

# С праздником, дорогие наши учителя!

Там победа, где согласие



## ГОЛОС ЧЕГЕМА

ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ИЗДАЕТСЯ С 13 МАЯ 1952 ГОДА  
ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

№113-114 (9074) 2 октября 2020 года \* Пятница \* Цена 14 рублей \* goloschegema@mail.ru

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

### Поздравление с Днем учителя

Дорогие преподаватели и ветераны педагогического труда Чегемского муниципального района! Примите искренние поздравления с наступающим праздником - Днем учителя!

Он отмечается с особой теплотой и благодарностью. Ведь образ наставника занимает особое место в жизни каждого человека, играет важную роль в жизни общества.

Следуя своему призванию, вы помогаете становлению личности, передаете молодому поколению знания, прививаете лучшие человеческие качества и принципы.

Современная жизнь предъявляет к педагогам высокие требования. Педагоги Чегемского района, демонстрируя высокую компетентность, творческий подход, владение новыми средствами и методиками обучения, неотступно следуют своей благородной миссии.

Дорогие учителя! Благодарю вас за подвижнический труд, энтузиазм, терпение, мудрость и беззаветную любовь к детям.

Желаю вам успехов в служении идеалам просвещения и всего самого доброго!

Ю.БОРСОВ,  
глава местной администрации  
Чегемского муниципального района



### Состоялось заседание АНК

Под председательством главы местной администрации Чегемского муниципального района Юры Борсова состоялось заседание антинаркотической комиссии по результатам деятельности за 9 месяцев текущего года.

В его работе приняли участие главы местных администраций поселений, представители правоохранительных структур, центральной районной больницы.

Обсуждены итоги межведомственной профилактической операции «Мак-2020», принятые меры по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, пропаганде здорового образа жизни среди населения, оказанию наркологической помощи, реабилитации наркозависимых, охвату учащихся социально-психологическим тестированием. Отмечено, что в результате проводимых мероприятий выявлено и уничтожено 18 очагов произрастания дикорастущих наркотических растений на площади более 2,5 га, общая масса уничтоженных растений составила порядка 10 тонн.

В целях раннего выявления немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ 1699 учащихся старших классов общеобразовательных учреждений района прошли тестирование, медицинские осмотры профильными специалистами, определена «группа риска», с которой вся система профилактики выстраивает работу.

Специалистами ГБУЗ ЦРБ продолжается выявление и постановка на диспансерный и профилактический учёт лиц, употребляющих наркотические и психотропные вещества. На сегодняшний день зарегистрировано 110 человек. Несовершеннолетних граждан, состоящих на учёте, не имеется.

По всем обсуждавшимся вопросам с учетом высказанных замечаний и предложений принято соответствующее решение.

Пресс-служба местной администрации Чегемского муниципального района.

## Учитель, наставник, патриот Он был и остается примером беззаветного служения делу

Почетный гражданин города Чегем, отличник народного просвещения Российской Федерации, заслуженный работник народного образования Кабардино-Балкарской Республики, общественный деятель Исмаил Хажкасимович Арипшев внес значительный вклад в дело обучения и воспитания подрастающего поколения.

Смысл жизни и профессиональной деятельности Исмаила Хажкасимовича заключался не в узкопрофессиональной предметной деятельности, хотя и относился он к любимой биологии с особым трепетом, а в широком смысле - борьбе за нравственно чистое общество, во имя которого отдавал всего себя детям - будущему страны. Практически с самого начала и на всех этапах преподавание было сопряжено у него с невероятным объемом общественной работы, которая требовала энергии, воли, душевных сил.

Честность, основательность и добросовестность во всем, исключительная порядочность и неприятие лжи в какой бы то ни было форме - все это входило в нравственную сущность Исмаила Хажкасимовича, которые в рамках строгого адыгского этикета когда-то привили родители. Как и любой человек, он мог в чем-то ошибаться, а затем глубоко раскаиваться и сожалеть. Но ни разу не погрешил против правды.

В далеком 1951 году выпускник Первочегемской средней школы Исмаил Арипшев поступил на естественно-географический факультет педин-



ститута. Но уже через год он перешел на заочное обучение и вернулся учителем в родную школу. Молодой специалист возглавил комсомольскую организацию, став членом бюро райкома комсомола.

О его деятельной, неутомимой натуре говорили с удивлением и восхищением. Не просто интересной, а очень полезной и перспективной на тот момент стала организованная им работа с юннатами на учебно-опытном участке, а потом на полях колхоза им. Ленина в течение 11 лет по предложению ректора КБГУ профессора К.Н. Кереева. В условиях обычной сельской школы впервые в республике был успешно реализован проект, переросший в кандидатскую диссертацию. Тема ее «Подбор сортов и гибридов в пожнивных посевах» воплотил-

лась на практике в условиях интенсивного земледелия.

Кандидат сельскохозяйственных наук Арипшев мог, конечно, спокойно попрощаться с детьми и перейти преподавать в ВУЗ. Но верность делу, школе, ученикам оказалась сильнее. Воспитанники Исмаила Хажкасимовича продолжают исследовательскую работу. На протяжении ряда лет они участвуют в выставках ВДНХ СССР. Их награждают почетными грамотами и медалями. Юннатской работе школы №1 с.Чегем 1 однажды была посвящена 20-минутная передача по Всесоюзному радио.

Не остается деятельный педагог в стороне и от общественной работы, ведя одновременно пропагандистскую работу в системе партийного и экономического образования, решая те или иные проблемы в качестве депутата поселкового Совета, занимаясь многими другими актуальными вопросами.

В 1984 году Исмаил Хажкасимович был выдвинут на должность директора школы №2 п.Чегем 1. И здесь, как руководитель, он продолжает исследовательскую работу с учащимися. Огромной его заслугой явилось включение в учебно-воспитательный процесс экспериментальной программы «Экология и диалектика», которая также успешно была реализована.

Несмотря на достигнутый пенсионный возраст, И.Х. Арипшев не ушел на заслуженный отдых. С 1995-го по 2004 год он плодотворно ра-

ботает в должности специалиста РОНО, возглавляя совет детских и юношеских организаций района. Их, прежде всего, следовало возродить в условиях сложного переходного периода. Исмаил Хажкасимович с энтузиазмом берется за разработку устава и программы детских организаций. Под его руководством в школах создаются кружки, секции и клубы по возрождению национальных обычаев и традиций, проводится большая экологическая работа.

Но и после того как в силу преклонного возраста Исмаил Хажкасимович оставил работу, он продолжает оставаться активистом в системе районного Совета ветеранов войны и труда, возглавляя в нем комиссию по молодежной политике. Вместе с председателем Совета он регулярно посещает образовательные учреждения, встречается со школьниками, проводит беседы на актуальные темы духовно-нравственного, патриотического характера.

За многолетнюю плодотворную общественную, творческую деятельность, за большой вклад в культурное развитие города Совет местного самоуправления г.п. Чегем в марте 2007 года присвоил Исмаилу Арипшеву высокое звание «Почетный гражданин города Чегем».

Да, людей такого уровня, как Исмаил Арипшев, как раз и называют честью и совестью эпохи, которой они принадлежали. Его патриотизм, преданность гуманитарным идеалам, неутомимая энергия в сочетании с любовью к Отечеству останутся самым ярким и достойным примером для всех грядущих поколений.

Педагогическое сообщество Чегемского района.

### Данные Оперативного штаба КБР на 1.10.2020

По состоянию на 01.10.2020 проведено 188 765 исследований путём тестирования (за сутки +1691), выявлено 7712 случаев заражения COVID-19 (за сутки +50).

Из числа заболевших выздоровели 6512 (за сутки +16), умерли - 94 (за сутки 1, мужчина 1930 г.р., с.Новая Балкария). В госпиталях получают медицинскую помощь 995 пациентов (как подтвержденные, так и неподтвержденные тестами на наличие коронавирусной инфекции), из них в реанимациях - 55 человек.

Напоминаем, что коронавирусная инфекция продолжает циркулировать, 80 процентов заразившихся переносят в лёгкой и бессимптомной форме. COVID-19 представляет опасность для людей старше 65 лет, а также страдающих диабетом, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, которые могут обостряться на фоне вирусной инфекции. Крайне важно соблюдать меры профилактики: носить маски в людных местах, часто мыть руки, держать дистанцию, избегать рукопожатий и объятий при приветствии. При повышении температуры - вызвать врача на дом.

# Золотая пора жизни

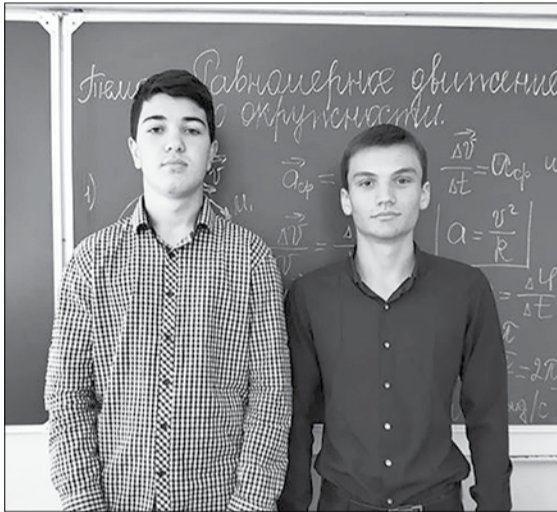
Ежегодно в рамках празднования Международного дня пожилых людей проводится месячник «Милосердие», в течение которого ведется активная работа по улучшению качества жизни пожилых граждан.

Эта дата учреждена в знак глубокого уважения представителей старшего поколения, на долю которого выпало немало трудностей: война, восстановление разрушенного хозяйства, развитие экономики страны.

Главное целью месячника является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста.



## В лучших традициях куначества



Семья Газаевых из с.п.Яникой принимала кунака Никиту Лугового из с.п. Красноармейское.

Региональный проект «Куначество» стартовал в 11 раз. Проект основан на древнем кавказском обычае (куначестве) передавать мальчиков на воспитание в семьи друзей, нередко принадлежавшим к другим народам. По замыслу организаторов, проект направлен на укрепление дружбы и взаимопонимания между людьми разных национальностей и вероисповеданий.

Ученик 11 класса МКОУ СОШ с.п. Красноармейское Никита Луговой проживал в семье сверстника Альберта Газаева.

Занимаясь в Яникоевской школе, он принял участие в открытии Центра «Точка роста».

Вместе со своими новыми друзьями побывал на Чегемских водопадах, посетил дом-музей Кайсына Кулиева в селении Эльтубю.

По материалам информгентств.



## «Горячая линия» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ

С 7 по 12 октября 2020 года Управлением Роспотребнадзора по КБР будет организована «горячая линия» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ (тел.: 8-8662-42-76-14, 8-8662-42-26-78). По телефонам «горячей линии» у специалистов Управления Роспотребнадзора по КБР можно получить консультации и ответы на вопросы по профилактике гриппа и ОРВИ.

Грипп - чрезвычайно contagious острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Источник инфекции - больной человек. Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

дети до 2-летнего возраста, пожилые люди старше 60 лет, беременные, люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почеч, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

### Первые признаки гриппа

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24-36 часов. Появляется головная

боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Для тяжелого гриппа характерны: высокая температура; одышка, затрудненное дыхание или боль в груди; синюшность губ; примесь крови в мокроте; рвота и жидкий стул; головокружение; затруднение при мочеиспускании.

МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ  
ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
Кабардино-Балкарской Республики

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ №1142-па

от 22.09.2020г.

г.п. Чегем

О внесении изменения в состав комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав в Чегемском муниципальном районе, утвержденный постановлением местной администрации Чегемского муниципального района от 18 августа 2020г. №977-па

В соответствии с Федеральным законом от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Законом Кабардино-Балкарской Республики от 26 мая 2001 г. №45-РЗ «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Кабардино-Балкарской Республике», Законом Кабардино-Балкарской Республики от 29 декабря 2008 года №81-РЗ «О комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав в Кабардино-Балкарской Республике и наделении органов местного самоуправления отдельными государственными полномочиями по образованию и организации деятельности комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав» местная администрация Чегемского муниципального района **постановляет:**

1. Утвердить состав комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав постановлением местной администрации Чегемского муниципального района (приложение №1).

2. Считать утратившим силу постановление местной администрации Чегемского муниципального района от 18 августа 2020 года №977-па.

3. Ввести в состав комиссии в качестве члена комиссии - Хубиеву Инну Руслановну, заведующую отделом ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Чегемском муниципальном районе» Министерства труда и социальной защиты КБР.

4. Опубликовать настоящее постановление в районной газете «Голос Чегема», а также разместить на официальном сайте местной администрации Чегемского муниципального района.

5. Контроль за исполнением данного постановления возложить на заместителя главы местной администрации Чегемского муниципального района по социальным вопросам, начальника МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района» (Арипшева Ж.К.).

Глава местной администрации  
Чегемского муниципального района

Ю.БОРСОВ

## Огнеборцы проводят профилактические мероприятия



Сотрудники отдела надзорной деятельности и профилактической работы по Чегемскому району совместно с работниками противопожарно-спасательной службы республики провели занятия в Управлении Пенсионного фонда России по Чегемскому району.

В целях обеспечения противопожарной безопасности на объектах Пенсионного фонда огнеборцы провели обучение работников правильным действиям в условиях чрезвычайных ситуаций и пожаров.

## Порядок приема и регистрации заявлений и сообщений граждан о преступлениях, административных правонарушениях, происшествиях

В соответствии с приказом МВД России от 29.08.2014 г. № 736 «Об утверждении инструкции о порядке приема, регистрации и разрешения в территориальных органах Министерства внутренних дел Российской Федерации заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях», Вы можете подать заявление и обращение в Отдел МВД России по Чегемскому району БЕСПЛАТНО - в любое время и любым способом: в письменном виде, через Интернет-сайт, по почте, по телефону и иным видом связи.

В МВД по Кабардино-Балкарской Республике круглосуточно функционирует «телефон доверия», входящий в систему «горячей линии МВД России», по которому граждане могут беспрепятственно и оперативно сообщать о готовящихся или совершенных преступлениях и нарушении их законных требований сотрудниками органов внутренних дел.

При поступлении сообщения о преступлении, об административном правонарушении по «телефону доверия», принявший его уполномоченный сотрудник фиксирует сведения в учет-

ной форме, оформляет полученную информацию рапортом и передает в дежурную часть территориального органа для незамедлительной регистрации в КУСП.

Номер дежурной части Отдела МВД России по Чегемскому району  
8 (86630) 4-25-40

Номер факса дежурной части Отдела МВД России по Чегемскому району  
8 (86630) 4-25-40

Адрес электронной почты дежурной части Отдела МВД России по Чегемскому району:  
omvd\_chegem\_kbr@mvd.ru

Номер «телефона доверия», входящего в систему «горячей линии МВД России» 8 (8662) 49-50-62.

Адрес электронной почты дежурной части МВД по Кабардино-Балкарской Республике:  
dch\_07@mvd.ru.

Штаб Отдела МВД России по Чегемскому району.

Фокладэм и 28-м Адыгэ фащэм и махуэр ягъэлъапш. Дунейпсо Адыгэ Хасэм и гупыжккэ Адыгэ Республикэм гъуэгу шытеува мы махуэшхуэр иджы Къэбэрдей-Балъкъэрми шагъэлапш. Республикэм и еджапэхэм иуэхушхуэпэхэм адыгэ фащэм и тхыдэмрэ и телпэмрэ цыыхуэхэм къезыгъэщцэж дерсхэмрэ зэлушцэхэмрэ шрагъэклуэки, абы теухуа нэтынхэмрэ фильмхэмрэ ягъэ-лъагъуэ.



**МЭШБАЩЦЭ Исхъэкъ  
«Адыгэ цей»**

Уэрккэ щлалэфым и щхьэр лъагэщ, Къуршыщхьэ уэсурэ цей хужь, И шы къарапцлэр иуттыпшмэ, Шыгъажэм япэу ар къосыж.

Адыгэ пшынэм зиукъуэдиймэ, Щауэм шыщ уохъури, укъоудж. Жьым кърхьэккым хуэдэу мафлэр, лэпкълэпкъ узыншэр емылыджщ.

Уи бзыпхьэр пщашэм лэкуэлъакуэу Нэхуш дьгъэпсым кыхыхаш, Бишэр къыплъэмылэсыну, Хьэзырхэр псысэккэ гъэпсаш.

Дахагъэу шылэр бдалъагъуну, Къуршым дэки лъагъуэхэр уи дыплэщ. Адыгэ шум уемыпцыжыну, Пэжыр уи гъуэгу зэхэгъэккыплэщ.

Ллэщцыгъуэхэр экккэлыбгъакуэу, Уэ флымрэ леймрэ бгъэунэхуаш. Гынымэр жьым къыбдрыхьэккыу, Лъы защцэ куэдэрэ ухъуаш.

Шэм кымыгъазуэ уэ ппхылъэтырт, Гъуанэдэу лэщи къыптэхуаш. Зигу фыцлэм уэрккэ зыщцыхъумэу, Тхыдэ гъунэгъум къыщцыхъуаш.

Уэ си лъэпкъышхуэм ухуэфыбзэщ, Шыщхьэмыгъазэр уогъэпэж. Башлкъыкыыр дамэм хуэдэу плэту, Бийм и гурыгъыр ибогъэж.

Ауэ щлалэфым и щхьэр лъагэ, Къуршыщхьэ уэсурэ цей хужьккэ? И шы къарапцлэм зиукъуэдийуэ, Шыгъажэм япэу къыщцыхъыжккэ?

Уэ лыгъэм шауэр хубогъасэ, Бгъэм хуэдэу уардэу шыбгым фисщ. Уи бзыпхьэр сэрккэ кыхыхаами, Зэры-Кавказу ухуэфыпш.

**Лъэпкъыпсэм хэлъ къарум и дамыгъэ**

Лъэпкъ фащэр шыгъын къудейуэ шыткъым ар зезыхьэхэм я дежккэ. Ар зыми хэмыгъуэщэн къэхъуэгъэщ, щэн-хабзэм иккыу гъуэгуанэр къызэпхы-щу, лъэпкъыр тхыдэм и ккыхьагъккэ къыдэгъуэгурыккыу хабзэм зэрыхуэ-пэжымрэ нобэрэй дунейм зэреклүмрэ я нэщэнэу.

ЛПЫГЪЭ зыхэлъ, хэкум папщцэ и псэм емыблэж зауэлл хахуэм и шыфэллыфэм къыпхугуэмыхыжын и лыхьэ хъуаш адыгэ цейр. Шыгъыным апхуэдэ гуры-щцэ къуитыфынккыи зэрыхуэнуур къы-хош урыс усакуэ Лермонтов Михаил и псалъэхэм: «А зауэлл фащэ махуэм и гугъу пщымэ, сэ зыкызохыпэ: лейуэ зы уагъэ склэрылкъым; лэщэр лъаплэщ, ауэ дамыгъэ телхэр къызэрыккыуэщ; пылэм луда цыр ккыхьылуэккым иккыи ккэщцыхъуэккым; лъейри вакъэри схуэ-фылпш; къэпталыр хужьщ, цейр мо-рэщ».

Фащэр цыыхуэм и гум илър, и хьэлыр, и плъаплэхэр къызэрыщ гъуджэщ. Цейр ауэ сьтми шыгъын къызэрыгуэккыым. Ар шызытлэгъэ дэтхэнэ зыри хуэсаккыи хуейщ абы зригъуэвэ шытыккэ зэры-хуэфэщэнэм. Цейр зепхьэфын папщцэ, лэщэр къызэрымыккыу пхэлтын хуейуэ къалъытэ игъащцэми.

Зауэллхэр цейм хуэсаккыи зэрыщы-там къыбжэлэ ар я лэщлэгъэм нэхь зэрыхуэщлар. Абыхэм я дежккэ мыхьэ-нэ нэхь зилэр шыгъыныр пхуэфлу, тын-шу уигъэлэбэу, гугъу уримыгъэхуэ шы-тынрат. Урыс-Кавказ зауэм къыщцэна сурэтхэм шыболъагъу дзэзэшэ лъэры-зехьэхэм шэм пхуиудэ, сэшхуэм зэгуйп-хьа, адэ-модэккэ шыдэжынхэр зытелъ цейхэр ящыгъыу, я щылым лэщэ лъаплэ къытелъу. Урысыдзэм офицер Сталь Карл «Адыгэ лъэпкъым теухуа тхы-гъэм» шытопсэлъык а луэхум: «Бейми тхьэмыщккэми шыщлэгъэ зилэ шыгъын зэрихьэныр флэемыккыым. Уеблэмэ зыщыщхуэпкыи зы мыхьэлраш шуейи нэгъэсауэ къалъытэр».

«Куэд зылъэгъуа» цейхэм къалытэрт ар зыщыгъым ирихьэккэ гъащлэр зыхуэ-дэр. Егъэлауэ гъэщлэрэщцэ цейщцлэм, псом хуэмыдэу ар щлалэм шыщыгъым деж, фэ лей къыптригъуэуэнккыи хъунут. «Гу лъытапхьэщ, - етхыж Хъан-Джэрий, - адыгэхэм зыпщцыхъуэныр емыккыу къы-зэралытэм, араш къезэгъуу цыыхуэхэм яхэгъуэщэныр нэм зыкыщцидзэу зы-ккыхьэщыным шытрагъакуэр; къаб-зэльабзэмрэ зэщлэкъуамрэ зыкызы-хым нэхьэр нэхь къащтэ».



Адыгэ фащэм Голливудым шыщцэ-рылуэ артистхуэ Бред Питтрэ Джолли Анджелинэрэ пщцэ хуащцэ.

Пщыллэхэм нэхь зыхуей хуэзауэ захуа-пэрт пщы-уэрккэхэм нэхьэрэ. Адыгэ хаб-зэмккэ пщы-уэрккэхэр хьэлэллу шытын хуейт, я шыгъыным зыгуэр къехъуэлса-мэ, тлэу жрамыгъэлэу тыгъэ хуащцыхуэ.

Цейр къызыхашцккэ щэккхэм я фэм и гугъу пщымэ, абыи лъэпкъым и гупсы-сэккэ и лъэужь къытенащ. Адыгэхэм нэм зыкыщцэзэйдэ, цыыхум уаккыхьэ-зыгъэщ, къуэлэн-пщцлэн щатлэгъэн яфлэфлэткъым. Цыыхуэу фащэм папщцэ къагъэщхьэпэ щэккэ псоры зэфзэщцэ, закъуэтлэкъуэххэщ фищ нэхьэрэ нэхьыбэ къыщагъэсэбэпыр.

Адыгэхэм фащэм и дыккэмрэ лэщэр зэрыгъэщцэрэщцлэпхьэмрэ апхуэдизккэ еплъыккэ пыхуыккэ хуалэти, абыхэм я деж шыхабзэр хуэм-хуэмурэ я гъунэгъу лъэпкъыи къащтэщ. XVII ллэщцыгъуэм щегъэжьауэ хамэ къэралхэм кыккэ зыплъыккыуэхэм я фыгъэккэ «шэр-джэс модэр» къухьэллэм нэсаш. Кав-казми Къуэккыплэ гъунэгъуми нэхь цыыхуэ экккэлыккыу зыкыщцызылгытэжхэр щцэхуэпсырт адыгэ цей, абы хуэфэщэн лэщэ, адыгэщ, а псом ищцыхъуэккэ адыгэ щхьэгъуэсэ ялэным.

Ван Дейк, Врубел, Рубо хуэдэ сурэ-тыщцхэм я лэжыгъэхэр траухуаш адыгэ бзылхуэгъэм и дахагъэр къагъэлъэгъуэ-ным. Пушкин, Бальмонт, Лермонтов, Заболоцкий, Байрон, Долматовский сымэ ахэр я усэхэм шагъэлъапш. Гу лъытапхьэщ адыгэ пщашцэр цлэрылуэ зэрыхъуа дахагъэм укыфлэклэмэ, гъэ-сэныгъэ, шылэныгъэ, нэмыс яхэлъу, куэдэрэ узримыхьэллэу лэуэ теухуэуэккэ ядэплъагъуу зэрыщытам. Мис абыхэм ятеухуауэ Немирович-Данченкэ Вла-димир итхыр: «Щхьэлъагъэхуэ, къу-данхэу, лантлэхуэ, нэху къызэранэккэ флэклэ пщцлэнткъым. Я лэ - я лъэхэм я цыккыуагъым тырку усакуэуэм и тхэн гурыфлэр къригъэккырт. Иджырейхьэ-ми Азиэ Цыккыуэм апхуэдэ теллэ зилэ цыыхуэу е цыыхуэуэ щалъагъуэккэ, анэдэ-лэдэсхэм жалэ хабзэщ: «Абыхэм я лъэп-къым адыгэ бзылхуэгъэ хэтщ». Адыгэ цыыхуэуэм и лъы тлэуэпсым зы цыыхуэ ныбжь игъэкъэбзэщцэфлэрт».

«Черкеска» («адыгэ цей») флэщыгъэр урысыбзэм зэрыхьыккэ тэрч къэзакъ-хэм я фыгъэккэщ. Ахэр XVI ллэщцыгъуэ лъандэрэ Тэрч лүфэм щопсэу, къэбэр-дей адыгэхэм ялэгъунэгъуу.

1817 гъэм щлэдзаш Кавказым къу-лыккыу шыщцлэ къэзакъхэм я зауэлл фащэм зэхъуэккыныгъэ халхьэныр. Кавказым шыщцэ урысыдзэм и теллэ Эм-мануэль Георгий кавказ гъунапкъэм къу-лыккыу щезыхьэккэ зауэлл псоми «адыгэ щапхьэм» тету фащэ хузэрагъэпэщыну 1828 гъэм унафэ къыщтэщ. 1831 гъэм щцыхылэм и 16-м къыдэккэ унафэм ипкъ итккэ къэрал хабзэккэ цейр зауэлл шыгъын хъуаш.

Пщцэ зэрыпылтым, фэ къызэрыптри-гъауэм и фыгъэккэ, адыгэ цейр къэзакъ-хэм яужь иту урыс дзэпщхэмрэ дзэзэшэ-хэмрэ хуэм-хуэмурэ щатлэгъащ. Зэман дэккыи, адыгэхэм я лъэпкъ фащэр Уры-сейм теллэцгъуэр шыщцыхьыгъэ Романовхэ махуэшхуэм ирихьэллэу щатлэгъэ зауэлл фащэ лъаплэ яхуэхуаш.

Кавказ шыбым шыщцэ шыналъэхэм я гугъу тщылымэ, цейр шыщцатлэгъэр Кур-жым и закъуэщ, ари - пщы-уэрккэхэм. Абы къегъэлъагъуэ куржыккэми а шы-гъыныр нэгъуэщцэ лъэпкъым къыбгъэда-хауэ зэрыщытыр.

Зэманыр зэрыгугъум хуэдэу, нобэрэй адыгэхэм и мал зэрагъуэту я лъэпкъ шыгъыныр щатлэгъэ: нысашэ къудейм мыхъуу, зэхуэсхэм, щлалэгъуалэм я зэлу-щцлэхэм шыболъагъуэ. Сыт хуэдэу иригуш-хуэрэ ахэр я фащэм, ар зэращыгъым лъэпкъым зи псэ щцлэзыта я адэжхэм ятеухуауэ жэуалпыныгъэ зэрахьыр зыхашцэу!

Лъэпкъ фащэр - хэкум хузэрахьэ лыгъэм и пшыналъэщ. Цей зехьэккэ зыщцлэм и дежккэ ар адыгэллым и хьэл-щэныр, абы и лыгъэр, нэгъэсыпауэ адыгэ хабзэм и щэхуэхэм зэрыщыгъуазэр къэзыгъэлъагъуэ нэщэнэщ.

Бзылхуэгъэ фащэр жыплэмэ, ари ады-гэ цыыхуэбэхэм я гуаккыуагъэ узылэпызы-шэм, кыхуэт зымылэ я кыхьэхыккэ и дамыгъэщ.

Шэч зыхьэмылтращи, фащэр зэры-щцлэгъуэ, ди лъэпкъым и къежьаплэр гъунэгъу къытхуохъужри, тхыдэм и бжэ-хэр къытхуэзлэуэх.

«Лидеры отрасли» журнал. Зыздзэклэр ЧЭРИМ Марианнэщ.

**Шэджэм ауз** Напэкуэцыр зыгъэхьэзыр Шоджэн Иннэщ.



**Фыуэ флэагъу уэрэдхэр**

Псалъэхэр Мысачэ Пётр ейщ. Макъамэр Балэ Мухьэдин ейщ.

**Хэлпыхь - лыхьэншэ**

Си ныбжьэгъуэхэм сахэлпэмэ, Щэхуэрэ сохуапсэ, Сэ си закъуэ флэки къэнаккыи Зимылэ щхьэгъуэсэ.

**Ежы:** Хэлпыхь-ыхьэншэу, Сыщхьэгъусэншэу Ильэсхэр маккыуэ, Уей!

Сыщыщлалэм зызгъэпагъу Сщцырт сэ хэлпыхьыщэ. Дахэ псоми дагъуэ хуэсщцырт, Сфлэщцы схуэмыфащэ.

**Ежы:** Хьыдэжэбз цыккыуэхэм сепсэлъамэ, «Лыжьэ къунан!» - къызжалэ, А жэуапым си гур си бгъэм Мылу щегъэщцыхьэ.

**Ежы:** Щхьэщхэр ещхьми бжыккэ жэпым, Гъатхэу си гур щлалэщ, Си пылэщхьуэм и щлэгъэ щцлэнткъым Ноби сэр нэхь щлалэ.

**Ежы:** Хэлпыхь-ыхьэншэу, Сыщхьэгъусэншэу, Си гъащцэр схьынккыи, Уей!



Псалъэхэр Къуэдзокуэ Хьэсэн ейщ. Макъамэр Даур Аслээн ейщ.

**Уэрэ сэрэ**

Мы уэрэдыр хэкуэтуэу пхуэзусами, Мы си щхьэщым уэс мытккыуэр къытесами,

Сэ къысфлэщцыр уэрэ сэрэ Япэу нобэ дызэхуэзэу. Уэрэ сэрэ, уэрэ сэрэ Япэу нобэ дызэхуэзэу.

Гъащцэ гъуэгуэр къытпэхьэлъэу къыздэтккыуами, Гугъуэхэ псоми дызэгъуэсуэ дьтэккыуами,

Сэ къысфлэщцыр уэрэ сэрэ Гъуэгуэм нобэ дыздытэхьэу. Уэрэ сэрэ, уэрэ сэрэ Гъуэгуэм нобэ дыздытэхьэу.

Бгым дызэккыуэ къехьыжыплэм дыккэсами, Пщцэдей махуэр гум зыхыщцэу къылуэсами,

Сэ къысфлэщцыр уэрэ сэрэ Гъуэгуанэшхуэ къытпэщцылуэ. Уэрэ сэрэ, уэрэ сэрэ Гъуэгуанэшхуэ къытпэщцылуэ.



Понедельник, 5 октября

05.00, 09.25 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Жить здорово!" (16+)

нар" (16+)
18.30 "Специальный репортаж" (12+)
18.50 Д/с "Афганистан. Неизвестная война инженерных войск"



05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)

05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

06.00 "Документальный проект" (16+)

07.00 "С бодрым утром!" (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

09.00 "Засекреченные списки" (16+)

11.00 "Как устроен мир с Тимофеем Баженовым" (16+)

12.00, 16.00, 19.00 "Информационная программа 112" (16+)

13.00 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)

15.00 "Документальный проект" (16+)

17.00 "Тайны Чапман" (16+)

18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

20.00 Х/ф "Зеленый фонарь" (16+)

22.05 "Водить порусски" (16+)

23.30 "Неизвестная история" (16+)

00.30 Х/ф "Первый мститель. Другая война" (16+)

02.50 Х/ф "Призрачная красота" (16+)

06.00, 7.30 "Республика: картина недели" (16+)

06.35 "Воспоминания". Кандидат физико-математических наук Идрис Малкондуев. Передача вторая (балк.яз.) (12+)

07.10 Адыгские детские игры (каб.яз.) (6+)

08.00 "Доброе утро, Кабардино-Балкария!" (12+)

08.20 "Незабываемые имена". Заслуженный деятель искусств КБАССР Хаджи-Муса Мидов (каб.яз.) (12+)

09.00 "По факту" (12+)

09.15 "Перспектива". Отгонно-пастбищное животноводство (12+)

17.00 "Планета детства" (балк.яз.) (12+)

17.25 "Золотой лауреат". Развлекательная познавательная программа для детей (каб.яз.) (6+)

17.50 "Знайка". Передача для детей (6+)

18.05 "По факту" (12+)

18.20 "Почта-49" (16+)

19.00 "Новости" (т/к "Мир-24") (16+)

19.30 "Новости дня". Заслуженный учитель КБР Мария Дышекова (каб.яз.) (12+)

20.40 "Учитель". Отличник народного просвещения РФ Алимат Асанова (балк.яз.) (12+)

21.10 "Актуальная тема" (16+)

21.40 "Новости дня". (16+)

06.00 "Сегодня утром" (12+)

08.00, 13.00, 18.00 Новости дня

08.20 Д/с "Оружие Победы"

08.40, 10.05 Т/с "Кулинар" (16+)

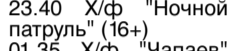
10.00, 14.00 Военные новости

13.20, 14.05 Т/с "Кулинар" (16+)

Вторник, 6 октября

05.00, 09.25 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Жить здорово!" (16+)

новости
13.20, 14.05 Т/с "Кулинар" (16+)
18.30 "Специальный репортаж" (12+)



05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)

05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

06.00 "Документальный проект" (16+)

07.00 "С бодрым утром!" (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

09.00 "Засекреченные списки" (16+)

11.00 "Как устроен мир с Тимофеем Баженовым" (16+)

12.00, 16.00, 19.00 "Информационная программа 112" (16+)

13.00 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)

15.00 "Документальный проект" (16+)

17.00 "Тайны Чапман" (16+)

18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

20.00 Х/ф "Валериан и городя тысячи планет" (16+)

22.40 "Водить порусски" (16+)

23.30 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

00.30 Х/ф "Изада" (16+)

05.05 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)

06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+)

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.40 Сегодня

08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)

13.25 Обзор. ЧП (16+)

14.00 "Место встречи" (16+)

16.25 "ДНК" (16+)

18.30, 19.40 Т/с "Пес" (16+)

21.20 Т/с "Старые кадры"

23.50 "Основано на реальных событиях" (16+)

06.00, 7.40, 19.30, "Новости дня" (16+)

06.20 "Учитель". Заслуженный учитель КБР Мария Дышекова (каб.яз.) (12+)

07.10 "Учитель". Отличник народного просвещения РФ Алимат Асанова (балк.яз.) (12+)

08.00 "Доброе утро, Кабардино-Балкария!" (12+)

08.20 "Незабываемые имена". Заслуженный деятель искусств КБАССР Хаджи-Муса Мидов (каб.яз.) (12+)

09.00 "По факту" (12+)

09.15 "Перспектива". Отгонно-пастбищное животноводство (12+)

17.00 "Планета детства" (балк.яз.) (12+)

17.25 "Золотой лауреат". Развлекательная познавательная программа для детей (каб.яз.) (6+)

17.50 "Знайка". Передача для детей (6+)

18.05 "По факту" (12+)

18.20 "Почта-49" (16+)

19.00 "Новости" (т/к "Мир-24") (16+)

19.30 "Новости дня". Заслуженный учитель КБР Мария Дышекова (каб.яз.) (12+)

20.40 "Учитель". Отличник народного просвещения РФ Алимат Асанова (балк.яз.) (12+)

21.10 "Актуальная тема" (16+)

21.40 "Новости дня". (16+)

06.00 "Сегодня утром" (12+)

08.00, 13.00, 18.00 Новости дня

08.20 "Специальный репортаж" (12+)

08.40, 10.05 Т/с "Кулинар" (16+)

10.00, 14.00 Военные

Среда, 7 октября

05.00, 09.25 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Жить здорово!" (16+)

новости
13.25, 14.05 Т/с "Кулинар-2" (16+)
18.30 "Специальный репортаж" (12+)



05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)

05.00 "Территория заблуждений" с Игорем Прокопенко (16+)

06.00 "Документальный проект" (16+)

07.00 "С бодрым утром!" (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

09.00 "Засекреченные списки" (16+)

11.00 "Как устроен мир с Тимофеем Баженовым" (16+)

12.00, 16.00, 19.00 "Информационная программа 112" (16+)

13.00 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)

15.00 "Документальный проект" (16+)

17.00 "Тайны Чапман" (16+)

18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

20.00 Х/ф "Скорость" (16+)

22.15 "Смотреть всем!" (16+)

23.30 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

00.30 Х/ф "Дэнни - цепной пес"

05.05 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)

06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+)

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.40 Сегодня

08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)

13.25 Обзор. ЧП (16+)

14.00, 01.35 "Место встречи" (16+)

16.25 "ДНК" (16+)

18.30, 19.40 Т/с "Пес" (16+)

21.20 Т/с "Старые кадры"

23.50 "Поздняя ночь" (16+)

06.00, 7.40, 19.30, "Новости дня" (16+)

06.20 "Учитель". Заслуженный учитель КБР Мария Дышекова (каб.яз.) (12+)

07.10 "Учитель". Отличник народного просвещения РФ Алимат Асанова (балк.яз.) (12+)

08.00 "Доброе утро, Кабардино-Балкария!" (12+)

08.20 "Незабываемые имена". Заслуженный деятель искусств КБАССР Хаджи-Муса Мидов (каб.яз.) (12+)

09.00 "По факту" (12+)

09.15 "Перспектива". Отгонно-пастбищное животноводство (12+)

17.00 "Планета детства" (балк.яз.) (12+)

17.25 "Золотой лауреат". Развлекательная познавательная программа для детей (каб.яз.) (6+)

17.50 "Знайка". Передача для детей (6+)

18.05 "По факту" (12+)

18.20 "Почта-49" (16+)

19.00 "Новости" (т/к "Мир-24") (16+)

19.30 "Новости дня". Заслуженный учитель КБР Мария Дышекова (каб.яз.) (12+)

20.40 "Учитель". Отличник народного просвещения РФ Алимат Асанова (балк.яз.) (12+)

21.10 "Актуальная тема" (16+)

21.40 "Новости дня". (16+)

06.00 "Сегодня утром" (12+)

08.00, 13.00, 18.00 Новости дня

08.20 "Специальный репортаж" (12+)

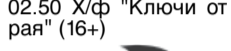
08.40, 10.05 Т/с "Кулинар" (16+)

10.00, 14.00 Военные

Четверг, 8 октября

05.00, 09.25 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 "Жить здорово!" (16+)

(16+)
10.00, 14.00 Военные новости
18.30 "Специальный репортаж" (12+)



05.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко (16+)

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)

05.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко (16+)

06.00 "Документальный проект" (16+)

07.00 "С бодрым утром!" (16+)

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "Новости" (16+)

09.00 "Документальный проект" (16+)

11.00 "Как устроен мир с Тимофеем Баженовым" (16+)

12.00, 16.00, 19.00 "Информационная программа 112" (16+)

13.00 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)

14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)

15.00 "Документальный проект" (16+)

17.00 "Тайны Чапман" (16+)

18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

20.00 Х/ф "Скорость" (16+)

22.30 "Смотреть всем!" (16+)

23.30 "Загадки человечества" (16+)

00.30 Х/ф "Черный рыцарь" (16+)

05.05 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)

06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+)

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.40 Сегодня

08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)

13.25 Обзор. ЧП (16+)

14.00, 01.15 "Место встречи" (16+)

16.25 "ДНК" (16+)

18.30, 19.40 Т/с "Пес" (16+)

21.20 Т/с "Старые кадры"

23.50 "ЧП. Расследование" (16+)

00.20 "Крутая история" (12+)

06.00, 7.40 "Новости дня" (16+)

06.20 "Талант и мастерство". О творчестве писателя и драматурга Алимат Тепеева (балк.яз.) (12+)

07.00 "Вехи истории" (каб.яз.) (12+)

07.30 "Актуальная тема" (16+)

08.00 "Доброе утро, Кабардино-Балкария!" (12+)

08.20 "Телестудио" каб.яз. Урок-82 (12+)

08.50 "Это надо знать" Медицинский вестник (12+)

09.20 "Приглашаем в сказку" (балк.яз.) (6+)

17.00 "Веселые занятия" (12+)

17.35 "Сабийгызгуду". Передача для детей (каб.яз.) (12+)

17.50 "Телестудио" балк.яз. Урок-81 (12+)

18.20 "Почта-49" (16+)

19.00 "Новости" (т/к "Мир-24") (16+)

19.30, 21.40 "Новости дня" (16+)

19.50 "Служба 02" сообщает..." (16+)

20.00 "Народные ремесла". Мастер по изготовлению ардженов Руслан Мазлоев (12+)

20.30 "Старинные адыгские песни" (каб.яз.) (12+)

20.45 "Гъащлэ гъузгу" ("Смысл жизни"). Доктор технических наук Борис Блаев (каб.яз.) (12+)

21.10 "Биринчи атламла" ("Первые шаги") Музыкант Артур Байсиев (балк.яз.) (12+)

06.00 "Сегодня утром" (12+)

08.00, 13.00, 18.00 Новости дня

08.20 "Специальный репортаж" (12+)

08.4



**Пятница, 9 октября**

**1**  
05.00, 09.25 "Доброе утро"  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.50 "Жить здорово!" (16+)  
10.55, 02.40 "Модный приговор" (6+)  
12.15, 17.00 "Время покажет" (16+)  
15.15, 03.30 "Давай поженимся!" (16+)  
16.00 "Мужское / Женское" (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.40 "Человек и закон"  
19.45 "Поле чудес"  
21.00 "Время"  
21.30 "Голос". Новый сезон (12+)  
23.30 "Вечерний Ургант" (16+)  
00.25 Д/ф "Imagine". "Джон и Йоко. Выше нас только небо"

в СССР"  
23.10 "Десять фотографий". Сергей Минаев (6+)  
00.05 Х/ф "Русская рулетка" (16+)  
01.40 Х/ф "Сицилианская защита" (16+)  
03.05 Х/ф "Дураки умирают по пятницам" (16+)  
04.40 Д/ф "Фатейч и море" (16+)



05.00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко (16+)  
06.00 "Документальный проект" (16+)  
07.00 "С бодрым утром!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "Новости" (16+)  
09.00 "Документальный проект" (16+)  
11.00 "Как устроен мир с Тимофеем Баженовым" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "Информационная программа 112" (16+)  
13.00 "Загадки человечества с Олегом Шишкиным" (16+)  
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)  
15.00 "Засекреченные списки" (16+)  
17.00 "Тайны Чапман" (16+)  
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)  
20.00 "Венера - наша! Тайна русской планеты" (16+)  
21.00 Х/ф "Викинги против пришельцев" (16+)  
23.20 Х/ф "Человек-волк" (16+)  
01.15 Т/с "Стивен Кинг. Красная роза" (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время  
09.55 "О самом главном". Ток-шоу (12+)  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.30 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+)  
12.40, 18.40 "60 минут" (12+)  
14.55 Т/с "Тайны следствия" (12+)  
17.15 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+)  
21.20 "Юморина-2020" (16+)  
00.40 Х/ф "Исцеление" (16+)



05.05 Т/с "Мухтар. Новый след" (16+)  
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+)  
13.25 Обзор. ЧП (16+)  
14.00 "Место встречи"  
16.25 "ДНК" (16+)  
17.25 "Жди меня" (12+)  
18.20, 19.40 Т/с "Пес" (16+)  
21.20 Т/с "Старые кадры"  
23.30 "Своя правда" с Романом Бабаяном (16+)

**ЦЕНТР**

06.00 "Настроение"  
08.10, 11.50 Х/ф "Вернисаж Сорренто"  
11.30, 14.30, 17.50 События  
12.20, 15.05, 18.15, 20.00 Детектив (16+)  
14.50 Город новостей  
16.55 Д/ф "Актёрские драмы. Приказано полюбить" (12+)  
22.00 "В центре событий"  
23.10 "Приют комедиантов" (12+)  
01.05 Д/ф



05.40 Х/ф "Аллегро с огнем" (16+)  
07.45 "Специальный репортаж" (12+)  
08.00, 13.00, 18.00 Новости дня  
08.20 Д/с "Сделано в СССР"  
08.40, 10.05, 13.25, 14.05 Т/с "Кулинар-2" (16+)  
10.00, 14.00 Военные новости  
18.40, 21.25 Т/с "Снег и пепел" (16+)  
21.15 Новости дня  
23.00 Д/с "Сделано

**Суббота, 10 октября**

**1**  
06.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"  
09.00 "Умницы и умники" (12+)  
09.45 "Слово пастыря" (0+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 "101 вопрос взрослому" (12+)  
11.15, 12.15 "Видели видео?" (6+)  
13.55 "На дачу!" с Натасей Барбее (6+)  
15.00 "Кто хочет стать миллионером?"  
16.20 "Горячий лед". Фигурное катание. Кубок России 2020 г. Женщины. Короткая программа. Прямой эфир  
17.20 "Ледниковый период". Новый сезон (0+)  
21.00 "Время"  
21.20 "Сегодня вечером" (16+)  
23.00 "Лобода. Суперстар-шоу!" (16+)

**РОССИЯ 1**

05.00 Утро России  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 "По секрету всему свету"  
09.00 Всероссийский потребительский проект "Тест" (12+)  
09.25 "Пятеро на одного"  
10.10 "Сто к одному"  
11.00 Вести  
11.30 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)  
12.30 "Доктор Мясников" (12+)  
13.40 Х/ф "Мишель" (16+)  
18.00 "Привет, Андрей!" (12+)  
20.00 Вести в субботу  
21.00 Х/ф "Таксистка" (16+)  
01.15 Х/ф "Черная метка" (16+)



05.00 "ЧП. Расследование" (16+)  
05.30 Х/ф "Звезда" (16+)  
07.20 Смотр (0+)  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 "Готовим с Алексеем Зиминным" (0+)  
08.45 "Кто в доме хозяин?" (16+)  
09.25 Едим дома (0+)  
10.20 Главная дорога (16+)  
11.00 "Живая еда с Сергеем Малозёмовым" (12+)  
12.00 Квартирный вопрос (0+)  
13.00 "НашПотребНадзор" (16+)  
14.00 "Поедем, поедим!" (0+)  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
18.00 "По следу монстра" (16+)  
19.00 "Центральное телевидение" с Вадимом Таменевым  
20.20 Ты не поверишь! (16+)  
21.20 "Секрет на миллион". Елена Ксенофонтова (16+)  
23.25 "Международная пилорама" (16+)  
00.15 "Квартирник НТВ у Маргулиса" (16+)

**ЦЕНТР**

05.55 Детектив (16+)  
07.40 Православная энциклопедия (6+)  
08.10 "Полезная покупка" (16+)  
08.15 "Выходные на колесах" (6+)  
08.45 Д/ф "Олег Янковский. Последняя охота" (12+)  
09.30, 11.45 Х/ф "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей" (16+)  
11.30, 14.30, 23.45 События  
12.55, 14.45 Х/ф "Детектив на миллион" (16+)  
17.15 Х/ф "Детектив на миллион. Жертва искусства" (16+)  
21.00 "Постскриптум"  
22.15 "Право знать!" Ток-шоу (16+)

**Воскресенье, 11 октября**

**1**  
05.10 Комедия "Приходите завтра..." (0+)  
06.00, 10.00, 12.00 Новости  
06.10 "Приходите завтра..." (0+)  
06.55 "Играй, гармонь любимая!" (12+)  
07.40 "Часовой" (12+)  
08.10 "Здоровье" (16+)  
09.20 "Непутевые заметки"  
10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествии "Жизнь других" (12+)  
11.15, 12.15 "Видели видео?" (6+)  
13.55 "На дачу!" с Ларисой Гузеевой (6+)  
15.10 К юбилею Виктора Павлова. "Между ангелом и бесом" (12+)  
16.10 Концерт к Дню работника сельского хозяйства (12+)  
17.50 "Горячий лед". Фигурное катание. Кубок России 2020 г. Женщины  
19.10 "Три аккорда". Новый сезон (16+)  
21.00 "Время"  
21.40 Футбол. Лига наций UEFA 2020 г. / 2021 г. Сборная России - сборная Турции  
23.40 Х/ф "Плывем, мужики" (16+)

**РОССИЯ 1**

06.00 Х/ф "Райский уголок" (16+)  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 "Устами младенца"  
09.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым"  
10.10 "Сто к одному"  
11.00 Вести  
11.30 Х/ф "Сердечная недостаточность" (16+)  
13.35 Х/ф "Нет жизни без тебя" (16+)  
17.50 "Удивительные люди. Новый сезон" (12+)  
22.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" (12+)  
01.30 Х/ф "Обет молчания" (16+)



05.05 Х/ф "Тонкая штучка" (16+)  
06.40 "Центральное телевидение" (16+)  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 "У нас выигрывают!" Лотерейное шоу (12+)  
10.20 "Первая передача" (16+)  
11.00 "Чудо техники" (12+)  
11.50 "Дачный ответ" (0+)  
13.00 "НашПотребНадзор" (16+)  
14.05 "Однажды..." (16+)  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
18.00 "Новые русские сенсации" (16+)  
19.00 Итоги недели  
20.10 "Ты супер!" Новый сезон (6+)  
22.55 "Звезды сошлись" (16+)  
00.25 "Основано на реальных событиях" (16+)

**ЦЕНТР**

05.45, 11.45, 17.40, 21.55, 00.50 Детектив (16+)  
07.20 "Фактор жизни" (12+)  
07.45 "Полезная покупка" (16+)  
08.10 "10 самых... Вторая слава звезд" (16+)  
08.40 Х/ф "Птичка в клетке" (16+)  
10.40 "Спасите, я не умею готовить!" (12+)  
11.30, 00.35 События  
13.40 "Смех с доставкой на дом" (12+)  
14.30 Московская неделя  
15.05 Д/ф "Жёны против любовниц" (16+)  
15.55 "Прощание. Олег

**Сведения о СНИЛС можно получить, не выходя из дома**

В Отделении Пенсионного фонда России по КБР жителям республики сообщили, как получить СНИЛС, необходимый для формирования пенсии, получения государственных услуг в электронном виде и льгот, сокращения количества документов при получении различных услуг и др.

«Для получения документа, подтверждающего регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета - СНИЛС для ребенка до 14 лет мама или папа с собственным паспортом и свидетельством о рождении ребенка могут обратиться в любой территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации либо в МФЦ. Дети старше 14 лет могут обратиться самостоятельно со своим паспортом», - говорится в сообщении.

Родителям оформлять СНИЛС на детей, родившихся с 15 июля 2020 года, больше не требуется, Пенсионный фонд самостоятельно пришлет номер в личный кабинет мамы.

Соответствующий сервис реализован на портале Госуслуг.

После появления в информационной системе ПФР сведений о рождении ребенка, поступивших из реестра ЗАГС, номер индивидуального лицевого счета ребенка будет оформлен автоматически и направлен в личный кабинет мамы на портале ЕПГУ.

Данный сервис доступен тем родителям, которые зарегистрированы на ЕПГУ.

«Для семей, которые усыновили детей, сохраняется прежний заявительный порядок оформления СНИЛС, поскольку необходимые сведения могут представить только сами усыновители», - отмечает пресс-служба.

Взрослые могут получить СНИЛС при устройстве на работу; самостоятельно в любом территориальном органе Пенсионного фонда Российской Федерации, а также в МФЦ.

«В случае потери документа, подтверждающего регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета, - если вы работаете, обратитесь в отдел кадров с заявлением о выдаче документа, подтверждающего регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета. Самозанятые обращаются в любой территориальный орган ПФР либо МФЦ с указанным заявлением. Неработающие граждане также могут подать заявление в любой территориальный орган ПФР либо МФЦ», - отметили в пресс-службе, подчеркнув, что в Личном кабинете гражданина на сайте ПФР доступен сервис по получению документа, подтверждающего регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета в режиме реального времени.

При смене фамилии необходимо подать в любой территориальный орган Пенсионного фонда России либо МФЦ заявление об изменении анкетных данных, содержащихся в индивидуальном лицевом счете зарегистрированного лица.

Все изменения отражаются на индивидуальном лицевом счете гражданина, и ему выдается документ, подтверждающий регистрацию, с тем же СНИЛС, но с измененной фамилией.

«Отделение Пенсионный фонд Российской Федерации по КБР напоминает гражданам, что получить документ, подтверждающий регистрацию, или изменить анкетные данные, содержащиеся в индивидуальном лицевом счете, можно в любой Клиентской службе ПФР (по предварительной записи) либо МФЦ. Клиентские службы проводят услугу по регистрации в системе индивидуального (персонифицированного) учета и выдачу документа, подтверждающего регистрацию, сразу при обращении гражданина», - подчеркивается в сообщении.

Также на сайте ПФР в личном кабинете реализован сервис получения документа, подтверждающего регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета в режиме онлайн, что позволяет гражданину получить сведения о СНИЛС в электронном виде, не выходя из дома.

# ПОЭЗИЯНЫ СЕЙИРЛИК ГЮЛЮНЕ

Фахмучу

Шимал Кавказда, кеслерини энчи суратлау дуняларын кыраган тиши-рыула аз туйюлдюле. Биз аланы да кыбыл керюп, ыспас сёзюбюзню да айтырга итинебиз. Алай Зумакул-ланы Танзиляны суратлау дунясы кеп миллетлени келечилерини жюрекле-рин бийлеген, тазалыкны бла тууган жерине, халкына сыймекликни от жагасын ышырган, аны сайлатхан дуняды:

*Беш тау элинг жашар ючюн*

*бу ташлада*

*Эхемликде, ачыу кермей, кыуанчда*

*Беш да жаным болса,*

*барын берирем,*

*Ташларыкны мен кыучакляй*

*ёлюрем.*

*Манга сауага кыаты ташынг*

*Тюз ниетли, татлы тилли Малкыарым.*

Танзиляны бу ариу тизгинлери мил-летине багъа бичген, ыспас сёздю. Алай ол сёзлю поэтни ёз кылыкь шартларын да ачыклайдыла. Ол шартлагъа аны лирика жигитинден тийишли киши да туйюлдю. "Кыая-лагъада" гюлле чакъдырып миллет литературабызгъа 1960 жылда келгени эди.

Аны чыгармачылыгын артык-лыкыгъа бла зорлыкыгъа, эссизликге

бла оюмсуз этилген ишге кыажу сю-елген позицияды. Дуняны ырахатлы-гын бла тазалыгын кыоруулагъан, бизни кыайсы бирибизни кишилике юйретген тууган жеринги кыоруулар-гъа бла аны барыргъа келлендирген поэзияды.

Зумакулланы Танзиляны поэзиясы-ны лирика жигитини жюреги жашауну хар шартына, илишанына ачыкды. Бютюн да табийгъат, аны шартлары бла илишанлары.

Табийгъатны хар шарты уа Танзиля-ны оюмун жангыртып, назму отун жан-дырады.

Алай Танзиля нени юсюнден жазса да, эслиликни унутмайды, анга хар за-манда ышанып, учхан жулдузлагъа, айгъа, кюннге тенг этеди. Ташдан алады тёзюм, чыдамлыкь, халкы бергенди адамлыкь, тууган жери уа-чомартлыкь, ариулыкь бергендиле кыаяда гюлле.

Малкыар халкь сынагъан кыатылыкь жазычуланы басынчакылау, кыйын-лыкыла сынап ёсген поэтлерибизден-ди Танзиля.

Болса да Танзиляны назмулары, чыгармачылыгы халкыбызны сый-лы ниет ырысыды. Аны айтханым, Танзиля нени юсюнден жазса да, кёз-

баулукыгъа алданмагъанды, керти сёз айтыргъа кыоркымагъанды.

Башха жаны бла кыарагъанда уа, поэт жаланда ёмюрледе, таркыаймаз-лыкь шуэхлукь бла жигитлик, огурлу-лукь бла тюзлюк, тазалыкь бла жюрк чомартлыкь, халаллыкь, миллет ма-даният бла тёреле - жашауну быллай илишанларыдыла.

Бегирек да Танзиля тиширулагъа жазгъан назмуларында кыуру ари-улукыну бла огурлулукыну ёлчеми туйюлдю.

Хар кыйынлыкыгъа сагъайып ма-мырлыкыгъа бла ырахатлыкыгъа жа-нын кыурман этерге хазыр ананы сы-фаты Танзиляны чыгармачылыкь ишини баш сыфатларындан бириди.

Танзиляны айтхылыкь поэзиясыны тёлуден тёлуге ёте, миллет байлыкь болуп, бизни ёхтемлендиреди, бютюн-да ана тилибиз ёмюрледе жашарыкь-ды, адамлыкыгъа да огурлулукыгъа да юйрете.

Уллу Аллахдан тилейме, мындан ары да анга саулыкь-эсенлик берсин, миллет байлыгыбызны андан бийик-ге кётюрюп, кеп жылланы жолубузну, кюн тыйкылача жарытып, аллыбызда барсын.

## Чегем ауузу



Бетни хазырлагъанды Будаиланы Мадина.

### Халкыда жюрюген хапарла Халкь билим

Озгъан ёмюрледе жер тепсе, жангыдан тебериги бла кыаллыгын былай билип болгъандыла. Энишге ийилип, кыол аяз-лары жерге кенг жайып салгъандыла. Кыол аязлары жер жайылып баргъанын сезселе, энди жер теберик туйюлдю деп кыуангандыла. Жер жыйылгъан этсе уа, бютюнда бек теберикди деп кыоркыгъан-дыла.

### Кыанатлы сабийчик

Эски ёмюрледе да сейир сыфатлы са-бийчикле туууп болгъандыла. Кыартла айтханга кёре, кыанатлы сабийле да тууа тургъандыла. Аллай сабийни онекижыл-лыкына дери кыарт аммасы неда ана-сыны эгечи жуундуруп болгъанды. Кий-индирген, тешиндирген да ала этгендиле. Анасы сабийни кыанатчыкыларын кёрсе, ол сабий ёлюп кыаллыкыды деген ырысха ийнангандан эте эдиле алай.

### Тишли кыуш

Жаш заманыбызда дырындан таудан энишге туюшуп келе тургъаныбызлай, кел, бир кесек солуюкь да, энишге элге алай туюшейик деп, эгечим Асият да, мен да кыая эки жарылгъан жерде таша олтур-гъан эдик. Кыарагъаныкыда, жарда уллу, сейирлик уллу кыушну сюеклерин кёрге-нек. Аллах хакына, кыушну, уллулугун-дан да сейирлиги, тишлери да бар эди, - деп анамы эгечи хапар айтхан эди.

### Ойбер хапарла Тойгъан жерден, тууган жер ахшы

Бир кыарт, отуннга бара, буз юсюнде кыоян баланы кёр-генди.

- Ай, таланган, бу жазыкь жаныуар бузлап кыалады! - деп, кыоян баланы чертлеуок котурну тубюнде гелеу са-ламдан уа этип, аллына да, ашасын деп, нартох гюттючю-гюню экиден бирин салып кетгенди.

- Астосфюрюлла! Бу не сейир-тамашады? Мен бу жазыкь кыоянчыкыгъа жерчик хазырлап, аллына ашчыкь салып кетген эдим. Бу уа биягы буз юсюне чыгып турады! - деп сейир этгенди отунчу.

- Аны несине сейирсинесе? Анам мени буз юсюнде тап-ханды. Тойгъан жерден, тууган жер ахшы, - дегенди кыо-янчыкь.

### Таш атдырыуну устасы

Сюргюнден кыайтхандан сора адамла жангы юйле, мал орунла, хунала ишлейдиле. Бош олтурургъа заман кыайда. Зарахмат а Уру кыаза туруды. Аны ортасына жетер-жетмез,

бир уллу таш. Асыры аурдан кетюрюп чыгарырга онг болмайды. Жаланда атдырыргъа керекди.

Чегемни агъач мюлкюню конторуна барып, ушкок от алып келеди. Ташны кыауум жерин тешип, чачаргъа хазыр-лайды. Сора аланы барын да бирден туюк-туюк болурча от салады. Атылып кыалгынычы терк чыгъама деп, басхыча хылыф мингенлей, аны бла бирге арта уругъа жыгыла-ды. Жангыдан өрге тургунчу, ушкок от алып, ташны жар-кыалары тийип, кишини эси ауады.

Таууша Зарахматны юй бийчеси чыгып, уруда сойла-нып тургъан кишисини жилауун-сыйытын этип тебиреди.

Бираздан Зарахмат, эс жия, не болгъанын да иги ангы-лаялмагъанлай:

- Э, кыатын, не болгъанды, жай чилледе кыармы жауады?...-деп сорду.

- Угъай, угъай, кыар жаумайды. Сен кыан жаудураса ансы.

- Мен кыайдама, кыатын, башым зуулдап, арталлы бир зат да ангылаялмай турама.

- Кыайда боллукыса? Кеси кесинге кыабыр кызгъанса да, анда сойланып тураса.

- Артда элде, таш атдырылыкь жер чыкыса, адамла За-рахматны чакырыгызыз, ол ишге андан устабыз жокьду, дегендиле.

### КЪУЛИЙЛАНЫ Къайсын Натифатха

Экибиз бир тамырда ёсген эки Терек эдик дуняда!  
Бир бирден былай узакь кыалай болдукь,  
Кимге хайыр баред андан?

Бизни жюреклерибизни бир эрттен Жаратханед бир чууакьдан.  
Ким буйрукь этди ол эки жюреке  
Жерде бир бирден узакьда?

Сенсиз дуняда не кеп жашасам да,  
Кюнню жарыкылыгын кералмам.  
Ай жарыкь кече не ариу болса да,  
Аны ариулугун билалмам.

Хар бир атхан тангны жарыгына,  
Сени атынгы айта, туберме.  
Хар ингир сайын мен ашхам жулдузгъа  
"Мени Натифатым" дерме.

Тюшюмде сен мени атымы айтханча,  
Элгенип, уянырма мен.  
Кёзлерими ачып, сени тапмагъанлай,  
Ой, кыалай кыйналырма мен!

Жангыдан мени жукьу кыучакыласа,  
Дагьыда ол тюшно тилерме.  
Ол аны жангыдан берирге кыызгъанса,  
Кыалай жарсырма, кюерме!

Сен менден жулдуз кибик,  
узакь кыалсанг,  
Жукьларны аллында кече,  
Жалан да сени тюшюмде керюрге  
Жатарма мен, тилек эте.

Мени жюрегими кюйдюрген жырланы  
Сени кибик ким ангылар?  
Мени кёзлеримде тауларымы кёре,  
Сен кыарагъанлай ким кыарар?

Ауазымда тау сууланы тауушун  
Эшите манга ким тынгылар?  
Сёз айтмагъанлай, сёзлерими кыозгъап,  
Бушууму ким ангылар?

Мен бу дуняда сенсизлей кыалсам,  
Кыуанч, насып кыалай керюрге?

Ахыр сёзюмю ангыламызлыкыла  
Арасында кыалай ёлюрме?

Ахыр минутумда сени, кече кибик,  
Эки кёзюнге кыарамай,  
Кыалай кетерме? Ёлюм кыйын болур,  
Кыалсанг сен кыатымда болмай!

Кеси тилимде айтханымы билип,  
Бетиме бушууда ким кыарар?  
Мен ол сагъатымда да "Тауларым", -  
дерме,

Алай аны ким ангылар?

Мен не этерме, кыайры барырма.  
Кыайда излерме мен сени?  
Излеп кетип, сылхыр болурма да,  
Ёлюп кыучакыларма жерни.

Сени кыучакыларны орунуна  
Кыучакыларма сууукь жерни .  
Жылла алайлай озарла, заман  
Топуракыгъа бурур мени.

Кыайры барырма, кыайда излерме,  
Сени атынгы айтханлай?  
Мени жарсыуум а болур санга  
Кыыш эшике жел ургъанлай!

О, не этерсе да сен, ариуум,  
Менсизлей кыалгъан дуняда?  
Тар болмазмы да санга бу дуня,  
Жатхандача кыабырында.

Сен ол заманда мени тапмазса,  
Тапмагъанча озгъан тюшно.  
Керюрге суйгенде, керюрге болмазса,  
Кермегенча батхан кюнню.

Сен ол заманда кыалай кыарарса  
Тегерекге? Жер жокь барырга.  
Уллу дуняда бир жер тапмазса  
Арыгъан башынгы салырга.

### Натифат Къайсыннга этген жырладан

*Мен ёмюрде сени унутмам*

Олтурама да, сагыш этеме,  
Излей кетерча болама.

Жюрюген жолумдан сени даулайма,  
Ханслагъа хапар сорама.

Мен ёмюрюмде сени унутмам  
Ёлгенден башха иш ючюн.  
Эки кёзюмю мен мыдых эттем  
Саулай дуняда киши ючюн.

Алай жетейим, мен сеннге бёлюп  
Акылым бла эсими.  
Мен эс билгенли сени суйгенме,  
Танымагъанлай кесинги.

Бу дуняда сени излеген  
Мени жюрегими арытды,  
Сен излегенни бир берейим деп,  
Сени Аллах меннге танытды.

Сеннге сыймеклигим алай жашатады,  
Жарыкь кюннюмю чарс этип,  
Мен, излей келип, кючден тапханма,  
Жашаяллыкь туйюлме, тас этип.

Сау ёмюрюмде сюерик туйюлме,  
Мен сени кыоюп бирсини.  
Чалып, кыара суудан суу алсам да,  
Сууда керюнед тюрсюнюнг.

Мен ёмюрюмде сыймезме, айтма,  
Сени унутуп бирлени,  
Дуняда сенсиз зыраф ашырмам  
Аллах санап берген кюнлени.

Сени кыатында кыалгъан адамла  
Барысы меннге бошдула.  
Сени кермей, мен ашыргъан кюнле  
Мени жолумдан тасдыла.

Сенсиз дуняда жашаялмазымы  
Сенден мен бир кеп жашырдым.  
Сени тюшюмде бир керюп ючюн,  
Дунямы жукьлап ашырдым.

Сенден башха адамны сюялмагъан -  
Олду жюрегими адети.  
Сени багъангы башха кыыз билмез,  
Ариу тауларымы поэти.



Алтын кюз.

# 10 главных продуктов правильного питания

У многих встает вопрос, какие продукты лучше всего покупать для того чтобы быть здоровым.

Существует 3 главных макронутриента, из которых должен состоять здоровый рацион - белки, жиры и углеводы. Все ингредиенты очень важны для организма, поэтому любые диеты, направленные на исключение одного макронутриента (низкожировые или безуглеводные диеты), являются вредными.

**Белки**  
Важнейшее вещество для человека. Белки присутствуют абсолютно во всех клетках организма. Его дефицит может привести к гормональным нарушениям, а в последствии к болезням. Нижняя граница нормы белка -1г на килограмм веса тела. Верхний предел ограничен только способностями вашего организма, но в любом случае употребление больше 2г на кг веса тела не имеет смысла, т.к. наиболее вероятно он не усвоится.

Не стоит слушать страшилки, что белок плохо влияет на почки. По результатам экспериментов на здоровых людях при употреблении 4г белка на килограмм веса тела не было обнаружено никаких отклонений.

**Жиры**  
Жир очень важный нутриент. Он участвует в синтезе гормонов, является важным источником энергии в организме. Без него невозможно усвоение таких витаминов как А, D, Е, К. Входит в состав всех клеток организма. Норма потребление жира 0,8-1,1г на килограмм веса тела. При недостатке жиров в питании у женщин может развиться нарушение цикла.

**Углеводы**  
Главный источник энергии в организме. У углеводов нет четких норм, но стоит учитывать, что минимальное количество углеводов - 100г. Примерно столько требуется для нашего мозга.

А теперь рассмотрим откуда наиболее правильно получать белки жиры и углеводы.

**1. Куриная грудка**  
Является отличным источником белка, практически не содержит жира.

**2. Крупы**  
Греча, рис, овсяные хлопья и другие крупы будут хорошим источником углеводов и витаминов.

**3. Овощи**  
Зеленые овощи, помидоры - хороший источник клетчатки. Клетчатка улучшает пищеварение. При дефиците клетчатки в рационе могут начаться запоры. Ежедневная рекомендуемая норма составляет от 35 до 50 граммов.

## О сыре

Убеждение в том, что сыр является любимым лакомством мышей - это заблуждение, которое навязано обществу различными мультфильмами (например, "Том и Джерри"). На самом деле грызуны не любят продукты с сильным запахом (к которым сыр и относится), предпочитая зерно и фрукты.

Дырки в некоторых сортах сыра появляются в результате движения бактерий, вызываемого газом. Эти пузырьки с газом специалисты называют "глазами".



**4. Говядина**  
Снижает риск развития инфарктов. Она обладает повышенной питательной ценностью. Благодаря быстрому усвоению, она не засоряет кишечник, а наоборот, нейтрализует пищеварительные ферменты. Постоянное употребление говядины укрепляет стенки сосудов и улучшает работу сердца. Содержит много белка.

**5. Рыба**  
Отличный источник хороших жиров и белков. Следует отдавать предпочтение менее жирным видам - горбуша, тунец, кета, семга. Рыбий жир (Омега-3) очень полезен для здоровья, он укрепляет сердечно-сосудистую систему.

**6. Яйца**  
Отличный источник белка и жиров. Многие боятся есть яйца из-за наличия в них холестерина. Однако, уже доказано, что холестерин из яиц никак не влияет на уровень холестерина в крови. Можно смело есть яйца хоть каждый день.

**7. Молочная продукция**  
Молоко, сыр, натуральный йогурт, кефир, творог - очень хорошие источники белка и кальция. Однако не стоит злоупотреблять сладкими йогуртами, потому что в них много сахара. Ну и

поедание большого количества жирного сыра может привести к избытку жиров.

**8. Орехи**  
Очень хороший источник жиров, витаминов и минералов. Орехи воздействуют на все органы, кровеносную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют иммунитет и повышают работоспособность головного мозга.

**9. Подсолнечное масло**

Очень полезный источник хороших жиров и витамина Е. Его употребление, благодаря жирным кислотам Омега-9, способствует обновлению организма, снижает риск появления злокачественных опухолей, и очень полезно для желудка и печени.

**10. Фрукты**  
Яблоки, груши, апельсины и многие другие фрукты являются хорошим источником витаминов. Но не стоит забывать, что в них содержится много фруктозы (углевод), поэтому не стоит перебарщивать.

Не стоит забывать, что избыток калорий даже из хороших продуктов приведет к ожирению. Поэтому главное - это мера в еде.



## Гороскоп на неделю с 21 по 27 сентября



**Овен**  
Контролировать свои эмоции вам сейчас не просто нужно, а очень нужно! Особенно держите себя в руках на рабочем месте. Романтические знакомства ждут вас в начале недели. Однако будьте аккуратны: не каждый избранник, оказавшийся на вашем пути, будет честен с вами.



**Телец**  
Проблемы, которые давно вас тяготили, наконец-то начнут исчезать. Вам даже не понадобится ничего делать. О личной жизни пока не распространяйтесь: мало ли, вдруг вокруг одни завистники. А вот своими рабочими планами лучше поделиться - желательно с начальством.



**Близнецы**  
Вас ждут перемены со знаком плюс! Вы давно к ним стремились и теперь со спокойной душой можете пожинать плоды. В финансовых вопросах вы будете чувствовать себя асом, однако это не уберезит вас от непредвиденных трат. Старайтесь сейчас меньше думать о себе и больше о других.



**Рак**  
Вас замучают сомнения по поводу ранее принятых решений. Ждите сигнала от судьбы! Старые знакомые ворвутся в вашу жизнь столь неожиданно, что вы даже не успеете ничего предпринять. Но звезды советуют вам налаживать связи. Будьте внимательны к здоровью: велик риск заболеть.

**Лев**

Пришло время избавиться от всего лишнего. Речь идет о серьезной уборке в квартире. А вот о работе пока лучше забыть: все равно в офисе перемен не ожидается. Сейчас вы можете неадекватно относиться к критике. Однако к некоторым замечаниям все же стоит прислушаться.

**Дева**

Ваша педантичность может сыграть злую шутку. Иногда позволяйте себе быть не идеальной. Внимательно следите за питанием: набрать лишние кило сейчас проще простого. На выходных ждите новостей. Скорее всего, они будут положительными и порадуют вас.

**Весы**

Единственное, что будет мешать вам в на этой неделе - ваша неорганизованность. Везде будете не успевать, а иногда даже опаздывать. В выходные дни займитесь чем-нибудь для души. К детям сейчас должно быть повышенное внимание: у них непростой период.

**Скорпион**

От того, насколько вы будете уделять внимание мелочам, зависит ваш успех сейчас. Приглядитесь к мужчинам, которые находятся рядом. Среди них есть тот, кто неравнодушен к вам. Родственники могут подкинуть проблем со стороны. Что поделаете? Придется решать!

**Стрелец**

Не удивляйтесь: хлопот сейчас будет много. Звезды не советуют авиаперелеты в этот период. Некоторых Стрельцов ждет смена рабочего места на более перспективное. Не держитесь за старое, попытайтесь открыть для себя новые границы.

**Козерог**

Проведите ревизию своего гардероба. К тому же давно пора приобрести что-то, что обратит на вас внимание окружающих. Этот период может показаться скучным для вас, но вы сами можете его разнообразить. Поощряются любые поездки и встречи с друзьями. Они наполнят энергией.

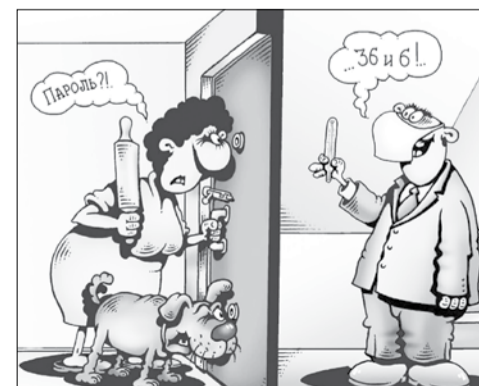
**Водолей**

Друзья помогут вам раскрыть таланты. А вот в вопросах денег на знакомых лучше не рассчитывать. Лучше тратьте меньше, но в долг не берите. В конце рабочей недели вы можете почувствовать накалившуюся усталость, но уже в выходные она сменится позитивным настроением.

**Рыбы**

Если в ближайшую неделю вы забудете о лени и отдыхе, вас ждут грандиозные успехи! Карьера однозначно пойдет вверх. Звезды не рекомендуют пока совершать любые сделки с недвижимостью: могут возникнуть проблемы. Зато для шопинга это идеальное время!

|                                |                                |                               |                                       |                                 |                                   |                               |                                   |                                  |                         |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| БАНДИТ В ДУБОВИЧЬЕ-МЕШАХ УДАЧИ | ЯБЛОЧНОЕ ВИНО В 5-7 ГРАДУСОВ   | ХРУСТАЛЬНЫЙ КЛЮЧ ИЗ ПОД ЗЕМЛИ | МНОЖИТЕЛЬ МАЛОПРИЖИМЛИВЫЙ НАЗАД       | ОБЕЗЪЯНА ИЗ ПАВИАНОВ            | СМОЛА ИЗ ГОРНЫХ ТРЕЩИН            | СТРОЙНОЕ ХВОЙНОЕ ДЕРЕВО ЮГА   | НА НЕМ ДЕЛАЛ БАРОН МНОГОРАЗУСЕН   | СТАЛЬНАЯ ПАХАРЬ, ВЫШЕДШИЙ В ПОЛЕ | ПСЕВДОНИМ К. ТОЛМАЦКОГО |
| 3                              | "РАЗДЕВАНИЕ" РЯБЧИКА КУХАРКОЙ  | НОВЫЙ ПАПА ПО ВЫБОРУ МАМЫ     | ГРИБЫ НА ПЕНЬКАХ                      | "ДЫРА" БИЛЬЯРДНОГО СТОЛА        | ПРЕДЕЛ, КОТОРЫЙ ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ | ТОВАР, ВЫШЕДШИЙ ИЗ МАСТЕРСКОЙ | НАВЕС В ЛЕТНЕМ КАФЕ               | АБРИКОСЫ ВЫСОХШИЕ С КОСТЯЧКАМИ   |                         |
| ВАЛЮТА, ЗАЯВЛЯЮЩАЯ ПЬЕДЕСТАЛ   | ВЕРЕВКИ, СТЯНУВШИЕ НОСКИ       | ТЕЛО АТЛЕТА                   | ЗАМОРОЖЕННЫЕ "РЫБКИ" РАЗМЕРОМ С ЯЙЦОМ | МИНЕРАЛКА С КАВКАЗА             | 4                                 | 1                             | ЧУРИКОВА И ГОМЕС КАК ТЕЖИ         | БЛАГОВОНИЕ ВО ФЛАКОНЕ            | ВИТРИНА ДЛЯ ЛИКОВ       |
| ДЕНИС ДАВЫДОВ КАК ВОЕННЫЙ      | СЕСТРА МАТЕРИ КАК РОДСТВЕННИЦА | ОБИТЕЛЬ ОТШЕЛЬНИКОВ В ГЛУШИ   | СИЯНИЕ ВОКРУГ СВЕТАЩЕЙ ТОЧКИ          | АВТОР "ДВЕ НАДДАТИ"             | НЕЛОДУ СО СВАТОВСКОЙ              | ОНА ЖЕ ПОРТИХА                | РЕКЛАМИРУЕТ ЖЕНСКАЯ СЕМЬЯ НЕВЕСТЫ |                                  |                         |
| СЛАБОМЫСЛЕННЫЕ САНИ С РУЛЕМ    | РЕСТОРАНЧИК ПОД ЗОНТИКАМИ      | ДЭВИД АПЛИС-КАКИ РОК-МУЗЫКАНТ | ПОДХОДЯЩЕЕ МЕСТО ДЛЯ КРАСНОЙ ИЗБЫ     | СТАРУШКА С КРЫСКОЙ ДАРИСКОЙ     | КОЛЛЕКТИВ ПАСТУХИ ПОВЕДЛИВЫЙ      | РАЗИН, ПОДНИВШИЙ ВОСТАНИЕ     | "КОЖА" ИЛИ РЕШЕЧКО-ГО ЗАЙКИ       | ТАК ЗОВУТ РОКЕРА БОРЗОВА         |                         |
| ОСТРОВ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ПОЛИС | СЕРПО-ВИДНЫЙ ХРУЩ СУСТАВА      | ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ "МАТРИЦЫ"       | ТОРЕЦ ДРОСЖИ, ГДЕ ПРОИЗОШЛА НОВОКА    | ПОГИБАЮЩЕЕ КАЗАХСКОЕ МОРЕ       | КУРОРТ, ПРИЮТ ЧЕХОВА              | 1                             | ПОСЛАНИЕ ПО ПОЧТЕ                 | ЛЮБИТЕЛЬ ЧЬЕ МЯСО СЪЕДОБНО       |                         |
| ФИЛЬМ О СОВЕТСКОМ САУТЕХНИКЕ   | НЕ ПОДПИСАЛСЯ                  | ПРИ-БАЛЛИС В ВЕСЕ У ТЕЛЕНКА   | БИТВА ЗА ИСТИНУ                       | КРЕСТЬЯНСКАЯ ПОВОЗКА БЕЗ КУЗОВА | СОВСЕМ НИЧЕГО ПУСТОЕ МЕСТО        |                               |                                   |                                  |                         |
| РЕЗУЛЬТАТ ВСТРЕЧИ С КРАСНОЙ    | К. КЛЕЙ, ОН ЖЕ МОХАМ-МЕД...    | ЛИЧНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕГО ЦЕЛОГО    | ДЕТСАД ДЛЯ ДУХ-ЛЕТОК                  | ОДЕЖДА СМЯТЫХ И ПОКАЯНИЙ        | ШИРОКАЯ АПЛЕР У НАБЕ-РЕЖНОЙ       | ЗВУК ИЗ ОДНОГО ДИНАМИКА       |                                   |                                  |                         |
| 2                              | "НЕБОЛЬШОЙ" ПОЛУ-ОСТРОВ        | ПИСТОЛЕТ-ПУЛЕМЕТ В ИЗРАИЛЕ    | МОЛОДАЯ ОВЕЧКА В ОТАРЕ                | ПРИЕМ ЛИЛОЛИ ДО ЗАВТРАКА        |                                   |                               |                                   |                                  |                         |



## Дети и техника безопасности

Кухня - зона повышенной опасности в квартире. Здесь лежат ножи, вилки, спички, а главное - горит печка. Нет дыма без огня, как говорят, а огня без газа. Сейчас голубое топливо подается практически в каждый дом, но за этим благом цивилизации нужно внимательно следить, чтобы друг и помощник не стал врагом.

Когда взрослые уходят на работу, хозяевами в квартире остаются дети. Вот вы, например, научили своего ребенка правильно обращаться с плитой? Знает ли он, что нужно делать при утечке газа? Если нет, то самое время устроить ему необходимый инструктаж по основам безопасности детей.



### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УТЕЧКЕ ГАЗА

Сам по себе природный газ не обладает цветом и запахом. В него добавляют пахучее вещество одорант, чтобы в случае утечки любой человек мог почувствовать некоторую вонь. Убедитесь, что ваш ребенок знает этот запах и расскажите ему, как нужно действовать, если он вдруг почувствует его. Находиться в помещении, в котором пахнет газом, опасно.

Ребенок, как только почувствовал запах газа, сразу должен покинуть помещение и сообщить взрослым.

Они первым делом откроют окно и создадут в комнате сквозняк. Не стоит заходить в комнату, пока она не проветрится.

Если ребенок достаточно взрослый, покажите ему кран, который подает газ на газовое оборудование, и научите его перекрывать. Это также необходимо сделать, если в комнате чувствуется неприятный запах.

Ну и, конечно, главное правило при утечке газа - звонить в аварийную службу по номеру 04 (с мобильного - 040).

*Отдел по делам несовершеннолетних и защите их прав местной администрации Чегемского муниципального района.*



### Лимон облегчит вам жизнь

#### Очистите микроволновку

Чистка микроволновки - не такая уж легкая задача, как кажется на первый взгляд. Но опытные хозяйки знают, что с помощью лимона можно заставить ее стенки блестеть.

Для этого нарежьте лимон, положите его в жаропрочную миску, добавьте в нее воды и поставьте "разогреваться" в микроволновку на максимальной мощности.

Через 5-7 минут вода выкипит, а вам нужно будет просто

протереть стенки микроволновой печи изнутри: загрязнения исчезнут, как будто их и не было.

#### Отстирайте трудновыводимые пятна

Скатерть трудно уберечь от пятен. Избавиться от трудновыводимых загрязнений вам поможет лимонный сок - это очень удобно, если под рукой не оказалось пятновыводителя.

Свежие жирные пятна нужно залить лимонным соком и присыпать небольшим количеством соды, а затем избавиться от загрязнения бумажным полотенцем.

Лимонная кислота поможет вывести даже пятна от свеклы, помидоров и красного вина. Просто нанесите ее на пятно, а через 10 минут постирайте скатерть.

#### Избавьтесь от накипи

Накипь - проблема, знакомая многим хозяйкам. Оказывается, с помощью лимонной кислоты от нее можно быстро избавиться. Для этого прокипятите чайник, добавив в воду сок одного лимона. Можно также положить в воду ломтики лимона или две столовые ложки лимонной кислоты. Воду после кипячения нужно будет слить, а чайник хорошенько промыть.

## Управление Россельхознадзора по КБР информирует «Обновление» семян картофеля

С наступлением осени, оценивая количество и качество урожая картофеля, нередко планируем обновление «семян». Приобретая посадочный материал после выкопки, придется организовывать его хранение, именно невысокая стоимость по сравнению с весенней делает привлекательным обновление семенного фонда с осени.

Урожайность картофеля, кроме как от приспособленности сорта к условиям выращивания, технологии возделывания, зависит и от качества посадочного материала. Качество же высаживаемых весной клубней складывается из исходного качества клубней, заготовленных осенью, и потерь при хранении.

Управление Россельхознадзора по Кабардино-Балкарской Республике напоминает, что семенной картофель должен отвечать требованиям, установленным межгосударственным стандартом ГОСТ 33996-2016 «Картофель семенной. Технические условия и методы определения качества».

Клубни семенного картофеля должны быть здоровыми, цельными, с окрепшей кожурой, по форме и окраске типичными для соответствующего ботанического сорта, сухими, не проросшими (при весенней реализации допускается наличие клубней с ростками длиной не более 5 мм). К сухим относят клубни без поверхностной влаги, кроме влаги от естественного испарения здоровых клубней. Конденсат на клубнях, вызванный разницей температур, не считают излишней внешней влажностью.

Поскольку картофель выращивают из клубней, фактически частой материнских растений, за все циклы пересадок в них накапливаются возбудите-

ли различных болезней. Поэтому именно число поколений пересадок от оздоровленных (безвирусных) растений определяют репродукции посадочного материала картофеля и, соответственно, стоимость.

Для партий семенного картофеля, предназначенных для посадки и поступающих в торговый оборот, стандартом предусмотрены достаточно строгие ограничения по наличию клубней:

- не отвечающих требованиям по размеру - не более 3 %;
- пораженных стеблевой нематодой - не более 0,5 % (только для категории репродукционный семенной картофель);
- с железистой пятнистостью и потемнением мякоти (при поражении более 1/4 продольного разреза клубня) - не более 5 %;

- с механическими повреждениями (порезы, вырывы, трещины, вмятины тканей клубней глубиной более 5 мм и длиной более 10 мм) - не более 5 %;
- с повреждениями сельскохозяйственными вредителями без повреждения глазков (проволочником - более трех ходов, грызунами, хрущами и совками) - не более 2%.

В семенном картофеле не допускается наличие вредителей, болезней, семян сорняков, имеющих карантинное значение для Российской Федерации, в соответствии с перечнем, утвержденным в установленном порядке.

Обращаем внимание, что каждая партия семенного картофеля, поступающая в торговый оборот, должна сопровождаться сертификатом соответствия либо его копией, заверенной оттиском печати органа, его выдавшего. Срок действия документа о качестве - 30 дней со дня проведения клубневого анализа.

## Владельцы домашних животных обязаны соблюдать ветеринарное законодательство

Управление Федеральной службы по ветеринарному и фитосанитарному надзору по Кабардино-Балкарской Республике напоминает, что ответственность за здоровье, содержание и использование животных несут их владельцы. Все домашние животные, в том числе собаки, кошки, независимо от их принадлежности, подлежат обязательной идентификации (чипирование, клеймение) и ежегодной профилактической вакцинации (иммунизации) по месту жительства граждан, нахождения предприятий, учреждений и организаций - владельцев животных. В любом случае, в процессе содержания животных и птиц образуются биологические отходы (трупы животных, абортированные плоды).

Необходимо помнить, что биологические отходы представляют опасность в распространении заразных болезней животных. Уничтожение биологических отходов путем захоронения в землю, сброс в бытовые мусорные контейнеры, вывоз на свалки и полигоны для захоронения, категорически запрещается. Уничтожение трупов животных осуществляется в специально



отведенных для этого местах (скотомогильники, крематоры, печи) под контролем ветеринарной службы.

В случае невыполнения обязательных требований в области ветеринарии, уклонения от вакцинации и идентификации домашних животных, несвоевременное их проведение, а также нарушение ветеринарно-санитарных правил сбора, утилизации и уничтожения биологических отходов владельцев животных привлекаются к административной ответственности в виде административного штрафа в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

По всем вопросам обращаться в Управление Россельхознадзора по Кабардино-Балкарской Республике по адресу: г. Нальчик, пр-т Ленина, д. 54. Тел.: 8(8662)77-81-49; 8(8662)77-82-49.

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; отдел 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 ООО «Тетраграф», 360000, Кабардино-Балкарская Республика, г.Нальчик, пр.Ленина, 33  
Тираж 1234 Заказ №452