



# Горянка

Цена в розницу свободная

Еженедельная газета

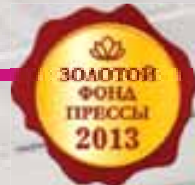


Фото Дилян Жван



с. 11

**МАРИНА БОГАНДОВА,**  
кандидат в мастера спорта по жиму штанги лежа,  
чемпионка Евразии 2014 г., серебряный призер Кубка мира  
2012 г., бронзовый призер чемпионата России 2013 г.



**БЕСПЛАТНАЯ  
МЕДИЦИНА ТРЕБУЕТ  
УВЕЛИЧЕНИЯ РАСХОДОВ**

Правительство КБР утвердило изменения в программу госгарантий бесплатной медицинской помощи населению на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов. Как сообщила министр здравоохранения Ирма ШЕТОВА, документ был принят в конце прошлого года с дефицитом в 1465 млн. рублей за счет республиканского бюджета. Впоследствии межведомственная комиссия российского Минздрава и Фонда ОМС распорядилась привести нормативы обеспечения на одного жителя в соответствие с федеральными стандартами. Исполняя это указание, власти КБР приняли решение выделить из республиканского бюджета дополнительно 240 млн. рублей на софинансирование программы, но при этом не были учтены расходы на скорую медицинскую помощь в размере 237 млн. рублей. Поэтому новая редакция программы также принята с дефицитом в 1225,5 млн. рублей. Эти средства пойдут на приведение к нормативам лечебного питания в учреждениях здравоохранения, обеспечение лекарствами, в том числе льготников, полноценным питанием беременных, кормящих матерей и детей до трех лет, финансирование школьно-дошкольных медицинских учреждений. Дополнительно выделены деньги на закупку автомобилей скорой помощи и улучшение материально-технического состояния основных объектов здравоохранения республики.

Вице-премьер КБР Ирина МАРЬША отметила, что власти республики ищут новые возможности снижения дефицита программы,

поэтому окончательно вопрос с ее финансированием будет решен в сентябре-октябре.

**ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ  
ПРОДОЛЖАЕТ  
ЛИДИРОВАТЬ**

Министр образования, науки и по делам молодежи Нина ЕМУЗОВА познакомила членов Правительства с итогами проведения единого государственного экзамена в 2014 году. В целом в ЕГЭ приняли участие 6340 человек, в том числе 6007 выпускников, которые сдавали экзамены по 12 предметам. Статистика выбора предметов участниками ЕГЭ в КБР (как и в целом по стране) остается устойчивой: обществознание (54,3 процента), история (26,1 процента), биология (23,1 процента), физика (19 процентов), химия (15,8 процента). Наименьшее количество участников ЕГЭ отмечено по литературе (4,1 процента), информатике (2,3 процента), географии (0,9 процента). Средние тестовые баллы по предметам выше, чем в прошлые годы, но не дотягивают до среднероссийских показателей. Так, по русскому языку среди выпускников этого года он составил 53,9 (62,5 в РФ), математике – 33,7 (39,6), физике – 36,7 (45,7), английскому языку – 45,4 (61,2) и т.д.

В 2014 году в КБР количество участников ЕГЭ, набравших от 80 до сто баллов, составило 305 человек, из которых 301 – выпускники этого года. Трое участников ЕГЭ набрали сто баллов. Для сравнения: в 2013 году был один стобалльный результат по информатике.

Обязательными для получения аттестата о среднем общем образовании являются русский язык и математика. В 2014 году не получили аттестат о среднем общем образовании 375 человек (6,1 процента), из которых 352

**• В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ КБР**

(5,7 процента) не набрали минимальное количество баллов, 21 человек был удален с экзамена по русскому языку и математике за нарушения установленного порядка проведения ЕГЭ, два выпускника не прошли экзамены по болезни. Для сравнения: в 2013 году не получили аттестат 26 выпускников (0,4 процента).

В конфликтную комиссию было подано 2055 заявлений (9,4 процента) о несогласии с выставленными баллами. Из них удовлетворено 704 апелляции (34,3 процента), отклонена 1351 апелляция (65,7 процента). Для сравнения: в 2013 году было подано 2327 апелляций (9,9 процента), 827 (35,5 процента) из них было удовлетворено, 1500 (64,5 процента) отклонено.

Оценивая в целом подготовку и проведение ЕГЭ в 2014 году, министр отметила, что проведенные мероприятия способствовали организованному и объективному проведению ЕГЭ на территории республики. Грубых нарушений установленного порядка на пунктах проведения экзамена не выявлено.

Важнейшая задача наступающего учебного года – выход на новый, более качественный уровень подготовки обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации, в том числе в форме ЕГЭ. В связи с этим разработан проект комплексного плана мероприятий, направленных на повышение уровня и качества образования в образовательных учреждениях, предусматривающий как предметную подготовку учителей обучающихся, так и информационно-разъяснительную работу по важнейшим аспектам нормативно-правового и организационно-технологического сопровождения ЕГЭ.

• **Ольга КАЛАШНИКОВА**

**• МАШУК-2014**

**«КУРОРТЫ  
СЕВЕРНОГО КAVKAZA»  
ВЫДЕЛЯТ ГРАНТЫ ДЛЯ  
МОЛОДЕЖНЫХ ПРОЕКТОВ  
В СФЕРЕ ТУРИЗМА**

**ОАО «КСК» ОБЪЯВИЛО КОНКУРС ГРАНТОВ ДЛЯ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ИЛИ РАЗРАБАТЫВАЮЩИХ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРНО-КАВКАЗСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА. ОБ ЭТОМ ЗАЯВИЛ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ СЕРГЕЙ ВЕРЕЩАГИН НА ВСТРЕЧЕ С УЧАСТНИКАМИ СЕВЕРНО-КАВКАЗСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ФОРУМА «МАШУК-2014» В ПЯТИГОРСКЕ.**

Конкурс грантов пройдет по трем номинациям. В номинации «Архыз - курорт нового поколения» будут рассмотрены проекты по продвижению всепогодного туристско-рекреационного комплекса «Архыз» на внутреннем и внешнем рынках. На соискание гранта в номинации «Гостеприимный Кавказ» могут быть представлены инициативы по созданию и продвижению единого стандарта качества предприятий индустрии гостеприимства, разработке и продвижению туристического бренда СКФО, разработке и апробации новых туристических маршрутов для молодежи. Третья номинация, «Ремесленный Кавказ», предполагает отбор проектов по развитию народных художественных промыслов, созданию и развитию регионального кластера молодых ремесленников, разработке и продвижению ремесленного бренда СКФО. Команде-победителю в каждой из номинаций ОАО «КСК» будет выделен грант в размере 1 млн. рублей.

Сергей Верещагин подчеркнул, что компания высоко оценивает молодежные предпринимательский потенциал республик СКФО. «Второй год наша компания сотрудничает с форумом «Машук», и мы видим - по уровню обсуждаемых здесь проектов, по инициативности проектных команд, какая активная, талантливая молодежь живет на Северном Кавказе. Это колоссальный креативный класс, способный сформировать точку роста для региональной экономики. Поэтому мы решили инициировать конкурс грантов в сфере туризма и рекреации и рассчитываем на ваше деятельное участие», - сказал он.

Тематически номинации грантового конкурса продолжают уже начатую ОАО «КСК» работу по развитию туристического кластера. «О необходимости поддержки творческих инициатив национальных ремесленников и создания бренда «Кавказский сувенир» говорилось на второй бизнес-сессии Touristic Start-Up в Грозном в апреле этого года. Художественные промыслы региона - тот уникальный ресурс, который может стать основой интереса туристов к Северному Кавказу как в России, так и за рубежом. Там же, на бизнес-сессии, поднималась тема продвижения регионального туристического бренда, и здесь помощь молодежи - людей, которые любят и знают свой край, болеют душой за его будущее, особенно неocenима.

Принять участие в конкурсе могут молодежные команды субъектов СКФО, в состав которых входят молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, зарегистрированные на территории округа. Заявки на участие принимаются с 16 августа по 15 сентября этого года. Победители конкурса будут объявлены 6 октября. Проекты, выигравшие в конкурсе грантов, должны быть реализованы в период с 10 ноября 2014 года по 30 июня 2015 года. Церемония награждения победителей конкурса пройдет в рамках второго форума СМИ Северного Кавказа.

• **Ирина МИХАЙЛОВА**

**• ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**«SMSМАМЕ» ВНЕДРЯЕТСЯ В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ**

**МИНЗДРАВ КБР ВНЕДРЯЕТ В РЕСПУБЛИКЕ ФЕДЕРАЛЬНУЮ КОММУНИКАЦИОННУЮ УСЛУГУ «SMSМАМЕ». ТЕПЕРЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СОБИРАЕТСЯ ИЛИ УЖЕ СТАЛА МАМОЙ, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СРОКА БЕРЕМЕННОСТИ И ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ РЕБЕНКА СМОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ ДВА-ТРИ БЕСПЛАТНЫХ SMS-СОВЕТА В НЕДЕЛЮ. В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ В КАЖДОЙ ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ И РОДИЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ ПО ВСЕЙ РЕСПУБЛИКЕ ПОЯВЯТСЯ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПЛАКАТЫ И ЛИСТОВКИ С ЦЕЛЬЮ РАССКАЗАТЬ О НОВШЕСТВЕ. ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ В SMS-РАССЫЛКУ БУДУТ ВКЛЮЧЕНЫ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН.**

SMSмаме – это бесплатный мобильный сервис, который обеспечивает беременных женщин и молодых мам во всех регионах России своевременной и достоверной информацией. С помощью сервиса осуществляется своевременное информирование женщин не только по вопросам здоровья и заботы о беременности, но также по вопросам социальной защиты и поддержки. Сервис SMSмаме позволяет уведомить и напомнить о различных пособиях, выплатах, отпусках и законах, стоящих на страже здоровья и благополучия женщины и ее будущего или новорожденного ребенка. Например, в SMS-сообщениях женщина сможет получать информацию о том, в каком размере начисляется пособие по беременности, какие существуют бонусы от постановки на учет до 12 недель беременности, сколько составляет пособие по уходу за ребенком и многое другое. Сервис SMSмаме вовремя и неоднократно напомнит женщинам о том, что необходимо встать на учет и какие документы для этого требуются, а также где их можно получить. Особое внимание уделяется таким важным документам, как родовой сертификат, женщина получает не только напоминание о том, что необходимо его получить, но также информацию о том, где, когда и как это можно сделать и какие документы при себе иметь. С помощью SMS разъясняются условия и правила действия родového сертификата на территории РФ, а также подробная инструкция о дальнейших действиях. Это позволяет женщине лучше ориентироваться в отношении

выбора роддома, женской консультации и врача. Немаловажно также знать, что делать, если родового сертификата нет и к кому обратиться в случае его утраты. Также SMSмаме вовремя и квалифицированно уведомит женщину о том, какие права она имеет в отношении отпуска по уходу за ребенком и о соответствующих пособиях. А если ребенок второй, то SMSмаме подробно расскажет о том, что требуется для получения материнского капитала и обо всем, что с ним связано.

Работа программы реализуется посредством мобильной связи и Интернета. Женщины, подписавшиеся на участие в программе SMSмаме, будут получать два-три раза в неделю бесплатные SMS с информацией о том, как необходимо заботиться о собственном здоровье и здоровье малыша в соответствии со сроком беременности или возрастом ребенка.

Программа поддерживается многими профильными общественными организациями, союзами и ассоциациями, экспертами в области акушерства, гинекологии и перинатологии, специализированными компаниями-производителями, известными спортсменами и учеными.

Тематические разделы SMS: обращение в лечебные учреждения, иммунизация, питание при беременности, профилактика употребления алкогольных напитков и наркотиков, эмоциональное состояние в период беременности, влияние курения на беременную женщину и ребенка, работа и беременность, грудное вскармливание, психическое здоровье, безопасное вождение автомобиля, безопасный сон, физические упражнения и гимнастика, ключевые этапы развития ребенка до одного года, социальная защита беременных (пособия, родовой сертификат, материнский капитал и т.д.).

Чтобы получать информацию, необходимо будет отправить сообщение со словом «МАМА» на короткий номер «5253». Затем надо ответить на вопросы о сроке беременности или возрасте малыша, чтобы получать только актуальные советы. Отказаться от сообщений можно, отправив на номер слово «Стоп».

• **Наталья АЛЕКСЕЕВА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ И СЕМЕЙ**

екта - телеведущая Фатима МАГОМЕДОВА, в этом году организаторы выбрали шесть семей. В четырех из них воспитывали приемных детей, причем в двух – детей-инвалидов; в остальных двух семьях малыши живут со своими родителями, но нуждаются в дорогостоящем лечении.

Целью проекта является помочь устроить как можно большее количество детей в семьи,

а целью марафона – поддержать семьи, которые усыновляют детей-сирот.

Благотворительный марафон, организаторами которого выступили ГКУ ВТК «Кабардино-Балкария» (канал «1 КБР») и местная администрация городского округа Нальчик, пройдет при поддержке Администрации Главы Кабардино-Балкарской Республики. Также к акции привлечены сотрудники районных администраций, различных министерств и ведомств Кабардино-Балкарии.

• **Дарья ШОМАХОВА**

**22 АВГУСТА С 17 ЧАСОВ В НАЛЬЧИКЕ НА ПЛОЩАДИ ПЕРЕД КИНОТЕАТРОМ «ВОСТОК» СОСТОИТСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН «МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ», ТРАНСЛЯЦИЮ КОТОРОГО ТЕЛЕЗРИТЕЛИ РЕСПУБЛИКИ УВИДЯТ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «1 КБР».**

В концерте примут участие популярные артисты северокавказской эстрады.

Собранные средства направляются на нужды детей-сирот и детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Как пояснила автор про-



# ЖИЗНЬ, ОТДААННАЯ ВЫСОКИМ ИДЕАЛАМ

**ФРИДРИХ НИЦШЕ СО СВОЙСТВЕННЫМ ЕМУ ЛАКОНИЗМОМ И БЕСПОЩАДНОЙ ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬЮ СДЕЛАЛ ОРИГИНАЛЬНЫЙ И, ВЕРОЯТНО, БЕССПОРНЫЙ ВЫВОД: «СОВЕРШЕННАЯ ЖЕНЩИНА ЕСТЬ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ТИП ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ СОВЕРШЕННЫЙ МУЖЧИНА, НО И НЕЧТО ГОРАЗДО БОЛЕЕ РЕДКОЕ». ТАКИМ РЕДКИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ, ДЕЛАЮЩИМ ПРЕКРАСНУЮ ДАЛЕКО НЕ СЛАБУЮ ПОЛОВИНУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИДИЯ ИСМАИЛОНА АБРОКОВА.**

Скупой на лестные отзывы видный государственный и общественный деятель Муса Ильясович ДОКШОКОВ, кратко, но емко характеризуя ее, пишет в своей книге: «Хочется отметить Л.И. Аброкову, продолжительное время работавшую секретарем райкома партии, а затем завсектором обкома КПСС, а в последние годы в Администрации Президента КБР. Хочу отметить, что Лидия Исмаиловна отличалась не нарочито шумливой боевитостью, а умом, рассудительностью, исключительной добросовестным отношением к работе. Она и ныне пользуется авторитетом и уважением в районе».

Довольно странно, что для личности подобного республиканского уровня не нашлось места в объемной книге «Женское лицо Кабардино-Балкарии».

Действительно, большое видится на расстоянии... В 1955 году, окончив Залукокожаскую среднюю школу, Аброкова поступила на химико-биологическое отделение Кабардино-Балкарского госуниверситета. Успешно и счастливо складывавшаяся студенческая жизнь прервалась в 1958 году в связи с семейным положением - ушла из жизни ее мать Жанпаго Сагидовна. Невосполнимая утрата заставила Лидию вернуться к овдовевшему отцу и начать трудовую жизнь учителем Красиво-Курганской начальной школы. Вскоре она приглашается в аппарат Зольского РК КПСС и занимает должность технического секретаря.

В этот период обнаружились организаторские способности Лидии Аброковой. В 1960 году ее рекомендуют заведующей общим сектором Зольского райкома комсомола, а спустя два года, в 1962 году, она избирается вторым секретарем районной комсомольской организации, которую в то время возглавлял Аскер КАНУКОВЕВ.

Энергичная деятель-

ность на новой должности, развернутая Аброковой, не осталась незамеченной районным руководством. По личной рекомендации Мусы Докшокова она переходит на партийную работу и назначается помощником секретаря парткома Зольского производственного колхозно-совхозного управления, а после его реорганизации - помощником секретаря Зольского райкома КПСС.

1968 год в общественной работе Аброковой отмечен значительным событием - она избирается секретарем Зольского РК КПСС. В архивном фонде Центра документации новейшей истории КБР отложился протокол заседания бюро Кабардино-Балкарского обкома КПСС от 12 февраля 1968 года за подписью Тимбори Кубатиевича МАЛЬБАХОВА. В нем сказано: «Утвердить т. Аброкову Лидию Исмаиловну секретарем Зольского райкома КПСС...»

В должности секретаря райкома партии наиболее полно раскрылся организаторский и творческий потенциал Лидии Исмаиловны. Выше отмечена престижная характеристика, данная ей М.И. Докшоковым, которая главным образом относится именно к этому времени. Уважение и авторитет, которыми она пользовалась, являлись следствием напряженной и целенаправленной деятельности на сложнейшем участке партийной работы - идеологическом фронте. Ее влияние было заметно не только в среде коммунистов. Оно ощущалось и в трудовых коллективах, и, что примечательно, в замкнутом кругу влиятельных в народе служителей мусульманского духовенства. Это обстоятельство достойно внимания, учитывая официально считавшееся несоместимым различие коммунистического мировоззрения и религиозного сознания.

В этой связи следует отметить одну сторону



многогранной деятельности Аброковой. В 1974 году по ее инициативе и личному энергичному участию в райкоме партии была развернута работа по оздоровлению общественной жизни района, состояние которой в условиях намечавшегося застоя характеризовалось расточительным отношением населения к хлебопродуктам, отсутствием должного внимания к вопросам благоустройства, домашнего быта, территории населенных пунктов и животноводческих точек.

Особую озабоченность у большинства людей вызвали непомерно раздувшиеся расходы при совершении религиозных и иных обрядов (погребальные и свадебные церемонии).

Все эти непростые вопросы стали предметом серьезного обсуждения на сельских сходах во всех населенных пунктах района и имели ощутимые позитивные последствия. Данный опыт получил широкий общественный резонанс в республике и сыграл положительную роль.

Вклад Л.И. Аброковой в общественно-политическую жизнь республики был замечен и областной партийной организацией. В характеристике, поданной в 1974 году секретарем А.А. МЕЛЬНИК, в частности, сказано: «Тов. Аброкова Л.И. зарекомендовала себя способным, растущим работником, хорошим организатором. Систематически работает над собой, в 1966 году

она заочно окончила Кабардино-Балкарский госуниверситет, постоянно совершенствует свой стиль работы. Особенно проявила себя в развитии культуры района, пропаганде научных, технических и экономических знаний. Регулярно выступает перед активом района и коллективами трудящихся».

Характеристика являлась рекомендацией обкома КПСС для Л.И. Аброковой, которая, осознав необходимость повышения своей квалификации, решила продолжить образование в заочной высшей партийной школе при ЦК КПСС. В 1977 году Лидия Исмаиловна успешно оканчивает эту школу в г. Ростове-на-Дону.

В 1983 году Аброкова приглашается в Кабардино-Балкарский областной комитет КПСС, что свидетельствует о ее возросшем авторитете в республике. 26 июля 1983 года первый секретарь Т.К. Мальбахов подписал постановление бюро следующего созыва: «Утвердить т. Аброкову Лидию Исмаиловну заведующей сектором учета руководящих кадров отдела организационно-партийной работы обкома КПСС, освободив ее от должности секретаря Зольского райкома КПСС».

Дальнейшие ее должностные обязанности отмечены в личном листке по учету кадров. Протицируем постановление бюро обкома КПСС от 25 ноября 1988

года при первом секретаре ЕЛИСЕЕВЕ: «В соответствии с новой структурой аппарата обкома КПСС утвердить заведующей сектором кадровой работы отдела организационно-партийной и кадровой работы обкома т. Аброкову Лидию Исмаиловну».

Отметим и такой существенный момент. Признанный авторитет среди секретарей райкомов КПСС республики, Аброкова могла успешно решать актуальные проблемы сложной идеологической работы на уровне первого секретаря КБОП КПСС и отраслевых секретарей областного комитета партии (Т.К. Мальбахов, А.А. Мельник, М.Х. ШЕКИХАЧЕВ, Б.М. ЗУМАКУЛОВ), министерств, учреждений и организаций, КБГУ (ректор Т.К. ТЛОСТАНОВ), Союза писателей (А.П. КЕШОКОВ, К.Ш. КУЛИЕВ, А.О. ШОГЕНЦУКОВ), МВД (БАБАЕВ) и др.

Тесное многолетнее плодотворное и взаимовыгодное сотрудничество Зольского района с Кировским районом Ставропольского края во многом обязано энергичной и целенаправленной деятельности Лидии Исмаиловны.

К концу 1990 года организационно и структурно КПСС претерпела изменения. Эти преобразования отразились и в постановлении секретариата обкома партии от 4 января 1991 года: «В связи с переименованием республиканского комитета КПСС и новой структурой аппарата рескома КП РСФСР утвердить в должности заведующей сектором учета и анализа кадров Аброкову Лидию Исмаиловну, освободив ее от обязанностей заведующей сектором кадровой работы».

Это было последним назначением Л.И. Аброковой в условиях советской власти. В 1991 г. коммунистическая идеология в стране была задвинута на задний план и отвергнута. В Кабардино-Балкарии установился президентский режим. Однако большой опыт работы Л.И. Аброковой с кадрами оказался востребованным, и 1 сентября 1992 года она была назначена заместителем заведующего отделом организации управления и взаимодействия с местной администрацией Аппарата Президента Кабардино-Балкарской

Республики. Спустя время Л.И. Аброкова ушла на заслуженный отдых.

Многолетняя активная партийная и государственная деятельность Л.И. Аброковой удостоена ряда правительственных наград. В 1970 году она награждена медалью «За доблестный труд» в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина. Орден «Знак Почета» ей вручен в 1976 году «за успехи в выполнении планов и социалистических обязательств по выполнению планов и социалистических обязательств по сельхозпродуктам в 1976 году». А 19 августа 1994 года Президент В.М. КОКОВ издал Указ: «За многолетнюю плодотворную работу в общественных организациях и государственных органах республики наградить Почетной грамотой Кабардино-Балкарской Республики Аброкову Лидию Исмаиловну - заместителя заведующего отделом организации управления и взаимодействия с местной администрацией Аппарата Президента Кабардино-Балкарской Республики».

Лидия Исмаиловна была замужем за человеком большой души Курманом Камболатовичем ТЕУВАЖЕВЫМ. Супруги воспитали двоих детей: сына Артура и дочь Мадину.

Лидия Исмаиловна, находясь на заслуженном отдыхе, не отстранялась от событий, происходящих в районе, республике, стране и мире. Она сохранила ясный ум, бодрость духа и, как прежде, служит маяком для всех, кто имел счастье работать под ее внимательным руководством и трогательным участием в судьбе каждого члена коллектива.

Все они и многие другие отзываются о Л.И. Аброковой с глубокой признательностью. Воспоминания о минувших делах, прожитых с благородными целями и устремлениями, согревают ее чуткое сердце и сейчас. В эти дни семья и друзья будут поздравлять Лидию Исмаиловну с юбилейным днем рождения. Очень скромная, как всегда, она не разрешила бы никакой публикации о себе. Зная Лидию Исмаиловну, я все-таки решился рассказать о ней со стороны «Горянки» и о имени бывших сослуживцев, друзей и знакомых поздравить с днем рождения!

● Сафарби БЕЙТУЛАНОВ,  
историк, писатель





• ЛИЦА МИНУВШЕЙ ЭПОХИ

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ СЕЙЧАС ЗА СРОК, ЭТА ФОТОГРАФИЯ НАПОМИТ О МНОГОМ. О НАШЕЙ РЕСПУБЛИКЕ В ПИК ЕЕ ПРОЦВЕТАНИЯ, О НЕПОКОЛЕБИМОЙ УВЕРЕННОСТИ В ТОМ, ЧТО ЖИВЕМ В САМОЙ ЛУЧШЕЙ СТРАНЕ, О ЧЕРЕДЕ ГРОМКИХ ПОБЕД СОВЕТСКОГО СОЮЗА В КОСМОСЕ.

Снимок сделан 5 октября 1966 года. В ту осень первая в мире женщина-космонавт Валентина ТЕРЕШКОВА посетила Кабардино-Балкарию, побывала по приглашению жителей в Шалушке, совершила поездку в Кавминводы. Говорят, Терешкова не раз бывала в наших краях. Здесь она проходила курс лечения. Местные вода, воздух и врачи помогли Валентине Николаевне одолеть тяжелый недуг. Известно также, что, один раз попробовав кабардинскую кулинарию, Терешкова превратилась в ее большую почитательницу.

На оборотной стороне фотокарточки указано имя фотографа – Ростислав СУХОВ. На фото запечатлены первый секретарь обкома компартии КБАССР Тимбора МАЛЬБАХОВ. Он – крайний слева. Далее идут Герой Советского Союза Валентина Терешкова, первый секретарь Северо-Осетинского обкома партии Билар КАБАЛОВЕВ, Герои Соцтруда Камбулат ТАРЧОКОВ и Мусабид АХМЕТОВ.

Имена этих мужчин, конечно, не могут сравниться по известности с именем Валентины Николаевны, тем не менее в то время они были на слуху у жителей всего Северного Кавказа. О Тимборе Кубатиевиче много говорить излишне. С его именем связаны многие судьбоносные моменты в жизни республики, целостность которой он отстаивал в кровавые годы пресловутого «парада суверенитетов». Ему во многом Кабардино-Балкария обязана появлением современной для той эпохи транспортной инфраструктуры, подъемом сельского хозяйства, строительством доступного жилья. Имя Тимбора Кубатиевича сегодня носят улица в Нальчике и Национальная библиотека.

Билара Кабалоева хорошо помнят предшественники старшего поколения жителей соседней Северной Осетии. С Кабардино-Балкарией его с детства связывало очень многое. Билар Кабалоев родился в селе Кабаново, жители которого целиком переехали в село Озрек, которое находится в КБР. Это было в 1925 году, и в будущем



# О ГЕРОЯХ БЫЛЫХ ВРЕМЕН

партийному руководителю СО АССР тогда шел восьмой год. По окончании сельской школы отправился на учебу в Нальчик, в Ленинский учебный городок (ЛУГ). Билара не хотели принимать из-за того, что не достигал года до возраста поступления. Но подросток уже знал грамоту и арифметику, так как до этого занимался у известного народного учителя и просветителя Уруши АДАЕВА из селения Анзорей. Отец Билара – Емазай настоял, чтобы сына хотя бы проверили, и, в конце концов, Билар был зачислен. Знания давались ему легко. Уже в 1932 году Билару Кабалоеву как лучшему ученику было поручено выступать от имени пионеров на областном съезде старейшин, который проходил по инициативе и под руководством Бетала КАЛМЫКОВА. По рассказам людей, знающих и изучающих биографию Билара Емазиевича Кабалоева, встречавшихся с ним, он был так молод и мал, что за трибуной его не было видно. Поставили стул – опять половине зала его

не видно. Тогда первый секретарь обкома ВКП (б) Бетал Калмыков взял его на руки и поставил на стол президиума. Так, стоя на столе, Билар и отчеканил свое выступление. В историю своей республики и России он вошел как инициатор строительства Транскама – Транскавказской магистрали, которая через Рокский тоннель связала северный Кавказ с Закавказьем, Северную Осетию – с Южной.

Имя Камбулата Тарчокова стало известно всему Союзу после того как возглавляемый им колхоз имени Ленина (с. Аргудан) стал колхозом-миллионером, собрав рекордный урожай кукурузы. Камбулат Кицевич руководил колхозом с 1954-го по 1977 год. Его именем названа одна из улиц Нальчика.

Старшее поколение аргуданцев помнит и ценит его добрые дела. В период его руководства в селе была построена социальная инфраструктура. Аргудан превратился в современный развиваю-

щийся населенный пункт. Тогда же было построено несколько домов для молодых специалистов, решивших приложить свои знания на колхозной ниве.

За высокие достижения в с/х производстве колхоз им. Ленина в 1967 году был награжден орденом Ленина. Вся социальная инфраструктура села сформировалась в его бытность руководителем хозяйства. Также в период его руководства за счет средств колхоза были построены действующие учреждения образования, культуры, торговли, несколько домов для молодых специалистов. Его жизнь оборвалась трагически – во время следования из Старого Уруха в Аргудан его автомобиль попал в аварию.

С именем Героя Социалистического Труда Мусабид Хипитовича Ахметова связаны достижения в области жилищного и сельскохозяйственного строительства. Участник Великой Отечественной войны, он демобилизовался лишь в 1947-м, прошел всю партийную лестницу – от инструктора обкома до первого секретаря райкома КПСС. В качестве районного руководителя Мусабид Ахметов работал в Черемском, Баксанском и Урванском районах. С 1974 года возглавил республиканское объединение «Сельхозтехника». Помимо звания Героя Советского Союза, Мусабид Хипитович получил три ордена Ленина, ордена Трудового Красного Знамени, Октябрьской революции, Красной Звезды, много медалей. Коллеги ценили его за умение работать с людьми в большом коллективе, за крестьянскую сметку и чувство юмора. Одна из историй о Мусабиде Хипитовиче повествует о том, как однажды заболел водитель его личного ГАЗика. Ехать нужно было срочно, и Ахметов сел за руль сам. В пути машина забархла, из-под капота пошел пар. Срочно нужно было раздобыть ведро, воду и масло. В багажнике служебного ГАЗика ничего этого не оказалось. Необходимые вещи и инструменты нашлись у водителя грузовика, следовавшего той же дорогой. Оценив хозяйственность и умение нового знакомого, Мусабид Ахметов тут же предложил ему место своего личного шофера с хорошим окладом, а нерадивый водитель пересел на самосвал.

• Инал ЧЕРКЕСОВ

# ТЕПЕРЬ ВСЕ ЛЮБЯТ НАЛЬЧИК

17 АВГУСТА В НАЛЬЧИКЕ НА ПЛОЩАДИ СОГЛАСИЯ БЫЛ УСТАНОВЛЕН ЗНАК «Я ЛЮБЛЮ НАЛЬЧИК». ЭТО ПРОХОДИЛО В ПРАЗДНИЧНОЙ ОБСТАНОВКЕ: НА НЕБОЛЬШОЙ СЦЕНЕ СОСТОЯЛСЯ КОНЦЕРТ, ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ МОГЛИ ТАНЦЕВАТЬ, ДЕТИ ИГРАЛИ.

Организаторами выступили местная администрация нашего города, объединение парка культуры и отдыха и администрация группы «Республика – общее дело» в социальных сетях «Фейсбук» и «ВКонтакте». Открытие трехметровой стелы иницировано участниками группы «Республика – общее дело», а сам праздник приурочен к дню рождения группы – она была создана ровно год назад. Здесь еще до начала официального празднования можно было приобрести футболки с логотипом «Я люблю



Нальчик», все выреченные средства будут направлены на помощь соотечественникам из Сирии, проживающим сегодня в Нальчике.

Официальную часть праздника открыл глава местной администрации городского округа Нальчик Мухамед КОДЗОКОВ. В своей речи он сказал, что Интернет – это

мощная сила, и она может служить как на созидание, так и на разрушение, важно правильно применить его возможности. К примеру, актив группы «Республика – общее дело» именно через Интернет формирует и продвигает свои инициативы по улучшению качества жизни в республике и в городе. После Мухамеда

Кодзокова со сцены к присутствующим обратились администраторы группы Индира ГУЗЕЕВА и Хаджимурат ХАКУАШЕВ. После всех приветственных речей начался концерт, в котором приняли участие звезды эстрады Кабардино-Балкарии, творческие коллективы и молодые таланты.

Но главным пунктом праздничной программы стала сама стела, возле которой мог сфотографироваться любой желающий, и таких было немало. Со всевозможных ракурсов люди запечатлевали на свои телефоны и фотоаппараты новую городскую достопримечательность, чтобы потом щедро делиться снимками в социальных сетях, ленты которых в этот день пестрели единодушным всплеском любви к Нальчику.

• Марина БИТКОВА.  
Фото Дарьи Шамаховой

## ПОМОЖЕМ ВЛАДИСЛАВУ!

Владислав Васильевич ХОХЛАЧЕВ – отец пятерых детей, младшему из которых – год и четыре месяца. В результате несчастного случая он получил травму головного мозга, потерял левый глаз, лишился возможности передвигаться самостоятельно, получил инвалидность первой группы. Диагноз: последствия проникающего ранения головного мозга в виде выраженного левостороннего гемипареза, анофтальма слева. Шифр МКБ-10: Т 90.5 поставлен в неврологическом отделении ГКБ № 1 г. Нальчика.

Для прохождения реабилитации в Китае ему необходимо 16500 долларов США. Просим всех неравнодушных откликнуться и помочь.

**Реквизиты:**  
Северо-Кавказский банк Сбербанка РФ, г. Ставрополь, филиал отделения, номер: 8631/0200, г. Нальчик, к/с 30101810600000000660, БИК 040702660, МФР 30301810460006006033, ИНН 7707083893, КПП 072543001, номер счета карты – 40817810160330269168. Яндекс деньги – 41001126253745 QIWI кошелек – 89287062988 Web money – 273674643771 Номер телефона (Web money) – 8-928-076-60-88.



НАШ СОБЕСЕДНИК – ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «КАБАРДА» ИРИНА ЖАБАЛИЕВА. В СВОЕ ВРЕМЯ КОМПАНИЮ ОСНОВАЛ ЕЕ МУЖ НИКОЛАЙ ЖАБАЛИЕВ, ИЗВЕСТНЫЙ В РЕСПУБЛИКЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ. НО ОН УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ НАЗАД В ПОЛНОМ РАСЦВЕТЕ СИЛ И ПЛАНОВ НА БУДУЩЕЕ. КОНЕЧНО, ЛИШИТЬСЯ ТАКОЙ ПОДДЕРЖКИ БЫЛО НЕИМОВЕРНО ТРУДНО. ОДНАКО ИРИНА НЕ СДАЛАСЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, СУМЕЛА СОХРАНИТЬ И БИЗНЕС, И АВТОРИТЕТ МУЖА В ЭТОМ БИЗНЕСЕ.



**Ирина ЖАБАЛИЕВА:**

# ТОРГОВЛЕЙ ТОЖЕ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ С ЛЮБОВЬЮ



## НАЧАЛО

- В начале 90-х Николай уже имел большой опыт работы в системе потребкооперации. Надо заметить, что для рыночных условий потребкооперация была самой жизнеспособной, налаженной системой. Но ему не дали возможности преуспеть в этой системе. Руководители нашей потребкооперации не могли работать самостоятельно, без диктовки. Стали уходить специалисты, всю материальную базу распродали или растащили, а на рынке нишу заняло частное предпринимательство. Сейчас кооперацию пытаются возродить, но пока ничего не получается.

Николай, конечно, смотреть на это спокойно не мог. В то время он был председателем профсоюзного комитета Каббалкпотребсоюза и возглавлял его контрольно-ревизионное управление. Он предложил разделить имущество согласно паям между участниками, то есть акционерами, но это предложение восприняли в штыки, и он ушел.

Вскоре других сотрудников стали массово сокращать, и все сокращенные шли к Николаю. Тогда он с четырьмя единомышленниками создал товарищество. В то время, если кто помнит, был дефицит всего и вся. И Николай, взяв первую ссуду в пять тысяч рублей, закупил кукурузу на опытной станции, сдал ее на крахмальный завод в Майском, крахмал отгрузил в Иваново на хлопчатобумажный комбинат, а оттуда получил партию ситца, разошедшегося на ура. В общем, система заработала. Заготавливал также шерсть, ее мыли в Невинномысске, отгружали на подмосковный камвольный комбинат, меняли на костюмные ткани, из них в Пятигорске шили мужские костюмы, на которые также был огромный спрос.

До конца 90-х мы так и работали, а потом на рынке стал появляться ширпотреб из Турции и Китая, и наши швейные цеха стали сворачиваться. Тогда отгрузили в Турцию кожу, а в обмен взяли оборудование для пекарни, оттуда же выписали пекарей и весь город обеспечивали вкуснейшим хлебом. Но скоро и этого товара стало достаточно, и мы переключились на различное продовольствие, как правило, то, что в силу природных и климатических

условий не производилось и не выращивалось в регионе

## ПОТЕРИ И ПРИОБРЕТЕНИЯ

- Потом мы потеряли Николая. Когда его не стало, работали миллионные банковские ссуды, и обязательства были очень серьезные. Пока мы его хоронили и приходили в себя, многое потеряли. У нас забирало имущество, были хищения, и недостачи. В общем, через несколько месяцев мы оказались на мели. Что было делать? Пришлось мобилизоваться, теоретические знания у меня были, я в то время уже работала в компании финансовым директором, но не было практического опыта. Но постепенно все договоры с поставщиками мы подтвердили, нас поддержали бывшие партнеры Николая, особенно иностранные компании. По сегодняшний день живем его репутацией, мы его не подвели!

Вот уже более 20 лет наша компания возит, вернее бесперебойно снабжает республику и другие регионы Северного Кавказа, выполняем государственную задачу по обеспечению населения продуктами питания, лучшие и по самым низким ценам продовольственные товары: китайский чай, кофе, рис, бобовые, макароны из твердых сортов пшеницы, легкие завтраки, только рисовой продукции – более 50 сортов, более 20 сортов чечевицы, фасолы других бобовых, получивших широкое признание у населения и всевозможные общественные награды. Да и название нашей фирмы говорящее – «Кабарда», так что тут слабину давать не приходится.

Наша фирма дистрибуторская. Мы выводим новые товары на республиканский рынок, делаем их узнаваемыми. Для этого ежегодно выезжаем на выставку «Прод-экспо» в Москву. Уже знаем, что нравится нашему потребителю, что будет пользоваться спросом, и почти безошибочно делаем выбор.

## ПАРТНЕРЫ И САНКЦИИ

- В 90-х предпринимательство сначала было нулевым, а слово «предприниматель» - чуть ли не ругательным. Власти очень негативно к нам относились, хотя сегодня бывшие чиновники сами стали крупными предпринимателями. В этих условиях выйти в большой бизнес было практически невозможно. Единицам из

нашей республики удалось выйти на этот уровень, чтобы работать с известными товаропроизводителями и продавать в республике товары из первых рук. Нам это в силу способностей, опыта работы удалось.

Правда, в последние пять-шесть лет я стараюсь избегать встреч с журналистами. Почему? Время какое-то невеселое. В условиях последнего кризиса негативные стороны торгового бизнеса стали все чаще проявляться. Законы работают плохо, многие партнеры не выполняют своих обязательств, а судебные решения остаются на бумаге. Все это провоцирует людей на дальнейшие нарушения. Российские партнеры часто лукавят. Мы заключаем с ними контракт как эксклюзивные дистрибуторы, но часто бывает так, что другие предприниматели, вида, как продукт преуспевает, перекупают контракты и начинают сами им торговать.

Но мы же не можем свое дело остановить! Те товары, которые продаем, известны, качественны, пользуются спросом. И таких фирм, которые работают непосредственно с производителями, у нас в республике лишь несколько. Все же остальные продукты - из вторых и третьих рук. Они завозятся из Краснодара, Ростова-на-Дону, Пятигорска, где существует своя разветвленная дистрибуторская сеть. В неспокойные годы мало кто хотел иметь дело с республиками Северного Кавказа, но даже в эти времена мы работали, и довольно успешно.

В свое время нам удавалось даже устраивать конференции предпринимателей, выставки, встречи, нас награждали, поощряли наших вторичных партнеров по бизнесу. Все это нас объединяло, было очень интересно. Потом в условиях кризиса производители стали для страховки дробить дистрибуторскую сеть, делать ее гуще. Потому что чем меньше объем, тем меньше риска. И нам не удалось избежать этого, несмотря на хорошую репутацию.

Нашей фирме в ноябре будет 23 года. Это одна из старейших дистрибуторских компаний не только на Северном Кавказе, но и в России. И за все годы мы никого не подвели. Объемы продаж не уменьшались, а ежегодно увеличивались. Стали развозить товар по республике, по магазинам, ларькам. Конечно, хлопот стало больше. Но наша доходность не увеличилась за

все годы. Почему? Маржа, то есть наша торговая наценка на различные товары, не меняется. Да и конкуренты не дают поднять цену. Северокавказский рынок очень привлекательный. Здесь большое потребление из-за высокой плотности населения. Поэтому и конкуренция высокая, работать очень тяжело.

Дефицита продуктов из-за недавних санкций мы не прогнозируем. Насколько я знаю, санкции коснутся новых контрактов, а прежние будут работать.

## ПРИНЦИПЫ

- Своих торговых сетей у нас нет, но есть несколько магазинов, горожане их хорошо знают, где можно купить наш товар практически по оптовой цене. В основном наша торговля идет со склада и павильона на рынке «Дубки». Есть и выездная торговля на другие рынки. Ничего из того, что мы сами не употребляем, я в республику

не привожу. Мы всегда старались держать планку на самом высоком уровне. Ради того, чтобы заработать лишний рубль, никогда совестью не покривили. А заработать можно на многом. В республике есть немало предпринимателей, которые специализируются на просроченных продуктах, перебивая даты изготовления. У них очень хорошие барыши. Но мы никогда до этого не опускались. Мне дорог каждый продукт, которым торгуем. Они, как дети. Надеемся, что торговый бизнес станет у нас более цивилизованным.

Уже хочется переложить бизнес на более молодые плечи. И это не только три мои дочери, которые так или иначе в деле (даже младшая, живя в Москве, иногда ведет переговоры с поставщиками от моего имени). Мы в фирме вырастили грамотных специалистов, которые вошли в бизнес, стали самостоятельными.

В торговле, как и во всяком деле, нужно призвание. Любое дело надо любить. Тогда обязательно преуспеешь в деле. А ведь сейчас многие люди идут в торговлю только ради заработка, от безысходности, так как нет другой работы. Но если не любишь свой продукт, не знаешь его и не хочешь знать, а стремишься только продать, не разбогатеешь. Ведь даже пол мыть надо с любовью.

Приятной неожиданностью для меня явилось проведенное недавно в ГКЗ республиканским профсоюзом «Торговое единство» совместно с Министерством промышленности и торговли и администрацией Нальчика мероприятие по чествованию заслуженных работников и предпринимателей сферы торговли, приуроченное к Дню работников торговли. Не забыли и о скромном, но кропотливом труде дистрибуторской сети фирмы «Кабарда». Нам вручили Почетную грамоту от Министерства промышленности и торговли, а Ассамблея народов России, Министерство труда и социального развития РФ, национальный Артынский комитет России, Международная академия творчества вручили золотую медаль «За доблестный труд». Спасибо всем общественным организациям, принимавшим в этом участие!

● **Ольга КАЛАШНИКОВА.**  
Фото из семейного архива Жабалиевых





# РАБОТА НА РЕЗУЛЬТАТ

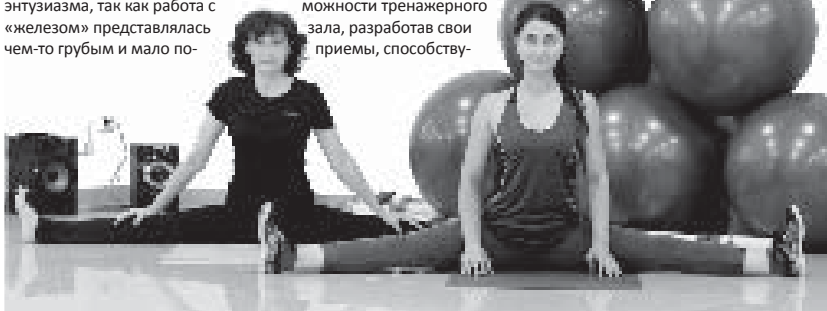
ФАТИМА НАЗИРОВА ТАТАРОВА РАБОТАЛА ПРЕПОДАТЕЛЕМ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В ШКОЛЕ, БУХГАЛТЕРОМ НА ЧАСТНОМ ПРЕДПРИЯТИИ, КОРРЕСПОНДЕНТОМ В ГАЗЕТЕ «МОСКОВСКИЙ КОМСОМОЛЕЦ», ДЕЙСТВУЮЩАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРАЗИИ ПО СТАНОВОЙ ТЯГЕ. В ДАННОЕ ВРЕМЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДИРЕКТОРОМ ЖЕНСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА.

**– Вы инструктор йоги, одновременно активно занимаетесь в тренажерном зале. Когда начали посещать тренажерку, что это вам дало?**

– Несколько лет назад Наталья ТОКАРЕВА, тренер и моя подруга, пригласила меня на занятия в женский фитнес-клуб. Надо сказать, пошла я туда без особого энтузиазма, так как работа с «железом» представлялась чем-то грубым и мало по-

спортсменки сочетают силовые нагрузки в зале с занятиями йогой. Посещают также уроки танцев.

– Кому часто обращаются девушки с просьбой «посадить их на шпагат». Зная, что после силовой нагрузки тело лучше реагирует на растяжку, я использую в работе не только упражнения йоги, но и возможности тренажерного зала, разработав свои приемы, способству-



лезным для женского организма. Однако уже во время первых тренировок поняла, насколько, мягко скажем, небезупречна моя физическая форма. Ранее я занималась только йогой, причём в так называемом «женском стиле», с акцентом на растяжку, гибкость. И достигла определенных результатов. Но увлечение модными в 90-е годы очистительными процедурами не прошло даром: здоровье было подорвано. После нескольких месяцев работы в тренажерном зале мое здоровье значительно улучшилось, я стала сильнее, выносливее, бодрее.

**– О том, нужна ли растяжка после занятий в тренажерном зале, есть много разных мнений. Ее редко кто делает, особенно мужчины. Что вы думаете об этом?**

– В йоге большое значение придается компенсирующим и нейтрализующим позам. Они необходимы после однонаправленных движений, выполнения группы однотипных поз для восстановления равновесия и появления способности двигаться дальше с еще большей интенсивностью. Речь идет не только, как принято считать, о снятии остаточного напряжения в мышцах и их восстановлении. Компенсация нужна для всего тела. Поэтому после растяжки появляется ощущение легкости, прилива сил. После тренировки я делаю растяжку, используя, естественно, позы йоги. Вообще, надо сказать, желательно избегать так называемого «однобокого» тренинга и разнообразить физические нагрузки. Наталья Токарева уделяет этому вопросу большое внимание, ее

ющие увеличению гибкости тела при минимальной возможности получить при этом травму.

**– Таким образом, для тренера, инструктора крайне важно, помимо багажа знаний, обладание глубоким интуитивным пониманием вопроса, являющимся плодом многолетних регулярных занятий?**

– Конечно.

**– Вы работаете, можно сказать, в одной связке с Натальей. Каких результатов добились?**

– Команда спортсменок Натальи образовалась недавно. Марина БОГАНДОВА, кандидат мастера спорта, занимается около двух лет, остальные девушки - чуть более года. Успешно выступили на чемпионате Евразии по пауэрлифтингу, о них писали газеты. Особо хочу отметить Инну ШАБАЗГЕРИЕВУ. Девушка стала не только сильной, выносливой, но и гибкой, ловкой. Не только успешно работает со штангой, гантелями, гириями, подтягивается, отжимается, но и освоила оба вида «шпагата», стоит на голове, выполняет разные балансы на руках. На нее приятно смотреть.

**– Это спортсменки. А насколько успешна работа с другими посетительницами клуба?**

– Есть достаточно неплохие результаты в работе и с женщинами, стремящимися похудеть, подтянуться, и с теми, кто хочет увеличить массу тела, привести мышцы в тонус. Так, одна из них, Алена, выбросила сапоги, голенища которых ранее, еще до тренировок, ей пришлось ушить. Другая девушка, Марьяна, сменила весь гардероб. Помню, как она вышла после занятий из клуба:

довольная, гордая своими успехами, распутив густые вычесанные волосы. Недаром мы свой клуб назвали именно так – «Пантера».

**– Фатима, а как пришла идея создать свой клуб? И почему именно женский?**

– Каждый клуб отличается от других. Работая, так сказать, в чужом клубе, приходится зачастую на кого-то оглядываться, порой даже чувствовать себя в тисках. А в своем клубе ты свободна и можешь реализовать то, что считаешь более полезным и нужным. Тут уже другая атмосфера, у нас свой стиль общения с людьми. Поэтому легко и комфортно. Почему женский? В смешанных залах, по мнению психологов, женщины достигают нужных результатов медленнее, так как хуже концентрируются на процессе тренировок, отвлекаются. В женском клубе женщина более раскрепощена. Если где-то в большой компании может чувствовать неловкость, не решается на глазах у всех что-либо станцевать, то здесь может учиться красиво двигаться, выбрав танцевальные классы, и даже немного пошалить на занятиях по go-go, не опасаясь каких-либо неприятных для нее оценок и суждений. Женщины постарше, особенно пенсионерки, также вряд ли будут ходить в смешанный зал. А в нашем клубе им комфортно, работают с удовольствием. Это относится и к инвалидам. Мы обратились в Нальчикское общество инвалидов с предложением для женщин начать посещать наш клуб. К сожалению, пока только одна из них начала заниматься в клубе. Недавно прошли Паралимпийские игры, мы видели,



какие молодцы эти спортсмены. Хотелось, чтобы и наши женщины-инвалиды не замыкались в стенах своих домов, по возможности занимались спортом.

**– А почему все-таки именно спортклуб, а не фитнес-клуб?**

– Дело вовсе не в значении этих слов. Просто приходится часто слышать, особенно из уст мужчин, что фитнес-клубы – это что-то несерьезное, от них мало толку. Отчасти это справедливо, и сами фитнес-клубы тут, скажем прямо, постарались, девальвируя все ценное и полезное, что должно быть в их стенах.

**– И как тогда женщинам выработать клуб? На какие мифы-обманки фитнес-индустрии надо обратить внимание?**

– Мы выбрали слово «спортивный», чтобы напомнить о тех старых добрых временах, когда думали больше о результатах своей работы, а не о максимальном увеличении прибыли. Приходя в тот или иной клуб, надо сразу задать вопросом: что от меня хотят получить – результат или как можно больше денег? Любый клуб в своих правилах работы отмечает, что он не является медицинским учреждением и предполагает, что клиенты здоровы и не имеют противопоказаний для тренировок. Но в наше время совершенно здоровых людей нет. Люди с незначительными проблемами со здоровьем могут и должны заниматься спортом. Например, женщины с избыточным весом. Только не все физические нагрузки им показаны. Однако часто в клубах можно наблюдать такую картину: женщины, имеющие не только лишний вес, но и страдающие ожирением, изо всех сил пытаются выдержать нагрузки на степ-аэробике. Надо просто бежать из тех клубов, где вас агитируют идти на все тренировки и даже не обмолвятся о существующих для вашего случая противопоказаниях. С экранов TV нам постоянно говорят о необходимости тщательного изучения состава того или иного продукта питания, чтобы не навредить себе. Почему же надо думать, что в фитнес-индустрии имеет место что-то другое? Первое, что надо знать: модное и дорогое – во-

все не обязательно полезное. Многие женщины, наслышанные о тех или иных тренажерах, своего рода палочках-выручалочках, ищут залы, до отказа ими заставленные. Их цель – сесть на «крутой» тренажер, сделать фото, заказать персональную тренировку, во время которой больше будет работать их речевой аппарат, чем остальное тело. А потом, находясь где-нибудь в компании своих знакомых, гордо сообщить всем: «Я посещаю фитнес-клуб». Да, фитнес-клуб должен быть чистым, уютным, в нем должно быть комфортно и удобно заниматься. Но это еще не значит, что ты получишь необходимые результаты. Я, к примеру, не работаю на тренажерах для пресса, помогающих выполнить сворачивание туловища или его развороты, не пользуюсь беговой дорожкой (в передаче Первого канала TV было все сказано: самый полезный – это эллиптический кардиотренажер). На ней можно заниматься, но она далеко не предмет первой необходимости в зале, как считают многие. В ней была бы нужда, если бы рядом не было такого парка, как у нас, терренкурный Тренажерный зал должен в пределах разумного помогать человеку, а не превращаться в больницу для современных людей, которые не могут жить без этих своего рода протезов. Неужели для того чтобы разогнуть палец руки, нам вскоре тоже понадобится тренажер?

**– Значит, лучше всего перейти к более естественному тренингу?**

– Обратите внимание на то, что многие позы йоги носят названия животных. У животных более здоровый позвоночник, чем у прямоходящего человека. Поэтому надо выполнять действия, полезные для своего организма, а не для чьего-либо кармана. Устройство тела человека естественно предназначено для бега, лазания, ползания, подтягивания на ветке

(Продолжение на 11-й с.)





**(Окончание. Начало на 6-й с.)**

(теперь турнике), подтягива тяжестей и т.д. Древний человек двигался именно так, а образ жизни современного человека губителен для тела. Кстати, надо заметить, что сильных и крепких мужчин у нас чаще можно встретить не в залах с «навороченными» тренажерами, а в простых «качалках», где работа идет в основном с серьезными весами на штанге, с гантелями и используется минимальное количество тренажеров.

**– Бытует мнение, что женщинам в тренажерном зале грозит перекачанность, можно даже стать мужеподобной.**

– И это миф. Даже если женщина будет все дни напролет проводить в зале со штангой в руках, она не сможет нарастить себе объемные мускулы, как мужчина. Причина в генетической предрасположенности. У женщин не хватает уровня тестостерона, максимум женщина может набрать 2-3 кг мышечной массы, потеряв при этом гораз-

до больше жира. Только прием гормональных препаратов может что-то изменить.

Хочу сказать еще об одном мифе: йога – это растяжка и витание в облаках, сидя на ковриках с большим количеством разных приспособлений и предметов. На самом деле йога – штурм личных ограничений подвижности, силы, выносливости, это серьезная, трудная работа, а не приспособленая к несовершенству и слабости людей, искалеченных комфортом цивилизации, легкая и доступная практика. Чередование различных положений тела в пространстве, достаточно серьезная нагрузка на ноги, руки, пресс, на все тело, особенно при работе в динамическом режиме. Согласно рекомендациям уважаемого в мире учителя йоги Б.К.С. АЙЕНГАРА, сначала надо подготовить тело, регулярно занимаясь в течение нескольких месяцев, и лишь потом приступать к серьезным дыхательным упражнениям, а медитировать можно начинать через год.

● **Наталья УДАЛОВА**

## У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



**МАРИНА БОГАНДОВА,  
КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА  
ПО ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА,  
ЧЕМПИОНКА ЕВРАЗИИ 2014 г.,  
СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР  
КУБКА МИРА 2012 г.,  
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР  
ЧЕМПИОНАТА РОССИИ 2013 г.,  
ПЛАНИРУЕТ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ  
В НОВОМ СПОРТКЛУБЕ.**

– Родилась и выросла я в Нальчике. Моя родная школа №24. После ее окончания поступила в Нальчикский филиал Белгородского университета потребительской кооперации и выучилась на бухгалтера. Затем мне посчастливилось найти работу по профессии, и вот уже семь лет тружусь на этом поприще.

Очень сожалею о том, что не начала заниматься спортом раньше. В тренажерный зал меня привело огромное желание избавиться от болей в позвоночнике. Мой тренер Наталья ТОКАРЕВА подошла со всей серьезностью к моему случаю, стала изучать спортивно-медицинскую литературу, подбирала индивидуальные упражнения, и через некоторое время я забыла о своей проблеме, за что безмерно благодарна Наталье

Николаевне. Даже начала работать со штангой, добавлять «блинчики».

К тому времени в Нальчике Федерация пауэрлифтинга КБР организовала открытый чемпионат Кабардино-Балкарии по жиму штанги лежа. И мы с тренером решили попробовать мои силы. Сейчас смешно вспоминать, что 1 июня 2012 года я с трудом выжала штангу весом в 35 кг. Этот турнир положил начало моему спортивному пути. Спустя пять месяцев я поехала на Кубок мира, который проводился в Краснодаре. Заслужила первый разряд, заняв второе место с результатом в 45 кг. Очередные мои соревнования были уже следующим летом в Москве – чемпионат России-2013. Здесь мне «покорилась» штанга весом в 52,5 кг, благодаря чему я получила звание кандидата в мастера спорта и третье место. В апреле этого года прошли еще одни соревнования в Краснодаре – чемпионат Евразии VIII. Здесь я стала первой в своей весовой категории. К сожалению, в этот раз мне не удалось выполнить все задумки, но это еще не конец. Амбиции, стремление делать все, несмотря на неудачи, – вот одна из главных черт характера спортсмена. И я знаю, что в следующий раз у меня получится. А если нет, буду пробовать, пока не получится.

Я называю тренажерный зал своим вторым домом. Мне безумно нравится эта атмосфера. Нравится работать, выкладываться на полную. И видеть, что могу стать для кого-то примером, – самая лучшая награда. А как только позволит время, буду работать инструктором в тренажерном зале.

Что касается семьи, меня можно назвать консерватором. Считаю, что муж – глава семьи, добытчик, сильный и заботливый, умеющий выслушать и поддержать. У него большое сердце. А жена – душа семьи: добрая, мягкая, оберегает очаг, собирает семью за ужином. В настоящее время все реже в молодых семьях встречаются взаимное уважение, верность, преданность. И это печально. Считаю, что самые крепкие браки основываются на дружбе, взаимопонимании, уважении интересов супруга. Когда муж и жена делятся своими переживаниями и планами. Ну и любовь, естественно! В сердце всегда должна жить любовь!

● **Записала Мадина БЕКОВА.  
Фото Дины Жан**



**ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ НАЛЬЧИКА С УДИВЛЕНИЕМ, А ЧАЩЕ С АЗАРТОМ НАБЛЮДАЮТ ЗА ТЕМ, КАК ПЛОЩАДЬ АБХАЗИИ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ТРЭК ДЛЯ МИНИАТЮРНЫХ МАШИН. ЭТО ЛЮБИТЕЛИ РАДИОУПРАВЛЯЕМЫХ МОДЕЛЕЙ «ВЫВОДЯТ НА ПРОГУЛКУ» СВОИ МИНИАТЮРНЫЕ КОПИИ НАСТОЯЩИХ АВТО. ЖИТЕЛЬ НАЛЬЧИКА ВИКТОР ХАМИКОВЕВ – ОДИН ИЗ ОРГАНИЗАТОРОВ ЭТОГО КЛУБА.**

## ДЕТСКИЕ ИГРЫ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

– В Нарткале давно существует клуб любителей радиоуправляемых машин. У них даже есть своя беговая дорожка, где устраиваются официальные соревнования, – говорит Виктор. – А в Нальчике это движение только набирает популярность. Во время наших заездов люди подходят и спрашивают, где можно приобрести такие автомобили. Купить, конечно, машину можно как в специализированных магазинах, так и по Интернету. Но среди любителей этого вида спорта высшим пилотажем считается, если человек сам собирает ее, что называется, с нуля. Этим необычным хобби Виктор заинтересовался не так давно и совершенно случайно. По телевизору увидел рекламу о выходе серии журналов «AMG Mercedes C-Class DTM 2008 в России», к каждой из номеров которых прилагалась деталь гоночной машины «Mercedes». А так как Виктор – заядлый поклонник этой марки, то решил подписаться на этот журнал. На приобретение деталей потратил полтора года – именно столько времени выходил журнал. На сборку самой машины ушло всего два дня. И вот модель авто Mercedes C-Class DTM в масштабе 1:10 (то есть в десять раз меньше своего оригинала) была готова к заезду. Осталось лишь залить бензин, поскольку эти машины с настоящим двигателем внутреннего сгорания. Результат действовал заразительно на его друзей и знакомых. Сейчас все они счастливые обладатели нескольких моделей машин разных марок и масштабов. «Радиоуправляемые модели – достаточно дорогое хобби, – говорит Виктор. – Средняя машина обойдется в 10-12 тысяч. А более дорогие модели доходят и до 60 тысяч. Причем сборка из деталей не обходится дешевле, чем готовая. А если во время

заездов случается авария, то одна деталь обходится недешево. Но, несмотря ни на что, увлечение автотомелизмом затягивает раз и навсегда. И это легко объяснить, поскольку управление этими машинками приносит ощущение настоящего драйва и огромного удовольствия. Ими можно управлять довольно с большого расстояния, они отличаются большими скоростными возможностями и проходимостью. К примеру, мой Mercedes разогонется до 100 км в час. Такие ощущения никогда нельзя получить с помощью компьютерных игр. Для того чтобы выбрать радиоуправляемую машину с ДВС, необходимо выбрать из большого количества моделей именно ту, которая соответствует поставленным задачам.

Сейчас у Виктора всего две машины любимой им марки. А в ближайшем будущем планирует пополнить свой «автопарк» еще более мощным вездеходом Багги масштабом 1:8. «Они обладают отличными внедорожными возможностями, позволяющими беспрепятственно проходить самые сложные трассы, – увлеченно рассказывает мой собеседник. – При этом имеют хорошие скоростные характеристики».

На вопрос, а на какой машине вы сами ездите, Виктор ответил: «Лада Гранта». Но у меня обязательно будет «Mercedes», не знаю, пока какого класса». Это яркий пример того, что для увлеченного человека его хобби превращается в стиль жизни.

Сегодня клуб любителей радиоуправляемых автомобилей в Нальчике является местом встречи людей разных профессий, которых также объединяет желание вывести увлекательное хобби на более высокий уровень – участие в конкурсах разных уровней.

● **Алена ТАОВА.  
Фото автора**





• В РАКУРСЕ - ЖЕНИХ



# ИДЕАЛЫ МУЖЕСТВЕННОСТИ ОЛЕГА БАЛОВА

ет. Сегодня мужественный мужчина – это скорее исключение, нежели правило. Но, думаю, здесь дело не только в самих мужчинах, но и в тех требованиях, которые к ним предъявляют сегодняшние женщины. Как говорится, спрос рождает предложения. Наверное, все вышеперечисленные качества на сегодняшний день не в моде.

Внимание современных мужчин к собственной внешности, умение ухаживать за собой – это нормально, плохо, когда это выходит на первый план. Но в любом случае ответственность за построение отношений несут всегда два человека – мужчина и женщина. В моем

представлении настоящий мужчина всегда сможет защитить свою семью, уберечь ее от неприятностей, его поступки не расходятся со словами, он может прийти на помощь слабому и не побоится выступить против более сильного, если того требует ситуация. Одним словом, в нем есть истинное благородство.

**- В твоей жизни есть человек, который воплощает в себе эти качества?**

- Как это ни парадоксально может прозвучать, идеал мужественного человека для меня – это моя мама, которая одна воспитала меня и дала путевку в жизнь. Она не спасовала перед жизненными трудностями, а ведь мое взросление пришлось на очень сложные для страны годы – перестройку и 90-е годы прошлого века. Она очень позитивный человек и большой оптимист, сумела сделать так, что я никогда не чувствовал нужды ни в чем, не ощущал недостатка во внимании, хотя и избытка не было. Но самое важное, что я всегда чувствую ее любовь и поддержку, больше этого, наверное, мать для своего ребенка сделать не может. Все остальное вторично.

**- А какой идеал женщины, будущей супруги у тебя сложился?**

- Я никогда не ждал от жизни чего-то сверхъесте-

ственного, для меня важен принцип золотой середины – в отношении девушек тоже. Не хочу видеть рядом с собой девушку модельной внешности. Конечно, человек должен быть приятен мне, но важнее другое: хочется, чтобы с моей будущей супругой мне было интересно, комфортно, чтобы нам было о чем поговорить, да и чувство юмора имеет немаловажное значение. Чтобы она была хорошей матерью и смогла достойно воспитать наших детей. Чтобы сумела создать семейный очаг, к которому мне хотелось вечером возвращаться с работы, чтобы я знал, что там меня не ждет «пила», которая готова выплеснуть на меня набор упреков, накопленных за день. Ну и, конечно же, чтобы она любила меня, была рядом со мной в трудные моменты и поддерживала во всем.

**- Как ты будешь воспитывать своих детей, чтобы они выросли достойными людьми и при этом смогли стать успешными в жизни?**

Так как я был единственным ребенком у мамы, мне хочется исправить эту ситуацию в своей семье. Хочу, чтобы у меня было как минимум три ребенка. На мой взгляд, в семье, в отношениях между родителями и детьми очень важно доверие. Постараюсь сделать так, чтобы у моих детей не было от меня секретов, чтобы они не боялись рассказывать мне о своих успехах и трудностях, делились самым сокровенным. Так всегда было и есть и в моих отношениях с мамой. Я постараюсь уделять больше времени своей семье, показывать на своем примере, что нет ничего важнее в жизни, чем внимание к своим родным. А еще мне кажется, в семье должны быть традиции, чтобы они объединяли всех ее членов, давали ощущение важности каждого. И, конечно, дети не должны видеть ссоры и разногласия между родителями, не должны знать, что такое раздор в семье.

• Беседовала  
Марина БИТЮКОВА.  
Фото из личного архива  
Олега Балова

**НАШ СЕГОДНЯШНИЙ СОБЕСЕДНИК – ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА МОЛОДЕЖНЫХ ПРОГРАММ И ПРОЕКТОВ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР. ВСЕ ЗНАЮТ ОЛЕГА БАЛОВА КАК ОБЯТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА: ОН ВСЕГДА УЛЫБАЕТСЯ, УМЕЕТ ПОШУТИТЬ, ПОДДЕРЖАТЬ НАСТРОЕНИЕ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НИМ О ЕГО РАБОТЕ, О ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТАХ И ПОНЯЛИ, ЧТО ЗА ЭТИМ ОБРАЗОМ НЕУНЫВАЮЩЕГО ОПТИМИСТА СТОИТ ОЧЕНЬ ГЛУБОКИЙ ЧЕЛОВЕК. ОН ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, И НЕ БОИТСЯ ЕЕ.**

- Мне всегда сложно было отвечать на вопрос, чем я занимаюсь в своей профессии, вернее рассказать было легко, но донести саму суть не всегда удавалось. Считаю, что на сегодняшний момент роль молодежной политики в обществе недооценена: для большинства специалист по делам молодежи – это человек, который встречает гостей и делегации, организовывает и проводит праздники и различного рода акции. Иными словами, массовик-затейник. Думаю, когда придет понимание того, что молодежная идеология – это скорее развлекательная, а не развлекательная, тогда мы реально сможем создать систему, направленную на социализацию и успешную самореализацию молодежи, которая поможет ей стать достойными гражданами нашей страны. Поэтому я вижу цель своей работы в том, чтобы через проводимые нами мероприятия вложить в руки молодежи те инструменты, которые ей в этом помогут.

**- Олег, ты любишь свою работу?**

- Я уже пять лет в молодежной политике, и когда только пришел, мне сразу все понравилось, я всегда к этому тянулся. Вообще, всегда любил массовые мероприятия, интересовался этими вещами. Но, с другой стороны, это все-таки госслужба, и, помимо непосредственной работы с молодежью, есть еще много близкой работы, что не всегда доставляет удовольствие, хотя и понимаю ее важность. Если бы этого не было, наверное, моя работа была бы идеальной. (Смеется).

**- Считается, что настоящий мужчина должен пройти службу в армии, сегодня молодые люди часто стараются избежать это-**

**го. Но я знаю, что ты через это прошел, армия научила тебя чему-то или тебе неприятно о ней вспоминать?**

- Мне кажется, что из любой жизненной ситуации человек может извлечь для себя что-то полезное, все зависит, как он воспользуется этой ситуацией. Служба в армии была моим осознанным выбором, хотя сначала мне казалась, что это зря потраченное время, но сейчас смотрю по-другому. Армия – сжатый, концентрированный мир, который находится в ограниченном пространстве, где все негативные стороны жизни видны ярче. Армия научила меня быть более собранным, осмысленно, серьезно подходить к своим решениям, помогла не бояться ответственности. Научила находить и ценить друзей и в то же время лучше разбираться в людях. И вообще я считаю, что каждый мужчина просто обязан пройти через это как минимум потому, что должен уметь защищать себя, своих близких, свою Родину, а армия всему этому учит.

**- То есть ты считаешь, что истории о мужской дружбе – это не стереотип и не прерогатива приключенческих романов, а жизненная реальность?**

- Я не считаю, что мужская дружба – это что-то из области романтики. У меня

есть друг Аскер ДЗАГАШТОВ, мы дружим с ним с самого детства. Какая бы просьба или проблема у меня ни возникла, всегда могу к нему обратиться, и он поможет. Для меня особое значение имеет дружба, так как у меня нет родных братьев и сестер, и в какой-то степени их заменили друзья, которых у меня довольно много. Считаю, что дружба – это прежде всего живое общение, когда можно поговорить с человеком, поделиться чем-то сокровенным, рассказать о своих переживаниях и радостях. Поэтому я не сторонник социальных сетей, где люди делятся своими мыслями типа твитера или инстаграма, я ими вообще не пользуюсь.

**- Сегодняшний мир очень изменился, в нем трудно соотносить тем идеалам, которые формировали наши предки. Но, наверное, все-таки у тебя есть представление о том, каким должен быть настоящий мужчина?**

- Сегодня вокруг нас все меньше людей, близких к тому идеальному образу мужчины, к которому многие стремятся. Тогда в качестве идеального мужчины обязательно входили мужественность, благородство, гостеприимство, уважение к женщине и старшим, чего, к сожалению, во многих мужчинах сейчас недоста-





КОНСУЛЬТАНТ РУБРИКИ - *заведующая**Центром планирования семьи**Ирина КУЛЬБАЕВА*

• ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

• УЧАСТОК

# ПРИЧИНЫ угрозы прерывания беременности

**ОЖИДАНИЕ РЕБЕНКА – ВСЕГДА РАДОСТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ. ВЫНОСИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА – ЗАДАЧА СЕРЬЕЗНАЯ. ЕСЛИ ВОЗНИКАЕТ УГРОЗА ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ДОЛГОЖИДАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ ПРЕРЫВАЕТСЯ, ЭТО ВСЕГДА СТРЕСС ДЛЯ МАТЕРИ.**

Еще тяжелее осознавать, что порой таких ситуаций можно было избежать, если вовремя принять предупредительные меры и предотвратить прерывание беременности. Частота прерывания беременности на ранних сроках (до 12 недель) составляет почти 20 процентов. Причин невозможности выносить ребенка множество. Это могут быть различные заболевания матери, гормональные расстройства, генетические нарушения, воздействие факторов внешней окружающей среды.

Гормональные нарушения - это нарушения в работе желез внутренней секреции, которые вырабатывают биологически активные вещества - гормоны. Гормоны призваны регулировать процессы жизнедеятельности организма, в том числе процесс зачатия, роста и развития плода.

Одним из самых распространенных гормональных нарушений является недостаточность прогестерона. Прогестерон - это гормон, который вырабатывается яичниками во второй фазе менструального цикла и поддерживает беременность. Особенно велика его роль до 16 недель беременности, после этого срока задачу гормонального обеспечения берет на себя плацент-

та, которая окончательно формируется как раз к этому сроку. Недостаточность прогестерона, или, как ее еще называют, недостаточность желтого тела, может возникать при воспалительном поражении женских половых органов (сальпинго-офоритах - воспалении яичников и маточных труб, эндометритах - воспалении слизистой и мышечной оболочек матки), после абортов, при нарушении работы других органов внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы и др.). Эта причина чаще приводит к угрозе прерывания беременности в первом триместре.

Угроза прерывания беременности может быть вызвана также повышением уровня мужских половых гормонов - андрогенов. Мужские половые гормоны в женском организме в норме вырабатываются в надпочечниках и яичниках. При нарушениях в работе этих органов количество мужских половых гормонов повышается. Это приводит к снижению количества женских половых гормонов, обеспечивающих нормальное развитие беременности, что может вызвать истмико-цервикальную недостаточность, о чем будет сказано ниже.

Поскольку работа всех желез внутренней секреции взаимосвязана, к

прерыванию беременности может привести сбой в выработке любого гормона, в том числе гормонов щитовидной железы, гипофиза, надпочечников и др.

Иммунные причины могут привести к прерыванию беременности в первом триместре. Если в норме наполовину чужеродный плод не отторгается организмом матери, то при сбое в системе иммунитета возможно возникновение антител, которые приводят к нарушению формирования плаценты или гибели плода. Причину таких сбоев можно установить.

Генетические нарушения также могут стать причиной прерывания беременности. При наличии хромосомных и генетических мутаций, т. е. при формировании грубой патологии плода, на ранних сроках, как правило, происходит выкидыш. Генетические мутации чаще всего носят спонтанный характер, то есть это случайные явления, которые не повторяются в последующем. Однако они могут возникать под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды (ионизирующей радиации, химических воздействий и т.п.). Генетические мутации могут носить и наследственный характер.

*(Продолжение следует)*

## ПОВТОРНЫЕ ПОСЕВЫ ЗЕЛЕННЫХ КУЛЬТУР

Вторая-третья декады августа – оптимальный срок для посевов зеленных культур на салатную и засолочную массу и потребление в свежем виде. Одним из преимуществ для получения качественного и обильного урожая укропа, петрушки, базилика, кинзы, листового салата, лука на перо и других зеленных растений является высокая температура почвы. Именно в результате сильного нагревания почвы (до 55-60°C и выше) ее верхние слои быстро теряют влагу и вместе с тем вызывают ожоги на проростках.

Для получения продуктивных зеленных культур в повторных посевах в первую очередь необходимо обеспечить снижение температуры почвы в дневные часы минимум на 20-25°, что достигается в первую очередь путем притенения посевов и частыми поливами. Наряду с этим важную роль играет мульчирование почвы светлыми органическими отходами: опилками, древесной стружкой, измельченной соломой или бумагой. При использовании легко сдуваемых ветром органических материалов их необходимо накрыть срезанными ветками, которые следует снять при появлении дружных и хорошо развитых всходов, что, как правило, отмечается через три-пять дней после появления ростков на поверхности почвы. Более длительное притенение посевов приводит к «вытягиванию» ростков из-за недостаточной освещенности.

Особенности летнего повторного посева зеленных культур заключаются в том, что по подготовленному участку почвы нарезаются бороздки, которые сначала заполняют водой, а затем на их дно вносят опилки, перепревший навоз, птичий помет в смеси с опилками или подсолнечной шелухой и т.п. в количестве одной или поллитровой банки на погонный метр бороздки. На такую подстилку высевает семена выбранных культур. Закрывать семя лучше всего песчаной бороздки, которые сначала заполняют водой, а затем на их дно вносят опилки, перепревший навоз, птичий помет в смеси с опилками или подсолнечной шелухой и т.п. в количестве одной или поллитровой банки на погонный метр бороздки. На такую подстилку высевает семена выбранных культур. Закрывать семя лучше всего песчанопочвенной смесью рядки посевов сразу же несильно уплотняют. Этим необходимо обеспечить хороший контакт семян с влажным субстратом, на который они высеваны, и с песчано-растительной смесью, которой они покрыты. В случае сухой погоды на второй день после расстилки по посевам срезанных веток проводится полив. В дальнейшем поливать посевы необходимо через день.

Обратите внимание, что при покупке семян в фирменной упаковке имеется рекомендация по срокам посева. Эти сроки, как правило, ориентированы на зону Средней или Нечерноземной полосы РФ. Приведенные нами рекомендации подходят для степных и предгорных районов Центрального Предкавказья, в том числе для Кабардино-Балкарии.

● Михаил ФИСУН

### ЛИМОНАД «СОВЕТСКИЙ»

**Ингредиенты:** Лимоны – 2 шт., сахар – 6 ст. ложек, вода без газа – 1,5 стакана, вода газированная – 1,5 л.

**Способ приготовления.** Выжать сок лимонов, а то, что от них осталось, нарезать кружочками, разложить на противне, слегка посыпать сахаром и сбрызнуть водой. Разогреть духовку до 170° С и поместить в нее противень с лимонами. Запекать в течение получаса. Дать лимонам слегка остыть, а затем измельчить их блендером. Сложить полученную массу в кувшин, залить холодной кипяченой водой без газа с разбавленным в ней лимонным соком. Настаивать около четырех часов. Добавить в лимонад оставшийся сахар, влить газированную воду и хорошо перемешать. Подавать охлажденным.

### СМУЗИ С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ

Смузи относится к холодным питательным напиткам. Он пре-

– Мне посчастливилось застать времена, когда на улицах Нальчика стояли автоматы, где в жаркую погоду можно было за монетку купить стаканчик холодного лимонада, - вспоминает жительница г. Нальчика Марита ЖИЛЕТЕЖЕВА.

– Жидкость с шипением выливалась из автомата, заполняя живительной влагой подставленный стакан. Это был вкус детства, который ни в какое сравнение не идет с магазинными лимонадами. К тому же они достаточно вредны для детей, которые любят этот напиток в любую погоду, а в жару особенно. У меня трое детей – Кан и близняшки Дана и Даяна. Сейчас для них лимонады и всевозможные напитки – самый желанный продукт. А потому стараюсь делать их сама в домашних условиях. Для меня важно, чтобы мои дети питались не только вкусной, но и полезной едой. Вот некоторые из рецептов.

## ЖИВИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

красно подойдет для завтрака не только детям, но и взрослым.

**Ингредиенты:** 200 г мягкого творога, 2 банана, холодное молоко, ванилин.

**Способ приготовления.** В блендер загрузить очищенный порезанный банан, творог и ванилин. Добавить в чашу блендера молоко (количество молока выбирайте самостоятельно, все зависит от того, какой густоты вы желаете получить смузи). Взбить

все ингредиенты в однородную массу. Разлить смузи по бокалам и сразу подавать.

### КВАС НА КРАСНОМ СОЛОДЕ

**Ингредиенты:** красный солод – 100 г (4 ст. л.), вода – 3 л., сахар – 150 г, ржаная закваска – 1 ч. л.

**Способ приготовления.** В красный солод влить 200 миллилитров кипящей воды, хорошо перемешать и оставить на десять минут,

чтобы солод хорошо заварился. Когда смесь остынет, добавить в нее ржаную закваску. В кастрюлю высыпать сахар, добавить заваренный солод, оставшуюся воду и размешать до полного растворения сахара. Накрывать кастрюлю крышкой и оставить в теплом месте на двое суток. За это время должно начаться обильное выделение углекислого газа из жидкости и появится слегка кисловатый вкус. Процедить квас через марлю

### • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



и разлить по бутылкам с герметично закрывающейся крышкой и оставить их на несколько часов в теплом месте, чтобы квас хорошо газировался. Если используются мягкие пластиковые бутылки, об окончании этой стадии подскажет ощущение твердости при надавливании на стенку. После этого поставить квас в холодильник как минимум на четыре-пять часов, после охлаждения можно пить.

● Лана АСЛАНОВА





**ОВЕН**

(21.03-20.04)

Неожиданное повышение по службе застанет вас врасплох. Новые обязанности окажутся непостоянными, а потому придется потратить немало времени, прежде чем вы разберетесь что к чему. Напряженную пятидневку завершите на даче. Занимаясь уходом за грядками, расслабитесь и придете в норму.

**ТЕЛЕЦ**

(20.04-20.05)

Курортный роман или случайное знакомство на одном из городских пляжей принесет немало приятных дней. Вы будете наслаждаться общением друг друга, ходить вместе на вечеринки, ужинать в ресторанах. Но не стоит относиться к происходящему слишком серьезно. Продолжения отношений не будет.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05-20.06)

Вам следует отправиться в путешествие, посетить мировые святыни, познакомиться с культурой разных стран. Изучайте философию, религиозные традиции, старайтесь выйти за рамки обыденности и расширить кругозор. Удачное время, начиная с четверга и до конца недели.

**РАК (21.06-22.07)**

В ближайшее время будьте начеку: недоброжелатели могут поставить вам ловушку. Прислушайтесь к советам, которые будут давать друзья. Они, как вы потом сами поймете, окажутся правы. В этот период можно заняться собой: сделать стрижку, сходить в тренажерный зал, обновить гардероб.

**ЛЕВ (23.07-22.08)**

В ближайшее время на рабочем месте у вас может завязаться служебный роман. Постарайтесь оставить это в тайне от коллег, иначе сплетен не избежать. Не стоит тратить много денег на мелкие покупки. Если начнете копить деньги сейчас, в будущем сможете сделать важное приобретение.

**ДЕВА**

(23.08-22.09)

Ссоры по пустякам могут привести к разладу с любимым человеком. Будьте тверды и постарайтесь восстановить справедливость. Объясните, почему вы так импульсивно реагируете на его действия, извинитесь за резкость в высказываниях. Окончательно мир в вашем доме восстано-

**• ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ**

новится уже к выходным. Это нужно отметить!

**ВЕСЫ**

(23.09-22.10)

В ближайшую неделю постарайтесь не ввязываться в конфликты и выяснения отношений. Это может обернуться весьма неприятными последствиями. В данный период хорошо отправиться в отпуск или начать его планировать. На даче постарайтесь оставлять время для отдыха - нельзя столько работать!

**СКОРПИОН**

(23.10-21.11)

В пятницу не принимайте решения относительно семейных дел. Велика вероятность, что выберете не самый лучший вариант. Подождите до воскресенья — все образуется само собой.

**СТРЕЛЕЦ**

(22.11-21.12)

В ближайшее время вы вплотную будете заниматься решением финансовых вопросов. В конце недели ожидается прибыль. Полученные деньги сразу не тратьте - лучше позднее вложить их в крупную покупку. Особое внимание необходимо уделить родителям - вы можете помочь им решить проблемы.

**КОЗЕРОГ (22.12-19.01)**

Неожиданно могут появиться проблемы материального характера. В принципе, с вашей тягой к покупкам в этом нет ничего удивительного. Зато временные финансовые трудности заставят пересмотреть свои траты и научиться экономить. Это особенно оценит ваша вторая половина.

**ВОДОЛЕЙ (20.01-18.02)**

Если не получается добиться успеха в решении какого-нибудь вопроса, стоит задуматься - так ли нужно вам то, за что так активно боретесь. Долго анализировать происходящее не придется: обстоятельства подскажут, в каком направлении двигаться дальше. Может, наконец, пора переключиться на что-то более важное и стоящее.

**РЫБЫ**

(19.02-20.03)

Вы забыли о бывшем поклоннике? А он о вас помнил все эти годы. Вы снова встретитесь, и дружеские отношения могут легко перерасти в романтические. Вы быстро оцените произошедшие с ним перемены и больше не захотите расставаться. ●

20 августа суждено было стать судьбоносной датой в истории XX века. События, происходившие в этот день в мире, в корне изменили жизнь миллионов людей в разных странах.

В 1918 году в Советской России отменили частную собственность на недвижимость в городах. Доходные дома превращались в коммуналки, бывшие хозяева особняков «уплотнялись» либо вывелись в «расход». Революция вступала в свою экстремальную фазу.

В этот же день спустя более двух десятков лет был убит один из идеологов упразднения частной собственности в России Лев ТРОЦКИЙ. Таким образом,



**ОСОБАЯ ДАТА**

был устранен последний символ антисталинской оппозиции. Однако ликвидация Троцкого никак не отразилась на жизни десятков тысяч советских эзков, осужденных за «троцкизм». Они по-прежнему кайлили камень в «золотых» забоях и валили лес. Заключение с литератами «КРПД» (контрреволюционная троцкистская деятельность) согласно инструкции использовались исключительно на тяжелых работах.

В 1960-е годы на 20 августа пришлось сразу два значительных события. В 60-м в этот день на Землю вернулись первые четвероногие «космонавты» – собачки Белка и Стрелка, а в 1963-м – Никита ХРУЩЕВ объявил об успешных испытаниях Советским Союзом водородной бомбы. Создателем нового сверхоружия считается академик САХАРОВ. По иронии судьбы он же известный советский (вернее – антисоветский) диссидент, демократ, а также муж правозащитницы Елены БОННЕР.

20 августа 1968 года началась операция «Дунай», знаменовавшая собой конец так называемой пражской весны. В ночь с 20 на 21 августа вооруженные силы стран Варшавского Договора - СССР, Польши, Венгрии и Болгарии ввели свои войска на территорию ЧССР. Военный контингент стран Варшавского Договора насчитывал 130 тысяч солдат и офицеров. Все стратегические объекты страны были взяты ими под контроль. Чехословацкая армия от вооруженного сопротивления традиционно воздержалась. Десантники советской 7-й воздушно-десантной дивизии арестовали нескольких членов правительства и на самолете доставили в Москву. Через несколько дней они были возвращены на Родину, где уже были сняты со всех постов. Чехословакия осталась в политической орбите СССР. В Москве диссиденты пытались организовать анти-советскую демонстрацию, которая из-за

своей малочисленности вошла в историю как «демонстрация семерых».

Знаковым для взаимоотношений Союза и Штатов стал год 1983-й. 20 августа этого года Соединенные Штаты ввели эмбарго на поставку в СССР оборудования для строительства трубопроводов. Эмбарго вводилось в рамках экономических санкций против Советского Союза. Обострение отношений между СССР и США было связано с уничтожением советским перехватчиком южнокорейского пассажирского лайнера, нарушившего воздушное пространство СССР. После этого события Президент США Рональд РЕЙГАН назвал Советский Союз «империей зла». Положение ограниченного контингента советских войск в Демократической Республике Афганистан серьезно ухудшилось ввиду увеличения объема военной и финансовой помощи США лидерам вооруженной оппозиции.

Ну и, конечно, многие из нас помнят ГКЧП – танковую колонну на Теплом Стане, смешную пресс-конференцию гз-кз-че-пистов, дрожание руки ЯНАЕВА, «форосского узника». 20 августа стало серединой трехдневного политического переполюха. Самое интересное в том, что попытка путча вполне могла увенчаться успехом, но никто из гз-кз-че-пистов не захотел брать на себя ответственность за кровопролитие. В глубине души они надеялись, что все случится само собой. Люди выдут в ум, прогонят демократов и восстановят 6-ую статью Конституции СССР. В ум не вошли, демократов не прогнали. Всего через два года демократы сами ввели в Москву танки. Разстреляв «Белый дом», где заседала Госдума из танков, они посадили выживших лидеров в тюрьму и объявили, что и впредь будут бороться с нарушениями прав человека любимыми доступными методами. Почти все они уже умерли. ●



**КРОССВОРД**

**По горизонтали:** 6. Город-курорт в Ставропольском крае. 8. Тонизирующий напиток. 9. Штат на северо-востоке Индии. 10. Выпуклая плоская замкнутая кривая. 11. Государство на востоке Аравийского полуострова. 12. Ставка хана у тюркских кочевых народов. 17. Душистое вещество, содержащееся в эфирном масле, выделяемом из корней ириса. 18. Древнее поэтическое название Трои. 20. Животное семейства оленей, сохатый. 21. Твердая оболочка Земли (кора и верхняя мантия).

**По вертикали:** 1. Вечнозеленый кустарник с мелкими листьями и лилово-розовыми цветками. 2. Питье, приготовляемое из патоки. 3. Самый крупный из Марианских островов. 4. Земля в западной части Австрии. 5. Вопрос, требующий разрешения. 7. Гигантский удав с берегов Амазонки. 13. Плоды растения, употребляемые как пряность. 14. Художественно-технический прием в изобразительном искусстве. 15. Дикий горный баран. 16. Заем, представляемый организации или отдельному лицу. 18. Земельный надел, пожалованный феодалам в средневековых странах Ближнего и Среднего Востока. 19. Синоним слова «ангажмент».

● Составила Фатима ДЕРОВА

**По вертикали:** 1. Версек. 2. Ясма. 3. Гам. 4. Тироп. 5. Проблемма. 7. Анананда. 13. Ваниль. 14. Кор-люсь. 15. Архр. 16. Суда. 18. Икта. 19. Наем.

**По горизонтали:** 6. Ессентуки. 8. Кофе. 9. Аскам. 10. Овал. 11. Оман. 12. Орта. 17. Ирон. 18. Иллион.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**



## О, КАПИТАН, МОЙ КАПИТАН!

Уильямсу покорялось в кино все – пародия, мелодрама, драма и прежде всего комедия. Он всегда был убедителен – и в роли того же доктора Адамса, излечивавшего болезни смехом, и в роли лирического героя Криса («Куда приводят мечты»). Умел насмешить и при этом не превратиться в клоуна, в своей игре всегда оставлял зрителю место для размышления. И когда играл драматические роли, умел заставить нас улыбнуться – не оставлял горечи в душе, а лишь светлое воспоминание о созданном образе.

Наверное, загадка человеколюбивого артистизма Уильямса кроется в его отношении к миру – в умении ценить жизнь, интересе к человеку, любви к своей профессии, а еще в его неповторимом мягком взгляде. Казалось, он ласкает своим взглядом все, на что смотрит. Все это в нем сплывало с высоким профессионализмом – он был большим артистом, поэтому его участие в любом проекте заранее воспринималось как знак качества фильма.

В одном из предыдущих номеров я говорила о фильме «Общество мертвых поэтов», в котором Робин Уильямс сыграл, на мой взгляд, свою лучшую роль. И вот сегодня вновь возвращаюсь к этому фильму, потому что понимаю, что

### •КИНОЗАЛ ДЛЯ ОДНОГО

именно Джон КИТТИНГ открыл для меня Робина Уильямса. Этот герой научил меня многому – и в жизни, и в профессии, и многие его качества я переносила на актера. Возможно, это неправильно, но, думаю, именно Киттинг был бы совсем другим, если бы его сыграл другой актер. Не было бы того самого ласкающего взгляда, скрытой улыбки и скрытой печали, не было бы всеобъемлющей любви к тому, что он делает каждый день. На эту роль продюсеры планировали пригласить одного из трех актеров – Лиаму НИСОНА, Билла МЮРРЕЯ или Дастина ХОФМАНА. Нет никаких сомнений, что каждый из этих исполнителей наделен бы героя своей неподражаемой харизмой, но Уильямс сделал его очень близким, понятным и таким необходимым в жизни каждого наставником.

Потому уход актера стал для многих такой личной потерей – ему доверяли и ждали его новых ролей. Но Робин МакЛорин Уильямс как настоящий артист сам выбрал момент для прощания с публикой – он ушел под аплодисменты и смех зрительного зала, ушел в зените, не дожидаясь, когда зритель начнет забывать его и сменит смех на жалость. Как-то в интервью он сказал: «Когда я умру, пляшите на моей могиле... Делайте, что хотите, только не копируйте меня, потому что мой клон никогда не будет таким же, как я». Он знал, что жизнь прекрасна и совершенна именно потому, что неповторима.

● Марина БИТОКОВА

**ВОТ В ТАКОМ СТИЛЕ ЖИТЕЛЬ С. ДЫГУЛЫБГЕЙ МУХАМЕД КОДЗОКОВ ОФОРМИЛ ПАРАДНУЮ СТЕНУ СВОЕГО ДОМА. НА НЕЙ ИЗОБРАЖЕНА РОДОВАЯ ТАМГА НА ФОНЕ НОЧНОГО НЕБА. ПРИ БЛИЗКОМ РАССМОТРЕНИИ РИСУНКА ПОНИМАЕШЬ, НАСКОЛЬКО ФИЛИГРАННУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ МАСТЕР, ПОДБИРАЯ КАМЕШЕК К КАМЕШКУ. И ЭТО НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО МУХАМЕД – САМОУЧКА И ОФОРМЛЕНИЕ СТЕНЫ ПРИРОДНЫМ КАМНЕМ СОБСТВЕННОГО ДОМА – ЕГО ПЕРВАЯ РАБОТА.**



## ЗВЕЗДНОЕ НЕБО МУХАМЕДА КОДЗОКОВА

- Поначалу нас очень удивило желание сына оформить дом в таком стиле, - говорят родители Мухамеда Хачим и Хафисат, - потому что без специального образования и практических навыков это не представлялось возможным. По профессии он водитель, занимается частным предпринимательством. Но ему хватило упорства и терпения на выполнение этой трудоемкой работы.

Весь процесс - от идеи рисунка (она родилась в голове Мухамеда спонтанно) и до последнего камешка на стене Мухамед выполнял сам. На оформление одной стены и окантовки окон ушло более полугода. Весь материал Мухамед собирал на берегу реки Баксан. Для этого понадобился не только физический труд, но и наблюдательность, поскольку в намеченном рисунке присутствовали камни самых разных цветов и оттенков. В результате автор использовал только камни натуральных, природных тонов, и ни один не был подвержен покраске. Лишь по окончании Мухамед покрыл всю композицию лаком для стойкости и блеска. На вопрос, почему именно звездное

небо, Мухамед отвечает, что и сам не знает. После долгих поисков подходящего рисунка в социальных сетях пришел к выводу, что лучше подключить собственную фантазию и воображение, чем копировать чью-то работу. В итоге получилось то, что получилось, и никакой определенной символики в этой композиции он не предполагает.

Результат работы мастера-самоучки понравился многим. И неудивительно, что к нему из разных уголков республики и даже за ее пределами обращаются с просьбой оформить природным камнем забор, дом или просто клумбы. Но Мухамед пока не соглашается брать заказы – уж очень тяжелая эта работа, да и времени не хватает. Тем более что ему предстоит завершить работу по оформлению собственного дома. Планируется, что на стене, выходящей внутрь двора, раскинет свои ветви каменное дерево. Благо, старый Баксан щедро выбрасывает на свои берега камни самых удивительных цветов, в том числе и зеленых. А упорства и терпения Мухамеду не занимать.

● Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото автора

**НЫНЕШНИЙ ГОД ДЛЯ МИРА КИНО ЗАПОМНИТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕВОСПОЛНИМЫМИ ПОТЕРЯМИ: В САМОМ ЕГО НАЧАЛЕ УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ МАКСИМИЛИАН ШЕЛЛ, НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ НЕ СТАЛО ГОЛЛИВУДСКОЙ ДИВЫ ЛОРЕН БЕКОЛЛ... НАВЕРНОЕ, САМЫМ ЗАМЕТНЫМ И НЕОБЪЯСНИМЫМ СТАЛА СМЕРТЬ ДВУХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ АМЕРИКАНСКИХ АРТИСТОВ: ФИЛИПА СЕЙМУРА ХОФМАНА (ФЕВРАЛЬ) И РОБИНА УИЛЬЯМСА (АВГУСТ), КОГДА-ТО СЫГРАВШИХ ВМЕСТЕ В ЧЕЛОВЕКОЛЮБИВОЙ КОМЕДИИ «ЦЕЛИТЕЛЬ АДАМС».**

Уход из жизни Робина Уильямса (оставлю за пределами статьи рассуждения о характере этой смерти и личных проблемах актера) стал полной неожиданностью для поклонников его таланта. А поклонников по всему миру было очень много:

### •БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

#### 17 АВГУСТА НА СТАДИОНЕ «СПАРТАК» ПРОШЕЛ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ.

Инициатором мероприятия стала республиканская общественная организация «Эхо милосердия» при поддержке ПФК «Спартак-Нальчик». В турнире принимали участие дети 2005-2006 г. р. Первое место заняли ребята из команды «Спартак-Нальчик» 2006 г.р. Второе - юные спартаковцы 2005 г. р. Третье - команда школы № 23.

Председатель КБОО «Эхо милосердия» Елена ПРОНИЧЕВА сказала: «Сегодня мы собрались не просто для того, чтобы поиграть в футбол, но и напомнить самим себе и окружающим о том, что вокруг нас много детей, нуждающихся в нашей помощи и участии. Наш турнир проходит под девизом «Милосердие как смысл жизни». Все собранные средства пойдут на приобретение жизненно важного медицинского оборудования для детского отделения Республиканской клинической больницы. Помогая одному человеку, мы не можем изменить весь мир, но весь мир может измениться для одного человека. И это будет началом нашей дальнейшей благотворительной деятельности». Организаторы планируют сделать мероприятие ежегодным.

● Лилиана ШАРДАНОВА,  
РИА «Кабардино-Балкария»



Модная, стильная, качественная женская одежда больших (до 66) и маленьких (от 34) размеров: платья вечерние и повседневные; юбки длинные и короткие; тунники; брюки; костюмы; пиджаки; футболки; аксессуары и многое другое по доступным ценам.

Ждем вас ежедневно без перерыва и выходных по адресу: пр. Кулиева, 2-Б, бутик «ДИАНЭ», т. 8(928)-914-97-56

**УЧРЕДИТЕЛЬ:**  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
**Зарина КАНУКОВА**

**Редакционная коллегия:**  
Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь),  
О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела),  
М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).

Над номером работали:  
И. ГУКЕМУХ – дежурный редактор номера;  
Т. БЕКУЛОВА, Л. КАНУКОВА – комп. верстка;  
И. ПОГОРЕЛОВА – корректор

Телефоны  
42-26-75 – отв. секр.,  
42-75-34 –  
корреспондентская;  
факс – 42-26-75;  
42-75-14 – менеджер

Газета отпечатана  
в типографии  
ООО «Макспринт»  
г. Нальчик,  
1-й Промышленный проезд,  
д. 1

Выходит по средам.  
Тираж 5327 Заказ 1636  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 19 августа в 17.00  
Индекс - 31222

Газета «Горняк»  
зарегистрирована  
Кабардино-Балкарской  
региональной инспекцией  
по защите свободы печати  
и массовой информации  
23.07.1996 г.  
Регистрационный номер -  
И-0143

**АДРЕС РЕДАКЦИИ  
И ИЗДАТЕЛЬ:**  
360000,  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5  
E-mail: gazeta-goryanka@list.ru