кабардино-Балкарской Республике проживают 217 пенсионеров-чернобыльцев, получающих пенсию и 461 гражданин, получающий ежемесячную денежную выплату по линии регионального Отделения Соцфонда. К ним относятся:

- граждане, принимавшие участие в ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в зоне отчуждения (ликвидаторы 1986-1987гг. и ликвидаторы 1988-1990гг);
- граждане, получившие или

перенесшие лучевую болезнь и другие заболевания, связанные с радиационным воздействием вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС или работами по ликвидации последствий указанной катастрофы;

• граждане, ставшие инвалидами вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС.

Обращаем внимание, что в некоторых случаях жертвам катастрофы могут быть установлены сразу две выплаты по разным основаниям. Это право распространяется не только

на самих чернобыльцев, но и на их детей, внуков, родившихся после того, как ликвидатор подвергся воздействию радиации.

Кроме того, меры поддержки лиц, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС, включают: предоставление права на досрочный выход на пенсию по старости, назначение пенсий по инвалидности и по случаю потери кормильца, компенсацию на приобретение продовольственных товаров. В перечень льгот для чернобыльцев также входят допол-

нительный оплачиваемый отпуск и ежегодная компенсация на оздоровление.

Более подробную информацию о компенсации пострадавшим вследствие аварии на Чернобыльской АЭС вы можете найти на официальном сайте Социального фонда России по ссылке.

Если у вас остались вопросы, вы можете обратиться к специалистам единого контакт-центра, позвонив по номеру 8-800-1-00000-1 пн.-чт.: с 08.00 до 17.00, пт.: с 08.00 до 16.00 (без перерыва).

Пресс-служба Отделения СФР по КБР

Фонд капитального ремонта напоминает

Уважаемые абоненты, напоминаем, что от полноты уплаченных взносов зависит качество и полнота ремонтных работ. Поэтому важно понимать, что применение срока исковой давности по взносам на капитальный ремонт негативно сказывается на уровне собираемости всего дома и ведет к переносу сроков проведения капитального ремонта.

Такие действия нарушают права тех, кто честно и своевременно оплачивает свои взносы, обеспечивая проведение необходимых ремонтных работ в установленные сроки.

Всю дополнительную информацию Вы можете узнать по телефонам: 8 967 425-15-16, в МАХ: 8 967 425-15-16, по электронной почте: regoperator.07@mail.ru или по адресу: г.Нальчик, ул.Горького, 17А.

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

НФ "Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов Кабардино-Балкарской Республики".

ПУБЛИЧНЫЕ СЛУШАНИЯ

25.05.2026 г. в 11:00 будут проводиться публичные слушания по вопросу отклонения от предельных параметров разрешенного строительства объекта капитального строительства в соответствии с предоставленной схемой на земельном участке с кадастровым номером 07:08:0701039:280, расположенном по адресу: КБР, Чегемский район, с. Чегем Второй, ул. Алакаевых, д. 165.

Место проведения публичных слушаний: местная администрация Чегемского муниципального района, г.п. Чегем, ул. Б/Шоссе, 3.

Реклама и объявления в газете «Голос Чегема»

Телефоны:

8-903-497-10-64, 8-(86630) 4-11-83, e-mail: goloschegema@mail.ru

Учредитель, издатель - местная администрация Чегемского муниципального района
Адрес издателя: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, ул. Баксанское шоссе, 3.

Телефоны: редактор - 4-13-91; отделы экономики и социальных проблем, нравственности и права - 4-11-83; бухгалтерия - 4-13-97.

Адрес редакции: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, Баксанское шоссе, 8

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике.
Регистрационный номер ПИ №ТУ 07-00080 от 16.07.2013г.
Индекс 31224

Редакция не несет ответственности за распространение сведений, не соответствующих действительности (ст.57 Закона РФ от 27.12.1991г. "О средствах массовой информации")

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30

Главный редактор М.Ч. КЯСОВА

Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница» 357212, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.50 лет Октября, 67/1

Тираж 1303 Заказ №266235