

№ 30 (1299)

24 июля 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Диана
ГУКЕПШЕВА,**
ведущий
специалист
филиала
МФЦ КБР
по Майскому
району

С. 6

С. 3

**ХАМИД САВКУЕВ:
ХУДОЖНИК
ПЛАНЕТАРНОГО
МАСШТАБА**



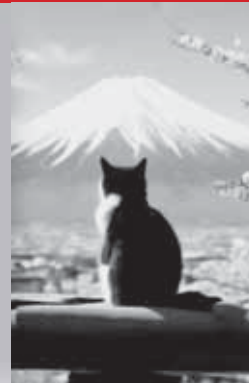
С. 11

**ЧЕСТВОВАНИЕ
ВЫПУСКНИКОВ И
МАСШТАБНЫЕ «АДЫГЭ
ВЫХОДНЫЕ» В МОСКВЕ**



С. 15

**Я ТВОЙ КОТ
ДО ПОСЛЕДНЕГО
ВЗДОХА**



2024
**8 СЕНТЯБРЯ | VII СОЗЫВ
ВЫБОРЫ ДЕПУТАТОВ ПАРЛАМЕНТА
КАВАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**



МИССИЯ ПАТРИОТА



В Кабардино-Балкарии проходят торжественные мероприятия, посвященные 110-летию со дня рождения кабардинского поэта, прозаика, народного поэта КБАССР Алим КЕШОКОВА.

22 июля в Нальчике у памятника А.П. Кешокову на улице, которая носит его имя, состоялся митинг. В выступлениях отмечались заслуги Алима Пшемаховича, лауреата Государственной премии РСФСР, Героя Социалистического Труда.

«Мы пришли к памятнику Алим Кешокова в день его юбилея, чтобы вспомнить великого человека, вспомнить его стихи», - отметил министр культуры КБР

Мухадин КУМАХОВ, открывая мероприятие.

Адам ГУТОВ, доктор филологических наук, в своем выступлении приводил стихи А. Кешокова.

Муталип БЕППАЕВ, народный поэт КБР, заместитель председателя Союза писателей КБР, рассказал о книге стихов «Путь всадника», выпущенной в 1946 году, куда вошли стихи, посвященные друг-кабардинскому поэту Кайсыну КУЛИБЕУ. «В годы депортации балкар-

ского народа это было мужеством поэта. Хочется сказать ему за это спасибо», - отметил М. Беппаев.

«Занимая высокие посты в республике и в Москве, Алим Кешоков всегда тянулся к родной Шалушке, которую любил. Он выполнил миссию патриота своего Отечества, пройдя через годы невзгод...», - сказал Муталип Беппаев. Мария КОТЛЯРОВА, издатель и общественный деятель, напомнила, как 15 лет назад памятник А. Кешокову был изготовлен скульптором Михаилом ТХАКУМАШЕВЫМ, который близок знал поэта. «Мы встречаемся здесь, у памятника, в 29-й раз», - отметила Мария Абрамовна. Издательство М. и В. Котляровых в скором времени выпустит роман «Корни» А. Кешокова, также уже готов тираж его переизданной книги «Сломанная подкова».

Председатель совета местного самоуправления Чегемского муниципального района Хасанш ОДИЖЕВ рассказал о дружбе Алим Кешокова и Кайсына Кулиева, о том, как они вместе воевали и как поддерживали друг друга.

Мероприятия, посвященные важной дате, продолжились в Нальчике и в Чегемском районе.

Дiana ЖАН.
Фотоколлаж
Тамары Ардавовой

АТТАЕВ Жамал Жабилович

Кабардино-Балкария понесла тяжелую утрату. На 80-м году ушел из жизни общественный деятель, заместитель председателя Общественной палаты Кабардино-Балкарской Республики, член Экспертного совета при Уполномоченном по правам человека в КБР АТТАЕВ Жамал Жабилович.

Он родился 25 июля 1944 года в селе Ново-Покровка Кантского района Киргизской ССР. Окончил факультет журналистики Казахского государственного университета и Академию общественных наук при ЦК КПСС. По специальности был журналистом и политологом.

Трудовую деятельность начал в 1961 году токарем ново-покровских авторемонтных мастерских. С честью выполнил долг перед Родиной в рядах Советской Армии.

В 1972-1979 годах находился на различных должностях в органах печати Казахстана. С 1979-го по 1988 год был редактором Тырныаузской городской газеты, затем заведовал отделом Тырныаузского горкома КПСС. В 1988-1991 годах был инструктором, заместителем заведующего, заведующим отделом Кабардино-Балкарского обкома партии.

С декабря 1991-го по апрель 1992 года работал в газете «Кабардино-Балкарская правда» в должности заместителя главного редактора. С апреля 1992-го по май 1995 года – первым заместителем министра внешних связей Кабардино-Балкарской Республики. В 1995-1998 годах как опытный руководитель был направлен в Эльбрусский район и назначен главой администрации. С марта 1998-го по июнь

Коков К.В., Егорова Т.Б., Мусуков А.Т., Васильченко Д.А., Кодзоков М.М., Абдулаев М.К., Ажиев В.Х., Амшюков Ф.К., Ахохов Т.Б., Ацканов Р.Х., Бакова Ф.О., Бежанов Б.Ю., Бердов Х.А., Бжахова Р.Б., Геккиев Э.Д., Гешева Ф.А., Говоров С.А., Губин Г.С., Жанатаев С.А., Жилияев З.Ш., Жигатов А.А., Залиханов М.Ч., Зумакулов Б.М., Карданов М.Н., Каскулова А.Ф., Кашироков З.К., Конаков Х.А., Кумахов М.Л., Кунижев М.А., Курашинов А.В., Маслов Н.А., Нахушев З.А., Отарова Р.А., Панатов З.А., Сарбашева С.М., Соттаев К.С., Сохроков Х.Х., Таов П.К., Татуев К.Б., Ульбашев М.М., Уянаева А.М., Федченко Л.М., Хафиц М.М., Хашхожев А.Б., Хубиев М.Б.



2021 года занимал должность главного редактора республиканской общественно-политической газеты «Заман» («Время»).

Жамал Жабилович был умелым руководителем, отличался трудолюбием и целеустремленностью. Работая на различных должностях, руководствовался принципами нравственности и человеколюбия. Его активная жизненная позиция, преданность интересам своего дела, чуткое отношение к сохранению межнационального мира и согласия в регионе снискали авторитет и признание среди общественности и коллег.

Аттаев Жамал Жабилович был награжден Почетной грамотой Кабардино-Балкарской Республики. Был удостоен званий «Заслуженный работник культуры Российской Федерации», «Заслуженный работник культуры Кабардино-Балкарии», «Заслуженный журналист Карачаево-Черкесской Республики». Неоднократно получал премии и дипломы союзов журналистов России и Кабардино-Балкарии.

Светлая память о труженике, чутком руководителе и достойном человеке навсегда останется в наших сердцах.

С начала года более четырех тысяч жителей республики получили уведомления о своей будущей пенсии...

Как сообщает пресс-служба Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике, с начала года 4280 жителям региона было направлено уведомление о размере будущей страховой пенсии по старости. Информация направлена в личный кабинет на портале госуслуг.

Соответствующие уведомления направляются раз в три года женщинам старше 40 лет и мужчинам, достигшим 45 лет. Они содержат сведения о страховом стаже, количестве заработанных на указанную дату пенсионных коэффициентов, размере будущей пенсии и пенсионных накоплениях.

«Информирование о будущей пенсии позволяет гражданам заранее узнать о своих пенсионных правах и своевременно проверить данные индивидуального лицевого счета. В случае выявления неполноты сведений о трудовой деятельности или недостоверных данных необходимо обратиться в

клиентскую службу Отделения СФР по КБР с заявлением о корректировке вместе с подтверждающими документами», - пояснил управляющий Отделением Социального фонда по Кабардино-Балкарской Республике Николай БАКОВ.

Также граждане могут в любое время самостоятельно заказать на портале госуслуг выписку о состоянии своего индивидуального лицевого счета. Для этого необходимо в разделе «Индивидуальный лицевой счет» выбрать «Заказать справку (выписку) о состоянии индивидуального лицевого счета». Электронный документ будет сформирован и направлен в личный кабинет.

Более подробную информацию об условиях назначения и выплаты пенсии можно получить у специалистов контакт-центра Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике по телефону 8-800-200-06-70 (звонок бесплатный).

...и более двух тысяч – пенсионные накопления

2175 жителей региона, формировавших пенсионные накопления, обратились в Отделение Социального фонда по Кабардино-Балкарской Республике за назначением выплат из этих средств.

Накопительная пенсия формируется у граждан 1967 года рождения и моложе, которые имели официальную заработную плату с 2002-го по 2013 год и не подавали работодателю заявление с просьбой направлять все пенсионные отчисления в страховую часть пенсии.

Кроме того, пенсионные накопления могут быть сформированы у:

- добровольно участвовавших в программе государственного софинансирования пенсионных накоплений;
- женщин 1957-1966 годов рождения и мужчин 1953-1966 годов рождения, у которых с 2002-го по 2004 год формировалась накопительная пенсия;
- мам, использовавших средства материнского (семейного)

капитала для формирования накопительной пенсии.

Напомним, пенсионный возраст, дающий право на их получение, остается в прежних границах: 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Это распространяется на все виды выплат пенсионных накоплений, включая накопительную пенсию, срочную и единовременную выплату. Важно отметить, что накопления в 2024 году назначаются при наличии пенсионного стажа не менее 15 лет и коэффициента не ниже 28,2.

«С 1 июля вступил в силу новый порядок расчета выплат накопительной части пенсии, согласно которому вид выплат зависит от величины прожиточного минимума пенсионера на федеральном уровне. В 2024 году он установлен в размере 13290 рублей. Если накопленная пенсия равна

или меньше десяти процентов от прожиточного минимума пенсионера, все средства будут выплачены одной суммой. Если накопленная пенсия больше десяти процентов прожиточного минимума пенсионера, будет назначена ежемесячная выплата», - уточнил управляющий Отделением СФР по Кабардино-Балкарской Республике Николай БАКОВ. Рассмотрим на примере, как рассчитывается размер накопительной пенсии, подлежащей выплате с момента наступления права на получение средств.

Пример 1. У гражданина сумма накоплений сформирована в размере 250 тысяч рублей. Ожидаемый период выплаты пенсионных накоплений на 2024 год - 264 дня. Следовательно, размер накопительной пенсии составит: 250 000/264 = 946,9 рубля в месяц. Поскольку полученная величина меньше десяти процентов от прожиточного минимума

пенсионера (1329 рублей), все пенсионные накопления будут выплачены единовременно.

Пример 2. У гражданина сумма накоплений сформирована в размере 380 тысяч рублей. Ожидаемый период выплаты пенсионных накоплений на 2024 год - 264 дня. Следовательно, размер накопительной пенсии составит: 380 000/264 = 1 439,4 рубля в месяц. Полученная величина больше десяти процентов от прожиточного минимума пенсионера (1329 рублей). В этом случае пенсионные накопления будут выплачиваться ежемесячно в равных долях.

Узнать о размере своих пенсионных накоплений, а также подать заявление о назначении накопительной пенсии можно, обратившись в клиентскую службу Отделения Соцфонда по Кабардино-Балкарской Республике либо в ближайший МФЦ.

Также заявление можно подать в личном кабинете на портале госуслуг. Можно заказать справку (выписку) о состоянии индивидуального лицевого счета. В ней будет содержаться актуальная информация о страховом стаже, количестве пенсионных коэффициентов, размере пенсионных накоплений и управляющей компании.

В случае согласия гражданина о назначении пенсии по имеющимся в распоряжении Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике сведениям предоставления дополнительных документов не потребуются.

Более подробную информацию об условиях назначения и выплаты накопительной пенсии можно получить у специалистов контакт-центра по телефону 8-800-200-06-70 (звонок бесплатный).

Ляна БАТЫРОВА

Ее творчество - редкое явление в поэзии. Родилась Танзила Зумакулова 18 июля 1934 года в селении Гирхожан (ныне город Тырнауз) Эльбрусского района КБР. В 1940-1944 годах училась в начальной школе родного села. Во время депортации балкарского народа продолжала учебу в Киргизии. Уже тогда проявился ее дар к сочинительству. Первые ее стихи появились в печати в 1954 году. В 1957 году возвратилась на родину. В 1959 году вышел первый сборник стихов Т. Зумакуловой «Къаяда гюлле» («Цветы на скале»). К концу 50-х годов ее заметили и поддержали большие поэты страны, которых подкупали простота и точность формы ее лирики. Эти качества таланта Т. Зумакуловой принесли ей признание и позволили стать одной из ярких представительниц высокой поэзии. За сборники «Прохлада гор» и «Светильник» в 1969 году она была удостоена республиканской премии по литературе, а в 1977 году за книгу стихов «Сокровенность» ей присуждена Государственная премия РСФСР им. Горького. Танзила Зумакулова - первая и единственная балкарская поэтесса, удостоенная этой высокой награды. В 1961 году ее приняли в Союз писателей СССР. В 1968 году она окончила Высшие литературные курсы в Москве. За большую творческую деятельность удостоена звания народного поэта Кабардино-Балкарской АССР (1982), получила Государственную премию РСФСР имени М. Горького (1977) за сборник стихов «Сокровенность», премию КБАССР (1970) за книги «Прохлада гор» (1967) и «Светильник» (1969).

С 1957 года принимала участие в общественной жизни страны. В 1989 году была избрана народ-



Дочь гор, наделенная неповторимым поэтическим даром

Народный поэт Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии, лауреат Государственной премии РСФСР им. Горького Танзила ЗУМАКУЛОВА на дню отметила 90-летний юбилей. На протяжении нескольких десятилетий она остается поэтом ярким, самобытным, обладающим бесспорным и уникальным талантом.

ным депутатом СССР. Избиралась членом ревизионной комиссии СП СССР, членом правления СП РСФСР и членом исполкома Международного сообщества писательских союзов. В 1984 была удостоена ордена Дружбы народов. В 2011 году стала кавалером ордена Почета за заслуги в развитии отечественной культуры и искусства, многолетней плодотворную деятельность.

Одна из важных особенностей творчества Т. Зумакуловой - вера в то, что светлое начало заложено природой в каждом человеке и что оно непременно восторжествует. Умение пробудить в человеке это светлое начало - ее особый дар. В каждом произведении и каждом образе прослеживается присутствие сильной, неординарной личности автора. Через сердце поэтессы проходит и сегодняшний день, и прошлое, вызывая раздумья и тем самым выявляя душевное состояние лирического героя. Все, что касается родной земли и людей, для нее главное, родное и кровное. Она делится с читателем

горьким и радостным опытом своей жизни и земляком, думает о своем месте в сложном мире, о борьбе за справедливость. Зрелость поэтического видения и чуткое мастерство позволили Танзиле Зумакуловой занять особое место в родной литературе, утвердив в ней свой неповторимый мир, способствовали выходу балкарской поэзии на широкие просторы. Ее творческий успех связан с серьезным и мудрым отношением к слову, отсюда актуальность и новизна ее поэзии, а также высокая оценка ее творчества такими выдающимися художниками слова, как Чингиз АЙТМАТОВ, Расул ГАМЗАТОВ, Нодар ДУМБАДЗЕ, Мустай КАРИМ, Давид КУГУЛЬТИНОВ и, конечно, Кайсын КУЛИЕВ.

О женской природе поэзии Танзили Мустафаевны написала доктор филологических наук Елена КУЯНЦЕВА: «В стихах Танзили Зумакуловой причудливо переплелись душа женщины и интеллигентность», «...впитав в себя обычаи и традиции народа, она впервые в балкарской поэзии

поднимает свой голос в защиту женщины-горянки».

Первая балкарская поэтесса Танзила Зумакулова заявила о праве на творчество:

*В краю балкарцев, где снега
и скалы*

*От века молчаливы и тихи,
До моего рождения не бывало,
Чтоб сочиляли женщины стихи.*

*Так говорят, но я не верю в это.
Я знаю о не ведомых никем*

*Создательницах песен
не пропетых,*

Баллад неизреченных и поэм.

Главное и определяющее место в жизни, творчестве и судьбе поэтессы заняла, конечно, Балкария - ее духовная родина. Ее поэзия строгая, классическая, во многом глубоко родственная самому облику родины с ее чистыми родниками и горными вершинами. Обладая точным реалистическим зрением, Т. Зумакулова обращалась к надежному и постоянному образу в поэзии. В ее стихах описание природы и народного быта соседствуют с философскими размышлениями о месте человека

• ЮБИЛЕЙ

в мироздании. Лирика поэтессы хранит то общечеловеческое, что пережито людьми разных стран и эпох, и то, что переживается человеком вновь и вновь:

*Все вновь стертеть любовь,
Любую беду... Но все же
Отчизну отдать кто сможет
Взамен золотых дворцов?
Кто с нею не знал разлук -
Не ведает ностальгии.
Становимся мы другими
Без Родины теплых рук.*

В то же время любовная лирика Т. Зумакуловой интересна читателю разнообразием поэтических мотивов, позволяя проникнуть в неповторимый мир поэта и ощутить многомерность собственной души. Ее речь метафорична, окрашена налетом романтической непосредственности. При этом лирическая героиня Танзила Зумакулова мудра: она наделена знанием предела близости душ - мужской и женской:

*Ну почему тебя не в силах
Изгнать я из своей души?
Нет, сил таких я не скопила,
Чтоб чувство в сердце
сокрушить.*

Традиционно в юбилей любимой поэтессы много разных материалов размещается на телевидении, радио и в газетах. В библиотеках проводятся поэтические часы и книжно-иллюстративные выставки.

Глава КБР Забек КОКОВ поздравил с юбилеем народного поэта в своем телеграм-канале: «От всей души поздравляю Танзилу Мустафаевну с большим юбилеем, желаю еще многих лет жизни, творчества, постоянного диалога с почитателями своего яркого таланта!».

• ВЫСТАВКА

Хамид САВКУЕВ: художник планетарного масштаба

Этого события с нетерпением ждали поклонники творчества мастера, работы которого украшают крупнейшие галереи не только в России, но и за рубежом. В честь 60-летнего юбилея заслуженного художника РФ, народного художника КБР, народного художника Республики проходят масштабные мероприятия. Экспозиции размещены на трех выставочных площадках Нальчика.

осмыслить свое место в нем. Герои нартского эпоса, мифические духи и боги в скульптуре и картинах соседствуют с простыми тружениками, которых художник запечатлел за кропотливым трудом. Особый мир его творчества не требует слов, потому что его чувствуешь сердцем. Если вспомнить известную фразу «Искусство - жизненная энергия человечества», то Хамид Савкуев - носитель мощного заряда, подпитывающий эту энергию. В его полотнах - осмысление эбу, своего рода и всего этноса, глубокое понимание того, откуда мы вышли, начиная с эпоса, через все исторические эпохи до наших дней. По словам родных и односельчан, малая родина художника - Второй Лескен так или иначе присутствует во многих работах, а лица второлескенцев узнаваемы даже в лицах нартов. Они остались жить в героях полотен. Его картины вызывают к глубокому состраданию, сопереживанию и, конечно, любви.

«ГУ»

Такое название носит следующая выставка и сразу отсылает к размышлению, ведь это слово переводится с адыгского как «сердце», «телега» или центральная часть местности».

Экспозиция из трех частей представлена в залах Музея изобразительных искусств. Это иллюстрации к разным изданиям, хотя сложно назвать иллюстрацией настолько монументальную графику. Несмотря на то, что работы самодостаточны, часть из них

выстроена в модули, что придает большую насыщенность и усиливает восприятие.

В первом зале представлены иллюстрации к великоллепному изданию «Нарты. Адыгский героический эпос» (2017). Эпос - особый культурный пласт, в котором зашифрован генетический код народа. И от подобного соприкосновения он буквально начинает пульсировать. Замирает все существо, слезы стоят в глазах, а к горлу поступает ком. К теме эпоса - богатейшему наследию человечества обращались многие художники. Работы Хамида Савкуева пропитаны глубоким философским смыслом и метафоричностью. Зрителю остается смотреть, видеть и постигать. Расшифровывать послания в виде одинокого стоящего дольмена или лежащего на земле жестяного кувшина, пробитого пулей, если присмотреться, и в морщинах стариков. Художника восхищают старинные музыкальные инструменты. Одни из таких инструментов с архаичным звучанием - камыль и шычапина, главные герои нескольких работ.

Во втором зале серия графических работ, выполненная в 2021 году, иллюстрирующая текст о Маккавеевой войне. Художник обличил героев Ветхого завета в черкески, создав новый контекст, перенес события на совсем другую почву. «Трагедия и величие адыгов, на мой взгляд, сопоставимы с Ветхим заветом», - отметил Х. Савкуев. Третий зал украсили герои скифских сказаний Василия ЛИВАНОВА «Агния, дочь Агнии». И снова визуализируется связь



скифского мира и культурных традиций нартского эпоса. Сочетание красно-коричнево цвета с черным создает напряженный колорит, погружая в мир скифов, наполненный опасностью и борьбой за выживание и магией.

«КОВЧЕГ»

Выставка в павильоне Парка 100-летия КБР объединяет скульптуры, инсталляции и стену с проекцией текста. Старинные предметы в новом прочтении связывают прошлое и настоящее, отправляя зрителя на поиск ответов на вечные вопросы бытия и размышления о человеческих отношениях в современном мире. Внутренние качества личности - высочайшая нравственность, человечность и духовность находят отражение в картинах великого художника.

Хамид Савкуев не только талантливый человек, но и прекрасный педагог, много лет делится знаниями и опытом со студентами, работая доцентом кафедры живописи и композиции и руководителем персональной учебной мастерской в Санкт-Петербургской академии художеств им. И. Репина.

Фото Тамары Ардаговой

• Материалы Лилианы ШОРДАНОВОЙ



Хамид САВКУЕВ - один из тех художников, в чьем творчестве приемы современного искусства тесно переплетены с глубинным самосознанием. Совершенно очевидно, что истоки его творчества - в традициях народа. Его искусство рождается из любви к родным краям, к лицам горцев и к народному характеру. Масштаб его личности начинаешь постигать, едва переступив порог выставочного зала. Монументальные полотна обрушиваются на зрителя грандиозным замыслом и виртуозным исполнением. В какой-то момент картины воспринимаются как одинаковые, и разум пытается сложить их воедино как части огромного пазла. На самом деле в экспозициях можно обнаружить несколько полиптихов.

«АНЭ» («МАТЬ»)

Выставка с таким названием открылась в Национальном музее КБР. Центральное место экспозиции занимает маленькая подушка, много лет назад вышитая мамой художника и бережно хранимая как ценная реликвия. Знаковая вещь - словно отправная точка творческого пути художника. Внимательно взглядевшись в образы и детали на полотнах, можно найти все мироздание и

...И ЖИЛИ ОНИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО **Семья**

Супруги воспитали сына и дочь, у них пять внуков. Сейчас радуются рождению правнука.

СЮРПРИЗ

- Мы познакомились в 1973 году на танцах, - рассказывает Надежда Викторовна, - а через год поженились. Недавно наша невестка Наталья сделала нам сюрприз - организовала торжественное мероприятие в загсе. Начальник Отдела ЗАГС Анна ГРИЩЕНКО поздравила нас с супругом и вручила новое свидетельство о заключении брака. Было очень приятно. Спасибо всем за праздник, я словно перенеслась в те далекие дни и снова почувствовала себя молодой. Мы с супругом получили много поздравлений от родных, друзей и знакомых. Дети подарили нам картину, где мы с супругом изображены в молодости и спустя пятьдесят лет с семьей. Теперь она висит в нашей комнате на самом видном месте.

Супруг по специальности электрик высшего разряда. Окончил в Ростове техникум с красным дипломом по специальности «портной». Я работаю в Майском, продаю голландские семена овощных культур.

В ЛЮБВИ И ДОБРОТЕ

- Мы воспитали сына и дочь. Сыну Сергею 49 лет. Живет с семьей недалеко от нас. У него трое детей.

Дочери Виктории 45 лет. Живет с семьей в Германии, воспитывает двоих сыновей. К сожалению, нечасто приезжает, но каждый день общается по интернету. Радует, что внуки в совершенстве знают родной язык.

Воспитывали детей и внуков не в строгости, больше в любви и доброте. Старались ничего не запрещать, но при этом всегда объясняли - что хорошо, а что плохо. Может, поэтому они выросли добрыми и заботливыми. У нас семейная традиция - всегда прислушиваться друг к другу, никогда не оскорблять и не унижать.

Мы много путешествовали с детьми. Даже на год уезжали во Владивосток. Муж участвовал в строительстве олимпийского комплекса. Но нас звала малая родина, дома всегда лучше, поэтому вернулись в родную республику.



15 июня в Отделе ЗАГС г. Прохладного золотую свадьбу отметила чета ШУТОВЫХ - Александр Юрьевич и Надежда Викторовна. Нечасто встретишь пару, которой удалось вместе пройти такой долгий путь. Золото во все времена олицетворяло большую ценность, добытую нелегким трудом. Люди, прожившие вместе полвека, доказали взаимную любовь, уважение и преданность.



Смотрим на подрастающее поколение, и душа радуется. Очень гордимся внуками. Они креативные и талантливые - почти все умеют рисовать, кто-то поет и сочиняет музыку. Старшая внучка - Валерия по профессии художник, имеет много наград. Окончила художественную школу, работала преподавателем по рисованию. Сейчас живет с супругом в Малайзии, у них родилась дочь - Василиса. Уже год как мы стали прадедушкой и прабабушкой, чему очень рады.

Талант рисовать внуки унаследовали от меня, а я в свою очередь от отца. В молодости увлекалась рисованием, неплохо получалось. Старший внук - Константин живет в Германии, пишет музыку.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДУШИ

- Когда дети подросли, мы переехали в частный дом. У нас свои сад и огород. Супруг выращивает овощи и фрукты, любит, чтобы внуки приезжали и лакомились ягодами. У нас кусты малины, крыжовника, красной и черной смородины, скоро на

подходе виноград и абрикосы. Супруг выращивает восточную ягоду - жимолость, которая поспевает очень рано, всей семье 9 Мая пробуем первые плоды. Я увлекаюсь цветами, посадила их вокруг дома, в огороде и саду. Люблю ирисы и гладиолусы, есть разновидности пионов, они такие яркие и жизнерадостные. Смотришь на них, и жить становится веселее. Выращиваю портулаки махровые, они стелются ковром. Когда наблюдаю за ними через окно за чашечкой чая, на душе становится радостно.

Еще я восемь лет выступала в народном театре. Получила награду лауреата народных талантов за роль Адельи в спектакле «Женщины без мужчин» Гарсиа ЛОРКИ. Сейчас в основном все увлечения свелись к книгам. Люблю читать, старались с супругом привить интерес к книгам детям и внукам.

Любимый семейный праздник, как и у большинства россиян, - Новый год. Все получают подарки и вкусные угощения.

- Надежда Викторовна, что, на ваш взгляд, самое главное в семейных отношениях?

- Конечно, уважение друг к другу. Принимать интересы каждого, поддерживать в идеях. Например, когда у нас появилась квартира, муж захотел сделать мебель своими руками, на свой вкус. Мы с ним разработали эскизы и четыре года, терпя неудобства, создавали необычные предметы (стенку с орнаментами, белую кровать, зеркало с гипсовой отделкой в виде узоров и т.д.), все в единственном экземпляре. Зеркало и сейчас висит в холле. После рождения сына я снова начала рисовать. Для моих картин делал рамы супруг. У меня три работы - «Снятие с креста», «Скорбящая Божья мать» и «Благовещение».

Невестка семьи Шутовых - Наталья отметила: «Объявление этого года Годом семьи - важное событие для нашей страны. Наряду с этим в нашей семье было тоже важное событие - 50-летие совместной жизни свекра и свекрови. Прожить полвека вместе в согласии и счастье было не каждой паре под силу. Я в этой семье уже десять лет и за это время ни разу не наблюдала никакого негатива. Они очень добрые и ласковые. Хотела их обрадовать и как-то по-особенному отметить юбилей. Посоветовавшись с сестрой, решила провести торжественную церемонию в загсе г. Прохладного. «Молодожены» об этом даже не догадывались и были приятно удивлены. Пригласили на мероприятие близких им людей. В такие моменты понимаешь ценность семьи. На церемонии можно было проследить связь между поколениями и как сближается семья через общие ценности.

Золотая свадьба - важная страница семейной летописи, незабываемый и счастливый момент. Родители супруга являются примером для молодого поколения, служат примером для подражания супружеским парам, которые хотят пронести любовь через многие годы.

Долгой, совместной и счастливой им жизни!»

Ангела ГУМОВА

**КОГДА ЕСТЬ
ВДОХНОВЕНИЕ**

В июле свой юбилейный день рождения отмечает Зарета МОЛЛАЕВА, жительница г. Тырныауза.

Известный педагог и общественный деятель находит время и для творчества. Ее проникновенные стихи вышли в сборниках.

Редакция газеты присоединяется к многочисленным поздравлениям и благодарит ее за дружбу и сотрудничество.

ДОСЬЕ «ГОРЯНКИ»

Зарета Мустафаевна Моллаева 50 лет работает в системе дошкольного образования. Целеустремленный, опытный руководитель, педагог-наставник. Успешно прошла путь от воспитателя до руководителя системы дошкольного образования города Тырныауза и Эльбрусского муниципального района, имеет 30-летний опыт управленческой деятельности. Является генератором передовых идей и проектных замыслов в области современного дошкольного образования. Автором и соавтором ряда методических разработок, социально-образовательных проектов, в том числе удостоенных грантами на федеральном уровне и статуса федеральной инновационной площадки Министерства образования РФ. С 2006 года - инициатор создания и руководитель единственного на Северном Кавказе муниципального ресурсного центра «Особый ребенок», на базе которого за последние 18 лет 75 детей с ограниченными возможностями здоровья получили услуги по воспитанию, освоению образовательных программ, реабилитации и социализации. Сегодня усилиями педагогов Центра реализуется несколько сетевых межрегиональных инновационных проектов развития детей с особыми образовательными потребностями, создана районная Ассоциация семей, воспитывающих таких детей. Успешность проектов подтверждена конкретными результатами работы З. Моллаевой и ее коллег.

Зарета Моллаева награждена знаком Почетный работник общего образования РФ, грамотами и благодарностями местной администрации Эльбрусского района, министерств просвещения КБР и РФ, медалями общественных организаций.

Является членом союзов журналистов КБР и РФ.

В 2017 г. З. Моллаева стала победителем грантового всероссийского конкурса им. Л. С. Выготского «Особый ребенок» как автор и руководитель социально-образовательного проекта «Ресурсный центр».

В 2018 г. - соавтором и участником образовательного проекта «От неприятия «чужих» - к сотрудничеству с «другими», победителем президентского грантового конкурса РФ.

В 2023-2024 гг. под ее руководством дошкольные отделения образовательных учреждений стали:

- победителем-лауреатом всероссийского смотря-конкурса «Образцовый детский сад» (дошкольное отделение МОУ «СОШ» с. п. Терскол);

- победителем-лауреатом всероссийского смотря-конкурса «Лучшие детские сады России» (дошкольное отделение МОУ «СОШ с. п. Терскол);

- победителем-лауреатом всероссийского смотря-конкурса «Детский сад года» (дошкольное отделение сад №5 МОУ «Лицей №1 им. К. С. Отарова»);

- победителем-лауреатом всероссийского смотря-конкурса «Лучшие детские сады России» (дошкольное отделение сад №6 МОУ «Лицей №1 им. К. С. Отарова»).

В настоящее время З. Моллаева работает заместителем директора по дошкольному образованию МОУ «Лицей №1 им. К. С. Отарова». Является наставником для подрастающего поколения, человеком с активной гражданской позицией, участником всех общественных мероприятий в районе. С 2023 года - председатель Совета женщин при главе местной администрации Эльбрусского муниципального района. Педагог-профессионал, обладающий высоким уровнем управленческой культуры и этики, направляет свои усилия на сохранение и укрепление семейных традиций, защиту детства, освоение новых образовательных технологий, создание современной образовательной среды дошкольных отделений для обучения и воспитания детей.

Зарета Моллаева пользуется заслуженным авторитетом и признанием в педагогическом, родительском и местном сообществе.

Дина ЖАН

СВЯЗЫВАЮТ МИР ГЛУХИХ С МИРОМ СЛЫШАЩИХ

- Мама - сурдопереводчик с 30-летним стажем, - говорит Джанетта Музафаровна. - К ней тогда от Министерства труда и социального развития КБР поступило предложение помочь в создании диспетчерской службы для инвалидов по слуху. Конечно, мама не отказала. Тем более, что она на тот момент уже много лет работала переводчиком при Обществе глухих и знала многих инвалидов по слуху. Вместе с ней у истоков создания службы были я и еще одна сотрудница. Тогда наш офис располагался в здании министерства. Затем диспетчерскую перевели на Хуранова, 1, где находимся и сейчас.

Сурдопереводчиком мама стала не случайно. В молодости она познакомилась с моим отцом - инвалидом по слуху. Он постепенно научил ее общаться с ним на языке жестов. Со временем помогать инвалидам по слуху социализироваться в мире слышащих стало для нее призванием. Я тоже с детства привыкла общаться с отцом с помощью жестового языка, но сначала не видела в этом свое призвание. Владела более обывательским языком. А когда решила стать сурдопереводчиком, в 2010 году поехала в Санкт-Петербург получать эту профессию.

ИМ ЗНАКОМЫ ВСЕ ТРУДНОСТИ

- Сейчас в нашем коллективе, кроме меня и мамы, работают еще три сурдопереводчика - Джульетта ТЛИХУРАЕВА, Марина КЕРЕФОВА и Елена ПРОДОВИКОВА. На самом деле никто на эту службу не приходит просто так. Все так или иначе сталкивались в жизни с этой проблемой, у всех в семье есть глухонемые. Поэтому им знакомы трудности, с которыми эти люди сталкиваются в обычной жизни. Им ежедневно нужно решать те же проблемы, что и здоровым людям. Диспетчерский центр помогает передавать информацию от инвалида по слуху представителям органов власти, служб ЖКХ и социальных учреждений. Мы помогаем связаться с оперативными службами - полицией, пожарными, скорой помощью, узнать расписание врача, записаться к нему, сопроводить в лечебное учреждение и так далее. А если вызвали врача на дом, необходимо с ним общаться по видеосвязи или сопроводить глухонемого в медицинское или



На базе Нальчикского городского филиала Республиканского центра социального обслуживания населения Министерства труда и социальной защиты КБР действует диспетчерская служба для инвалидов по слуху по предоставлению консультационно-информационных услуг. Она была создана в 2015 году и стала незаменимой поддержкой для всех жителей республики, по волею судьбы вынужденно живущих в мире без звуков. Об истории создания Центра и его буднях мы поговорили с сурдологом Джанеттой ТЕБАЕВОЙ, которая вместе с мамой Раисой ТЕБАЕВОЙ стояла у истоков службы.

другое учреждение. Например, на днях отравился ребенок, маму и его надо было по видеосвязи сопроводить в инфекционное отделение, чтобы она могла пообщаться с врачами.

Конечно, каждый случай требует особого внимания. Но один, который был в практике моей мамы, особенно запомнился. Позвонил абсолютно глухой парень из села Баксанского района и объяснил, что его отцу плохо, он лежит без сознания. Срочно вызвали скорую, и его успели спасти. Ситуация непростая, потому что инвалида по слуху не имеет смысла звать на помощь, он не услышит. Хорошо, что он вовремя увидел состояние отца и незамедлительно принял решение позвонить нам.

НА СВЯЗИ КРУГЛОСУТОЧНО

- В базе диспетчерской службы 264 человека, которые периодически обращаются к нам за помощью. К сожалению, этот список только пополняется. В их числе и инвалиды по слуху, которые приехали к нам с Украины. Оказание услуг происходит круглосуточно. Потому что необходи-

мость в нашей помощи может возникнуть в любой момент. Вдруг ребенок заболел или нужно вызвать полицию, то есть ситуации бывают разные. В среднем в месяц около 400-450 обращений. Нам звонят со всей республики. Некоторые, даже переехав в другой регион, по привычке обращаются именно к нам. Мы со всеми уже знакомы, в курсе всех обстоятельств, знаем все жизненные нюансы, нам не нужно что-то объяснять. К тому же глухому человеку комфортнее общаться с тем переводчиком, к которому он привык, ему легче считать текст с его рук и губ.

Маме звонят круглосуточно, у нее никогда не бывает выходных, потому что многие знают ее и предпочитают общаться именно с ней. Две ее подопечные девочки - инвалиды по слуху сейчас учатся в университете. В учебный период мама сопровождает их на учебу. Сидит с ними на всех занятиях, переводит лекции и говорит, что сама учится с девочками и узнает много нового.

Инвалидов по слуху в республике становится все больше. К нам обращаются в

основном те, у кого нет ближайших родственников, которые жили бы с ними и могли через них держать связь с миром. Есть целые семьи, где все глухие. Например, в семье из Прохладненского района 15 человек, и все глухие. Это братья, сестры, их дети и внуки. Только один сын с супругой говорящие. К сожалению, все больше детей рождается с таким недугом. Необязательно глухота врожденная, у некоторых она приобретенная по разным причинам. Но сурдопереводчиков в республике все меньше и меньше.

ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ

- За девять лет суть работы нашей службы не изменилась, но с каждым годом улучшается техническое оснащение. Технику свойственно быстро устаревать и выходить из строя. По первому нашему зову ее меняют на новую. Всем официально признанным инвалидам по слуху бесплатно по индивидуальной программе реабилитации предоставляются услуги сурдопереводчика, телевизор с текстовым выходом, телефон с видеовыходом, с протезированным - слуховой аппарат, сигнализатор звука с вибрационной и световой индикацией в разной комплектации. Это может быть звонок в дверь либо на утечку газа или воды. А еще сигнализатор на плачь грудного ребенка. Аппарат сигнализирует светом или вибрирует, чтобы неслышащий человек мог увидеть и отреагировать.

Раньше глухим выдавали кнопочные телефоны, чтобы они могли связаться с нами с помощью смс-сообщений. Теперь всех стали оснащать сенсорными телефонами, потому что общаемся с ними в режиме видеосвязи. С пожилыми людьми в плане использования гаджетов для общения немного сложнее. Но и они потихоньку учатся пользоваться ими.

Большинство людей, которые никогда не сталкивались с миром глухих, не понимают, как и чем они живут. А они обычные люди с такими же потребностями и проблемами, как и у всех. Как же болеют, им нужно оформлять какие-то документы и ежедневно решать жизненные проблемы. Наша задача - помогать им в этом, чтобы чувствовали себя полноценными членами общества.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ

В Управлении Минюста России по Кабардино-Балкарской Республике состоялась церемония награждения победителей и призеров конкурса рисунков «Семейные ценности».

Дети сотрудников УФССП России по Кабардино-Балкарской Республике приняли участие в конкурсе рисунков «Семейные ценности», организованном в рамках Всероссийской недели правовой помощи по вопросам защиты интересов семьи. Организатором мероприятия выступило Управление Минюста России по Кабардино-Балкарской Республике.

Юные участники конкурса представили на суд жюри свои размышления на заданную тему. Через рисунки ребята постарались передать царившие в их семьях теплоту, любовь и нежные чувства к близким и родным людям. Работы получились яркими, красочными и соответствовали заданной теме. Выбрать победителя членам жюри пришлось нелегко, потому что каждый рисунок уникален и интересен по-своему. Среди победителей оказались и дети судебных приставов.

На церемонии награждения к юным конкурсантам и гостям мероприятия обратилась заместитель начальника Управления Минюста России по Кабардино-Балкарской Республике Жанна САБЛИРОВА: «Все рисунки участников получились разными, живописными, яркими, каждый ребенок вложил в свою работу душу и старание. Хочу поздравить победителей и поблагодарить всех за активное участие в мероприятии».

Грамоты и памятные подарки получили не только победители и призеры, но и все участники конкурса.

Министерство труда и социальной защиты РФ предложило установить тарифы на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний в 2025 году на уровне тарифов 2024 года.

Проектом предлагается установить страховые тарифы на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, действующие в 2025 году и в плановый период 2026 и 2027 годов, на уровне тарифов 2024 года.

Страховые тарифы, как и прежде, будут дифференцированы по классам профессионального риска в зависимости от вида экономической деятельности предприятия и составят от 0,2 до 8,5 процента от фонда оплаты труда. Также будет сохранена льгота по уплате данных страховых взносов в размере 60 процентов от размера страховых тарифов для организаций и индивидуальных предпринимателей с выплат в пользу работников с инвалидностью.

Можно онлайн заключить социальный контракт на ведение своего бизнеса, подсобного хозяйства или обратиться за материальной помощью в сложной ситуации.

Чтобы заполнить заявление, нужны данные: свидетельство о браке; сведения о супруге: паспорт, СНИЛС; сведения о детях; реквизиты счета в банке.

Заявление можно подать пошагово: набрать в поисковике «Подать заявление на соцконтракт через госуслуги» и начать заполнять заявление; указать регион, в котором планируете заключать соцконтракт; выбрать цель соцконтракта (поиск работы, открытие своего дела, ведение личного хозяйства, преодоление трудной

жизненной ситуации); ответить на дополнительные вопросы по заявлению; отправить заявление. Оно будет рассмотрено в течение десяти дней.

Это мера поддержки для граждан с низким уровнем дохода или безработных. По правилам программы орган социальной защиты обязуется оказать финансовую помощь, а заявитель - грамотно распорядиться деньгами и выйти на стабильный источник дохода. Например, пройти обучение, трудоустроиться или начать свое дело.

Бизнес, открытый по соцконтракту, должен просуществовать минимум два года. Один год действует договор с государством на получение субсидии, и один год после истечения срока соцконтракта орган соцзащиты контролирует процесс ведения бизнеса, который должен являться основным источником дохода. Необходимо сохранить все документы, подтверждающие оплату аренды, оборудования и расходных материалов. Их надо будет принести лично в соцзащиту в качестве подтверждения, что средства потрачены по назначению. В течение двух лет специалисты органов соцзащиты могут приезжать с проверками, чтобы убедиться, что бизнес действительно работает, а закупленное оборудование на месте, хранится надлежащим образом и используется по назначению. Ежемесячно в течение года нужно отчитываться о доходах. Заявитель обязан зарегистрироваться в качестве ИП или встать на учет в качестве налогоплательщика на профдоход; пройти тестирование для определения уровня предпринимательских компетенций и ряд других условий.

● Материалы Алены ТАОВОЙ

ВЕЧЕР ПАМЯТИ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ТВОРЧЕСТВУ АДАМА ДЫМОВА

В мероприятии приняли участие почетные гости - первый заместитель главы местной администрации г.о. Баксан Фатима КАРДАНОВА, кандидат технических наук, доктор философских наук, профессор, академик Российской академии социального образования, Международной кадровой академии, известный политический и общественный деятель Феликс ХАРАЕВ, доктор филологических наук, заслуженный деятель науки КБР, ученый-филолог, член Союза писателей РФ Адам ГУТОВ, профессор, кандидат философских наук, заслуженный работник культуры Республики Адыгея Елена АХОХОВА, народный художник Кабардино-Балкарии, академик Европейской академии искусств Заурбек БГАЖНОКОВ, полковник в отставке, в прошлом преподаватель Северо-Кавказского суворовского военного училища - внук Адама Дымова, Мухамед ДЫМОВ, кандидат философских наук, заслуженный работник культуры КБР, доцент кафедры теории и истории государства и права института права, экономики и финансов КБГУ Эльдар ДЫМОВ, заместитель министра культуры КБР Рита АШХОТОВА, представитель рода Дымовых, работники образовательных учреждений и СМИ.

«Имя Адама Дымова навсегда вписано в историю нашей культуры. Он положил жизнь на алтарь просветительской деятельности. Его имя несправедливо надолго было предано забвению, почти все его труды уничтожены или потеряны. Духовное завещание Адама Абдул-Гафаровича адыгскому народу наполнено мудрыми наставлениями, которые имеют важное значение для всех нас. Наша задача - передать нынешнему поколению, что у нас был такой просветитель, истинный патриот своей малой роди-



В актовом зале местной администрации г.о. Баксан прошел вечер, посвященный памяти адыгского просветителя Адама ДЫМОВА.

ны. Спасибо гостям и присутствующим, которые пришли поддержать мероприятие, посвященное Адаму Дымову», - сказала Фатима Карданова, обращаясь к собравшимся.

Адам Дымов родился в 1878 году в селении Старая Крепость (ныне город Баксан) в одной из самых благополучных, состоятельных и знатных семей Кабарды - в семье образованного хаджи Абдул-Гафара Герандуковича ДЫМОВА. Образование начал в медресе, после окончания котор, поехал в Египет для поступления в Каирский университет.

С дипломом магистра наук, окончив университет с отличием, возвращается на родину и открывает школу. Адам Дымов успешно сочетал педагогическую работу с научной. Много писал, читал и переводил. Из переводческих работ того времени сохранились переведенные с арабского языка «Псалъэфи» («Доброе слово»), изданное в 1917 году в Казани в типографии «Умид». В этот период Адам Дымов написал популярную и, пожалуй, самую значительную из всех своих произведений книгу по этике и эстетике поведения детей «Щэнгъсэ» («Адаб») в трех частях.

Эти и другие подробности из жизни великого адыгского просветителя были озвучены на вечере памяти.

Почетные гости рассказывали об Адаме Абдул-Гафаровиче, его работах, творчестве, о его неутомимом стремлении к просвещению своего народа.

Вниманию собравшихся была представлена презентация, в которой были продемонстрированы отрывки из передач, подготовленных об Адаме Дымове в разное время, фотографии его семьи, трудов, вырезки из первой кабардинской газеты «Адыгэ макъ», а также небольшой видеоматериал об открытии кабинета имени великого просветителя в шестой кабардинской школе. При входе в зал для всех желающих была организована фотовыставка о жизни и творчестве Адама Дымова. Творческие коллективы округа исполнили национальные песни и танцы, воспитанники образовательных учреждений города прочитали пословицы и выдержки из его книг на родном и русском языках.

Род Дымовых выразил искренние слова признательности всем, кто был причастен к организации вечера. Напомним, что в 2019 году в МКОУ «СОШ №6» г.о. Баксан был открыт класс имени Адама Абдул-Гафаровича Дымова, местная администрация городского округа Баксан выступила с инициативой установить памятник Адаму Дымову, чтобы увековечить его имя. Эскиз годов, над реализацией проекта будет трудиться выдающийся скульптор современности Станислав КАТОНИ, который является автором многих памятников в г.о. Баксан. Планируется, что монумент будет установлен напротив ГДК рядом с памятником кабардинскому поэту А. А. Шогенцукову.

Амина БАЛКИЗОВА



МОЯ РАБОТА ВАЖНА ДЛЯ ГОСУДАРСТВА И ДЛЯ КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ ГОРОДА

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Гость нашего номера - ведущий специалист филиала МФЦ КБР по Майскому району Диана ГУКПШЕВА.

Учеба в университете была насыщенной, сразу влилась в учебный ритм. Посещала лекции и семинары, выполняла поставленные учителями задачи, быстро нашла общий язык с однокурсниками. Неоднократно участвовала в обучающих семинарах. Параллельно получила второе высшее образование по экономической безопасности. Со старших курсов запомнилось много профильных предметов. Самой интересной и полезной для меня была «кадровая политика в органах государственного и муниципального управления». Всегда с большим интересом готовилась к лекциям.

Во время учебы старалась работать в разных сферах и отраслях, чтобы понять, что мне нравится больше. Стажировалась в местной администрации Майского и в Министерстве образования и науки Ставропольского края. Но после четырех лет учебы на чужбине решила вернуться в родной город, чтобы быть полезной здесь.

В жизни каждого человека самое главное то, чем он занимается, его профессия. Важно выбрать ее правильно. Мне повезло, потому что занимаюсь работой по душе. С 2017 года являюсь ведущим специалистом филиала МФЦ КБР по Майскому району. За это время поняла, что значит для меня МФЦ.

Мойм первым руководителем и наставником стала Татьяна КОНДРАТЕНКО. Она мотивирует нас добиваться поставленной цели, не сдаваться на середине пути, верит в наши способности, вкладывает в нас душу.

На работе общаюсь с представителями всех социальных слоев населения. Каждый день в отделе кипит настоящий трудоемкий рабочий процесс. Работая специалистом МФЦ, понимаешь, насколько эта работа важна для государства и жителей нашего города.

При постоянном увеличении оказываемых государственных и муниципальных услуг необходимо повышать квалификацию и самообразование, чтобы в любой момент профессионально, на должном уровне оказать помощь заявителю в получении той или иной услуги. Неоднократно по итогам работы становилась лучшим специалистом филиала, моя работа отмечена ведомственными наградами, благодарностями и почетными грамотами. Необходимо отметить, что наш коллектив устоявшийся, сплоченный и дружный. Каждый готов прийти на помощь, оказать поддержку и дать нужный совет.

Считаю, что я на своем месте, так как общение с людьми доставляет мне удовольствие. Если работа - призвание, выполнять ее легко. Здесь мне комфортно: утром с удовольствием иду на работу, а вечером удивляюсь тому, как быстро прошел рабочий день. Иметь возможность заниматься любимым делом - великое счастье. А когда любимым делом становится профессия - это двойное счастье. Я люблю свою работу и не променяю ее ни на какую другую.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавой

• ЗДОРОВЬЕ

Правильное питание для профилактики заболеваний печени

С 22 по 28 июля в России в честь Международного дня борьбы с гепатитом проходит неделя профилактики заболеваний печени. Консультант рубрики - врач-гастроэнтеролог нальчикской городской поликлиники №1 Залина ШУРДУМОВА.

Печень - уникальный орган, значение которого для организма трудно переоценить. Он ежедневно берет на себя защиту от жирной пищи и токсических веществ, от алкоголя и лекарств, выполняя много жизненно необходимых функций. Некачественная пища, употребление алкогольных напитков, стресс и другие негативные факторы могут стать причиной серьезных заболеваний. Самыми распространенными заболеваниями печени являются острый и хронический гепатит (воспаление печени), жировая дистрофия, цирроз и рак. Профилактика болезней печени заключается прежде всего в здоровом образе жизни. Для поддержания нормальной работы печени необходимо сбалансированно питаться. В ежедневном рационе должны присутствовать фрукты, овощи, крупы, нежирное мясо, рыба или бобовые, нежирные молочные продукты и растительные масла (например, оливковое). Рыба является очень полезным продуктом для печени. При этом предпочтение следует отдавать жирным сортам рыбы, так как именно в ней содержится наибольшее количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые снижают воспаление печени и оказывают благоприятное влияние на сердце и сосуды.

Ожирение - один из важнейших факторов риска жировой болезни печени. Сбалансированное питание с низким содержанием жиров, большим количеством клетчатки и регулярная физическая активность позволяют контролировать вес. Нормальный вес - залог долгой жизни. (Продолжение на 11-й с.)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Москва резинровая» (16+)
08.50 Х/ф «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ» (16+)

02.20 Д/ф «Дорогие товарищи. Дело Елисеевского гастронома» (16+)
03.00 Д/ф «Российский Дальний Восток. Спасти и сохранить» (12+)

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДЕЛА» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00 Новости дня (16+)

РЕН

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

ПОНЕДЕЛЬНИК, 29 июля

12.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 10.05, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 20.00, 22.30 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

06.10 «Приветание». Ветеран труда, врач-хирург Феликс Теузаева (12+)
06.50 «Путевые заметки». Петергоф (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 Торжественное закрытие международного кинофестиваля «Кабардино-Балкария-2024». Часть вторая (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Твербуль, или Пушкинская верста»
07.15 Д/с «Первые в мире»
07.30 Х/ф «ФАНТАЗИИ ФАРЯТЪЕВА» (16+)

19.45 Истории города Н с Пьером Бурелем
20.25 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/ф «Мастер движения. Александр Ширяев»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Къара бла акъ» («Черное и белое») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Песня далекая и близкая». Часть первая (12+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Москва резинровая» (16+)
08.45 Х/ф «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ» (16+)

23.05 Д/ф «Позор ради славы» (16+)
01.00 Д/ф «Группа «А». Без грифа «Секретно» (16+)

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.55 Т/с «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШК...» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

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

ВТОРНИК, 30 июля

12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)
07.00, 10.05, 12.55, 15.25 Новости
07.05, 15.30, 23.15 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «На страже закона». Вести из прокуратуры КБР (12+)

06.55 «Кабардино-Балкария приглашает...» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)

СТРАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Истории города Н с Пьером Бурелем
07.15 Д/с «Монологи великого Дуни»
07.45 Д/с «Репортаж из будущего»

19.45 Истории города Н с Пьером Бурелем
20.25 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/ф «Мастер движения. Александр Ширяев»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «На страже закона» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Тайм-аут» (12+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.40 Х/ф «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-2» (16+)

1 КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-2» (16+)

01.00 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Уравнение с тремя неизвестными» (16+)

НТВ

04.55 Т/с «КУЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШХ-2» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

СРЕДА, 31 июля

12.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем

ЧЕТВЕРГ, 1 августа

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Лучшие из лучших» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К

06.30, 19.45 Истории города N с Пьером Бурелем

00.50 Д/ф «Хозяйки Белого дома» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «КУЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 Т/с «НА УГЛУ, У ПАТРИАРШХ-2» (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

15.00 «Неизвестная история» (16+)

17.00, 03.10 «Тайны Чапмана» (16+)

20.00 Х/ф «КОДЕКС КИЛЛЕРА» (16+)

22.00 «Наука и техника» (16+)

23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

00.30 Х/ф «ХРАНИТЕЛЬ ТАЙН» (18+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

20.25 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Д/ф «Мастер движения. Александр Ширяев»

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

17.10 «Спортлайф» («Спортплощадка») (балк.яз.) (12+)

17.40 «Аль таулары макъамлары» («Мелодии горных вершин»). Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)

18.20 «Сцэну сыхуейш» («Хочу знать») (каб.яз.) (12+)

23.25 Т/с «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН» (16+)

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

06.20 «Творческий калейдоскоп». Народный поэт КБР Алим Кешоков (12+)

06.45 «Усыгы» («Познания»). Народный поэт КБР А. Кешоков (каб.яз.) (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

07.10 «Сцэну сыхуейш» («Хочу знать») (каб.яз.) (12+)

07.40 «Согъзагъу» («Восхищаюсь»). О книге народного художника КБР Руслана Цирмова «Нарты» (каб.яз.) (12+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)

ПЯТНИЦА, 2 августа
20.05 Х/ф «ХАМЕЛЕОН» (16+)
22.25 «Хорошие песни» (12+)
23.55 Х/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» (16+)

ПЯТНИЦА, 2 августа
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

06.10 «Служба 02 сообщает...» (16+)
06.20 «Будущее в настоящем». Альгинистка Алина Пекова (12+)

16.30 «Третьяковка - дар бесценный!»
17.15 Х/ф «АРШИН МАЛ АЛАН» (16+)
18.50 Д/ф «Борис Савельевич Ласкин - шоумен со стажем...»

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости

18.05 Х/ф «ТАИНА ПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЫ» (16+)
22.15 Д/ф «Звезды против СССР» (16+)
23.00 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Пропавший шифровальщик» (16+)

СУББОТА, 3 августа
13.00 Новости дня (16+)
13.15 «Легенды кино». Александра Яковлева (12+)

Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
19.45 Все на Матч!
20.30 Смешанные единоборства. К. Сэндхаген - У. Нурмагомедов. UFC. Прямая трансляция из ОАЭ

15.30 Х/ф «БОКСЕРЫ» (16+)
16.35 «А где мне взять такую песню...» Концерт, посвященный 100-летию со дня рождения композитора Григория Пономаренко

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Баден-Баден» (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». Специальный выпуск ко Дню Воздушно-десантных войск (12+)

РОССИЯ 1

06.00 Х/ф «ПОВЕРЬ, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО...» (16+)
08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБИЯТИ НЕДЕЛИ»
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым

ТВЦ

06.20 Художественный фильм «НОЧНОЙ ПЕРЕЕЗД» (16+)

07.55 Художественный фильм «ВСЕ НЕ СЛУЧАЙНО» (16+)
09.30 Художественный фильм «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ» (16+)
11.30, 00.15 События
11.45 «Наша смешная жизнь» (16+)
12.35 Художественный фильм «МАЧЕХА» (16+)

НТВ

05.10 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
07.00 Д/с «Российская дипломатия» (12+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 Х/ф «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ» (16+)
08.00, 09.30 Х/ф «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» (16+)
09.00 Новости дня (16+)

11.30 «Легенды госбезопасности». «Надежда Троян. Охота на «Кабана» (16+)
12.20 «Война миров». «Битва за Вену. Падение последнего моста» (16+)
13.10 «Код доступа». «Поисковик под прикрытием. На кого работает Google?» (12+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «Самые большие утrom!» (16+)
08.20, 12.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Бокс. Б. Харт - Т. Старлинг. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
07.30, 13.20, 16.10 Новости
07.35, 14.20, 16.15, 23.50 Все на Матч!

13.25 Пляжный футбол. Московский международный кубок. Матч за 3-е место. Прямая трансляция
14.55 Пляжный футбол. Московский международный кубок. Финал. Прямая трансляция
17.30 Смешанные единоборства. К. Сэндхаген - У. Урмагомедов. UFC. Трансляция из ОАЭ (16+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Я горд своей дорогой земной». Презентация книг народного поэта КБР Керима Отарова (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Картины из прошлого». Телефильм (12+)
17.20 «Кунцакая». Лескенский район, с. Уруч (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» (16+)
06.30 Х/ф «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА» (16+)
09.20 Т/с «ДОЛЖНИК» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/с «Ну, погоди!»
08.25 Художественный фильм «ПРОСТИ НАС, САД...» (16+)

11.55 Х/ф «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА» (16+)
13.20 «Музеи без границ»
13.50 Д/с «Страна птиц»
14.55 Д/ф «Владимир Атлантов. Две жизни» (12+)

МТР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Вийский». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
06.15 «Теири кылыш» («Радуга») (балк.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 29 июля
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Мак'амэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Ди эзучиплэм»
02.30 «Жэщыбг нэужьым»
03.00, 20.05 «Орайда»

Вторник, 30 июля
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Мак'амэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»

10.50, 13.50 «Льэпкь лыщыгъэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкь жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал ОТ» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)

Четверг, 1 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Мак'амэ 99,5-FM
01.35 «Ди гьэтылыгъэхэр»

07.45, 13.45 «Земаным пэджыгъэ» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария»

Пятница, 2 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Мак'амэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»

08.20 «Кюборчек» (6+)
08.35 «Тау мак'амла» (6+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гьэщэм и дамыгъэ» (16+)

Суббота, 3 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Мак'амэ 99,5-FM
01.30 «Жэщыбг нэужьым»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»

11.21, 16.21 «Ишлегени келю жарык» (6+)
11.30, 16.30 «Акь таулауны жырлары»
12.00, 18.00 «Хоршее настроение» (12+)

Воскресенье, 4 августа
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Мак'амэ 99,5-FM
01.38 «Льэпкьым и фыгузэхэр»

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for days 29.07 through 04.08.

Чествование выпускников и масштабные «адыгэ выходные» прошли в Москве

Молодежные представительства Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии и Адыгеи в Москве провели масштабные выходные для адыгских студентов в столице.



Основная цель проекта заключается в консолидации молодежи из трех братских республик и поощрении выпускников более 25 ведущих вузов Москвы. В рамках мероприятия были предусмотрены интерактивные зоны, выступления артистов, почетных гостей, чествование выпускников, традиционный джэгу и многое другое.

Количество молодежи, посетившей мероприятие, превысило 450 человек, среди почетных гостей были Юрий АГИРБОВ, председатель Совета старейшин адыгов (Черкесов) г. Москвы; Руслан МАШИТЛЕВ, председатель «Адыгэ Хасэ» Краснодарского края; Мухамед ХАМУКОВ, руководитель Комитета по антикоррупционным соглашениям Ассоциации антимонопольных экспертов; Тембот КЕРЕФОВ, генеральный директор Яндекс-доставки в России, и другие. Гости пожелали адыгской молодежи успехов в профессиональной сфере, сохранения своей национальной идентичности, дали советы, как достичь поставленных целей.

В концертной программе вы-

ступили известные артисты из КБР - группа «Оредада», Науркан БИТОКОВ, Астемир ТЕРКУЛОВ, Марат АЛЬБОРОВ и Дениз ХЕКИЛАЕВА.

Важным событием вечера стало чествование выпускников московских вузов. Специально для них Молодежное представительство разработало карту SMART MOLPRED CARD - уникальную программу лояльности для выпускников московских учебных заведений, предоставляющую им доступ к комплексу привилегий и скидок от различных компаний-партнеров. Среди них более 30 организаций - онлайн-школа английского языка, ресторан «Высота 5642», мастерские «Незабудка», SredaBook, «Лалина Саральп», «Илона Жилова», «Hasa Brand», стоматологи, косметологи и многие другие.

Также среди выпускников Молпредства совместно с Черкесс ФМ разыграло приз в 100 тысяч рублей. Обладателем приза стала Камилла ТУГЛАНОВА, выпускница Финансового университета при Правительстве РФ.

После завершения официальной части молодежь смогла насладиться национальными блюдами, совместными фотосессиями, интерактивными играми и общением друг с другом.

По доброй традиции «адыгэ выходные» завершилось мероприятие масштабным джэгу (танцами), который продемонстрировал кьэфэ, джэгу кьэфэ, лъапзырис, убых кьэфэ, закрылись играми старинным адыгским круговым танцем удж.

«Этот вечер был полон радости и культурных открытий, предоставив гостям возможность окунуться в атмосферу праздника. Такие мероприятия играют ключевую роль в укреплении единства и взаимопонимания среди нашего народа. Становятся важным стимулом для молодежи в продвижении своей национальной идентичности и сохранении уникальных традиций», - отметил председатель Молпредства Фатима НЫРОВА.

Мероприятие прошло при поддержке «Адыгэ Хасэ» Краснодарского края.

Мадина БЕКОВА

Правильное питание для профилактики заболеваний печени

• ЗДОРОВЬЕ

(Окончание. Начало на 6-й с.)

Один из важных шагов к здоровью печени - отказ от алкоголя, он оказывает разрушительное действие на клетки печени, нарушая ее нормальное функционирование. В результате печень не синтезирует жизненно важные для организма вещества, снижается образование желчи, без которой пищеварение становится невозможным, а в организме накапливаются токсины. Никотин также усиливает образование молекул, вызывающих воспаление и повреждение клеток печени. Повышенный уровень сахара в крови, высокий холестерин и высокое артериальное давление являются врагами печени. Каждый из этих факторов способствует развитию жировой болезни печени.

НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ

Печень является очень сложным органом, отвечающим чуть ли не за каждую физическую функцию в организме. К примеру, к некоторым из ее функций относятся производство и хранение энергии; производство белков, жизненно важных для функционирования организма; обработка лекарств, также она играет важную роль в функционировании иммунной системы. Печень содержит приблизительно десять процентов крови в теле человека. Также она прокачивает через себя около 1,5 литра крови в минуту.

Печень обладает невероятной способностью полностью восстанавливаться. Может вырасти заново, даже если от нее осталось всего 25 процентов от исходного объема. Когда человек жертвует более половины своей печени кому-то для пересадки, печень возвращается к своему первоначальному размеру за две недели.

Печень является основным регулятором уровня глюкозы и аммиака в плазме. Если уровень этих веществ выходит из-под контроля, может развиваться осложнение, известное как печеночная энцефалопатия, в итоге приводящее к коме. Другими словами, если человек хочет, чтобы его мозг работал надлежащим образом, ему стоит позаботиться о здоровье печени.

Заболевания печени представляют собой дилемму для установления диагноза. Многие заболевания печени - от гепатита до цирроза могут не иметь никаких симптомов на ранних стадиях.

Размер печени зависит от веса тела. Организм нуждается примерно в одном грамме печени на каждый килограмм веса тела, чтобы печень эффективно выполняла свою работу.

Печень - фабрика по выработке желчи, которую производит от 700 до 1000 мл каждый день. Желчь собирается в маленьких протоках, а затем поступает в главный желчный проток, откуда идет или в двенадцатиперстную кишку, или в желчный пузырь. Желчь является ключевым веществом в организме, отвечающим за расщепление и усваивание жиров.

У любого живого существа, имеющего позвоночник, есть печень, являющаяся необходимым органом для выживания.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ОТДЫХАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ



Лето - это не только каникулы и отпуска, но и время долгожданного купального сезона. В этом году установилась такая жаркая погода, что все стремятся как можно чаще выезжать к водоемам. Свежий воздух, солнце и купание доставляют удовольствие, служат хорошим средством закаливания организма, но и в то же время являются источником опасности. Поэтому осторожность при купании в открытых водоемах вполне оправдана. Об этом наш разговор с заместителем начальника отдела санитарного надзора управления Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарской Республике Резуаном АТЛАСКИРОВЫМ.

- Специалистами Управления Роспотребнадзора по КБР в рамках проекта «СанПромсвет» разработан специальный документ, призванный помочь населению наслаждаться отдыхом, не рискуя своим здоровьем и жизнью, - говорит Резуан Каншоубиевич. - В нем содержится информация о правилах безопасного поведения на пляже, в лодке, а также о том, как действовать во время несчастных случаев и в экстремальных погодных условиях.

- Об основных правилах поведения на пляже знают многие. Но напомнить о некоторых пунктах не будет лишним.

- Купаться нужно только в специально отведенных для этого местах, обозначенных буйками. Не купайтесь в незнакомых местах, убедитесь, что вы знаете глубину водоема. Не заплывайте за буйки, не купайтесь в местах с сильным течением. Часто тонут из-за того, что переоценивают свои силы и заплывают слишком далеко. Не купайтесь в одиночку, всегда будьте вместе с кем-то. Не прыгайте в воду с высоких мест, так как это может привести к трав-

мам. Не оставляйте без присмотра детей. Особенно часто возникают несчастные случаи в состоянии алкогольного опьянения. Поэтому перед купанием исключайте употребление алкогольных напитков. В случае, если видите, что кто-то тонет, немедленно зовите на помощь спасателей.

- Как самому оказать первую помощь при несчастных случаях на воде?

- В случае, если вы стали свидетелем такой ситуации, важно действовать быстро и правильно. Вот несколько ключевых шагов: постарайтесь бросить тонущему человеку спасательный круг или любой другой плавающий предмет; если вы умеете плавать и уверены, что сможете безопасно добраться до тонущего человека, постарайтесь его спасти. Окажите первую помощь пострадавшему: переверните его лицом вниз, опустите голову ниже таза, очистите ротовую полость, резко надавите на корень языка, при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка, если нет рвотных движений и пульса, положите на спину и приступите к реанимации (искусственному дыханию, непрямому

массажу сердца). При появлении признаков жизни переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка. И, конечно, надо вызвать скорую помощь.

- Как быть, если человек, находясь в воде, захлебнулся?

- Самое важное, что нужно сделать в первую очередь, - не паниковать. Постарайтесь развернуться спиной к волне. Затем прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. После этого очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, лягте на живот и двигайтесь к берегу. При необходимости позвоните на помощь людям.

- Прогулки на лодке всегда пользуются популярностью. Если на озере в Нальчике это можно сделать только в сопровождении специального человека, то на неконтролируемых водоемах такая прогулка может таить в себе массу опасностей. Расскажите об основных правилах поведения.

- В первую очередь не пользуйтесь этим видом отдыха в плохую погоду, следите за прогнозом. Всегда носите спасательные жилеты, следите за тем, чтобы они были правильно подогнаны. Не перегружайте лодку, не отплывайте далеко от берега. Будьте внимательны к другим судам и препятствиям на воде. Ни на минуту не оставляйте в лодке детей без присмотра. В случае, если столкнулись с проблемой, немедленно свяжитесь с береговой охраной. О том, чтобы держать с ними связь, надо позаботиться заранее. Не употребляйте алкогольные напитки во время управления лодкой.

Безопасность на воде - ответственность каждого. Независимо от того, являетесь вы опытным плывцом или только начинающим, важно соблюдать постоянную осторожность и дисциплину, чтобы избежать несчастных случаев. Будьте внимательны и осторожны, отдыхайте с умом!

Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Тамары Ардавовай



Уж замуж невтерпёж

Дорогая «Горянка», ты мне почти как подруга, которой у меня никогда не было. С кем еще поделиться мыслями, кроме тебя? Меня беспокоит старшая сестра, которая находится в расцвете красоты и молодости, но отказывается не только выходить замуж, но даже знакомиться с противоположным полом. Она очень замкнутая, настоящая снежная королева, и такая же прекрасная. Хрупкая и непреступная. Уже не одна семья пыталась посвататься к ней, но отец не хочет отдавать любимицу без ее согласия. А она, хитрая такая, сидит рядом с отцом и заявляет, что никогда его не покинет, не оставит отчий дом. Отец ворчит, но я вижу, что ему приятно слышать эти слова от дочери.

Точно знаю, что с ориентацией у нее все в порядке, будучи подростками, мы не раз обсуждали мальчишек, тогда она доверяла мне секреты, рассказывала про одноклассника, в которого тайно влюблена. Мы подросли и незаметно отделились друг от друга. Теперь она ни с кем не делится и никого к себе не подпускает. Случилось ли что-то, что стало причиной такого поведения, я не знаю. Если это так, то предполагаемое событие сильно на нее повлияло. Я ее совсем не узнаю. К тому же в данной ситуации есть и моя маленькая трагедия: мне запрещено выходить замуж раньше ее. А значит, мы обе останемся старыми девами, если и дальше так пойдет. Но ведь это несправедливо, разве нет? Почему должна страдать я из-за нежелания сестры строить семью? Я-то хочу замуж и есть любимый человек, который хоть сегодня рад сыграть свадьбу. Его останавливает только воля моего отца, но надолго ли? И будут ли меня считать виноватой, если все же выйду замуж вопреки запретам родителей?

С.Н.

ПОКА НЕ ПОЗДНО

Решила расстаться с парнем, только вот боюсь ему об этом сказать. Он очень ревнивый, взрывной, мне не хотелось бы видеть, как он реагирует.

Поначалу мне нравилось, что он импульсивен, приятно было осознавать, что ревнует меня. Только потом поняла, что его ревность исходит не из любви, а из чувства собственности. Он считает меня чем-то вроде красивого аксессуара, принадлежащего только ему. Но этот «аксессуар» вполне спокойно может быть забыт или проигнорирован, когда ему угодно или удобно, затем рассчитывая взять его на том же месте, где оставил, когда понадобится.

Я, разумеется, не считаю себя вещью, просто провожу параллель между его отношением ко мне и к своей поющей сумке, например. Подозреваю, что различия между нами он не чувствует.

Очень неприятно чувствовать себя в таком положении. Я так больше не могу, но и сказать боюсь. Какова будет его реакция? А если вздумает украсть или будет угрожать? Он же даже не мыслит, что его могут бросить. Всегда расстается первым, так он мне и сказал. Только расстаться со мной он не собирает, наоборот, хочет познакомиться с родными. Не спрашивает, хочу ли я этого, просто ставит перед фактом. А я хочу закончить все раньше, пока ситуация не зашла слишком далеко.

Ямрина

РОМАНТИКА ВЫШЛА ИЗ ЧАТА

Когда мне говорили, что любовь живет три года, я про себя хитро улыбалась. Уж я-то знала, что меня ждет прекрасное романтическое чувство длиной в целую жизнь, иначе вообще замуж выходить не стоит.

Я была молода и романтична, хотела принца на белом коне и волшебной жизни. Такой, какой не было еще ни у кого. Я ведь знала, что создана для чего-то большего, чем просто семейный быт. Стать очередной официальной посудомойкой, которая вечерами не может дозвониться до мужа? Нет, этого со мной не могло случиться. Только не я.

Но так и случилось. Сначала все было, как в сказке: красивый жених, великолепное платье, пышная свадьба и невероятно счастливая я. Была настроена сохранить романтику в отношениях

на всю жизнь, поэтому с первых дней замужества начала выполнять миссию. Удивляла мужа разными милыми мелочами, готовила экзотические блюда, вечерами зажигала свечи. На работе, открывая папку, муж находил милые записочки или вышитый мной платок, например. Так продолжалось несколько месяцев, пока однажды уставший муж попросил прекратить мучить его. Прямо заявил, что предпочитает есть домашние котлеты, чем стейк под ананасами, а запах свечей ему не нравится. Да и для здоровья вредно жечь столько парафина в доме. Особая просьба была не подкладывать ему ничего в бардачок машины и в папку. «Мы же не подростки, ну что это за ерунда», - заявил он. Сказал, что иногда открывает папку на утреннем совещании, оттуда вываливаются записочки с сердечками и платки, предоставляя возможность оппонентам смеяться над ним и заявлять, что как юрист он несерьезен.

Я стояла и слушала, глотая слезы. Не так представляла себе семейную жизнь и брак в целом. Думала, вышла замуж за принца, а он оказался среднестатистическим мужчиной с невысокими потребностями. Четко дал понять: свадьба прошла и романтика закончилась. Будь добра не доставать меня чувствами, лучше устраивай быт и занимайся домом.

Так рухнули мои иллюзии про любовь. Брак заключен, никуда теперь не деться. И муж не виноват, что я вообразила себе невесту что на его счет. Он никогда не обещал быть романтичным, это я считала, что такие отношения само собой разумеются в моем случае. Хотела доказать, что в браке есть романтика. Ха-ха, какой громкий провал. Даже не знаю, смеяться над своей наивностью или плакать из-за рухнувшей мечты...

Ларина

СТРАННОЕ ДЕЛО

Когда я вышла замуж, моя золовка уже была разведена. Жила с нами примерно три месяца, пока свекровь не купила ей квартиру и не отпустила. Надо признать, те три месяца были не самыми приятными в моей жизни. Золовка лезла почти везде и во все и настолько меня достала, что когда, наконец, она переехала к себе, я купила конфеты и раздала детям на улице, благодаря Всевышнего за избавление. Человек без собственных отношений и работы всегда назойлив, ибо не знает, куда себя деть. Так и моя золовка самоутверждалась через меня.

Вскоре она сообщила, что встречается с парнем, потом привела его на семейный праздник. Хороший парень, глаз с нее не сводил, просто обожал. Делал все, что она скажет, обожание в его взгляде не уменьшалось. Спустя немного времени парень сделал ей

предложение, а она отказала. Сказала, что не сможет выбрать между сыном и мужчиной, хотя сын был не против, ему было примерно всего лет пять. Она его любила, и он ее любил. Расставались настолько трагично, что даже у меня сердце сжималось.

Золовка пропалакал месяц, потом нашла нового ухажера и, не долго думая, выскочила за него замуж. На мой робкий вопрос, а как же нежелание менять сына на мужчину, был получен бескомпромиссный ответ: привыкнет. Что ж, хозяин - барин, как говорится. Но я все же не поняла, почему она бросила любимого и вышла за нелюбимого? Какой в этом смысл? Мне бы просто радоваться, что теперь у золовки физически нет времени заниматься не своими делами, но этот вопрос не дает покоя.

Душа

Скотный двор

С раннего детства у меня сохранились воспоминания, как мы, братья и сестры, вместе с бабушкой пасли на улице гусят, индюков, кур и уток. Каждый день разсыкивали индюков-«дезертиров» в соседских птичниках, а иногда находили их уже вареными на чужом столе. Хотя соседки не признавались, мы все равно понимали, кто что сделал. В детстве было забавно следить за цыплятами, но, достигнув подросткового возраста, я возненавидела непреклонное желание родителей разводить свою птицу, к которой еще добавились бычки в стойлах.

Я не дура, цену и понимаю стремление отца заработать, но есть и обратная сторона медали: всю работу делаем мы с братьями и сестрами. Я не жалею на физический труд, но когда подходит моя очередь чистить стойла, плачу навзрыд. Этот запах навоза не выветривается неделями и мерещится мне постоянно. Бывает, на лекциях и занятиях кажется, будто от меня нехорошо пахнет. Из-за этого стыжусь сидеть рядом с одноклассниками, отвечаю в конце аудитории, одна. Ребята думают, наверное, что я чудачка, а я просто

боюсь, что могу смутить их букетом специфических ароматов.

Просила отца избавить меня от чистки стойл, согласна делать любую физическую работу, но он непреклонен. Говорит, работу надо делить равномерно между детьми. Я люблю и уважаю своих родителей, но иногда нужно прислушиваться к просьбам детей и не быть настолько категоричными. Молюсь, чтобы однажды вся живность с нашего участка исчезла и я бы могла выходить из дома красивой и пахнуть духами.

Элихана

ВДОВА НА ВЫДАНИЕ

Каким бы цивилизованным ни был нынешний мир, женщине одной быть очень сложно. И не только морально, но и социально, если можно так выразиться. Допустим, я заказала однажды перевозку мебели, которую купила на Авито у одной женщины. Договорилась о цене перевозки, приехали два парня, на месте уже начали жаловаться, что мебель слишком тяжелая, и потребовали доплату. Я поняла, что они пытаются схитрить, и сказала, что платить больше не буду, только столько, сколько договаривались. Если не хотят, пусть уезжают. Парни пригрозили выкинуть всю мебель на помойку, ругались, кричали и уехали.

Когда попыталась вызвать друзей перевозчиков, оказалось, что у всех них есть общий чат, парни

пожаловались туда, чтобы никто не согласился перевозить мою мебель. Для меня это стало шоком и сильно разозлило. Почему я должна страдать из-за того, что они сами были не честны? До самого вечера пыталась найти перевозчиков. Потом случайно заехал мой брат, увидел ситуацию, позвонил по районному номеру на Авито (одному из сообществ баб в юбках, иначе не назовешь), и сразу же без проблем и даже дешевле всю мебель перевезли. Оказалось, шкаф был модульным, и я одна смогла бы свободно передвигать его части вопреки заявлению тех, кто утверждал, что он слишком тяжелый.

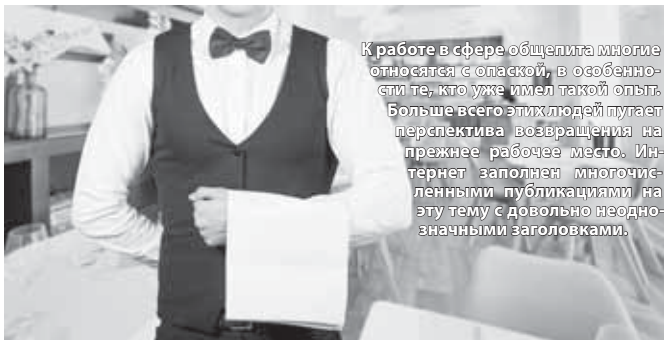
Это была вводная история - пример того, что женщине одной непросто. Особенно вдове. Мой супруг скончался несколько

лет назад, до сих пор я жила, как в тумане. Потом появился хороший и надежный человек, готовый позаботиться обо мне и моих детях, позвал замуж, я согласилась и тут же подверглась осуждению общества. Будущий муж получает только поздравления, а я порицания. Разве это не лицемерие общества? Почему я не имею права выйти замуж по всем законам, если осталась вдовой с детьми? Почему должна страдать одна, без защиты и помощи? Без плеча рядом, наконец? Это несправедливо. Пора бы общество уже определиться: или не порицать женщину при поиске мужа (сколько угодно раз), или ставить на тот уровень признания, куда ставят самых захудалых мужчин.

Зарема

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.



К работе в сфере общепита многие относятся с опаской, в особенности те, кто уже имел такой опыт. Больше всего этих людей пугает перспектива возвращения на прежнее рабочее место. Интернет заполнен многочисленными публикациями на эту тему с довольно неоднозначными заголовками.

КУХНЯ ИЗНУТРИ, ИЛИ О ТОМ, КАК ВЫСТРАИВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ В СФЕРЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ

По запросу «работа в общепите» в том же Google одним из первых всплывает текст «Работа в общепите или здоровая психика?», размещенный пользователем с ником «uislu». В публикации девушка довольно подробно рассказывает о том, насколько неблагоприятной является работа официанта, бармена и повара. При этом некая «uislu» не забывает обозначить причину того, почему она остается в общепите уже второй год и никак не покинет «zybкое болото». К числу положительных сторон относит сплоченные коллективы в заведениях, а также легкость процесса устройства на ту или иную должность. Публикации схожего содержания в сети много, и чтобы понять, насколько они правдивы, мы решили провести беседу с Ланой – работницей сферы общепита в Нальчике.

- Лана, привет! Расскажи, кем именно ты работаешь, опиши свой трудовой опыт.

- Привет, работаю в сфере общепита. Опыт работы - год. Я и официант, и бариста, и кассир в одном лице. И это лишь на первой работе. Также являюсь оператором на второй.

- На двух работах? Похвально. А каковы условия, предлагаемые на каждом из мест?

- И на первом, и на втором местах предлагают бесплатный обед за счет заведения, места для парковки и на этом все.

- А как обстоят дела с оплатой?

- Работая кассиром, официантом и бариста в первом заведении с 9 часов утра до 12 ночи, получаешь фиксированные 1950 рублей плюс минимальный процент от кухни в размере около 150 рублей и чаевые. Порой рабочий день затягивается и позже, так как работает правило «до последнего клиента». Оператором на второй работе за один рабочий день с 8:30 утра до 22 часов выходит 1800 + 100 рублей на такси.

- Согласно ч. 1 ст. 108 ТК РФ в течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается. Успеваешь отдыхать? Людей ведь наверняка много.

- В принципе, время отдохнуть и перекусить имеется, так как «заморочки» у официанта, как правило, начинаются

ближе к обеду, а также с вечера под закрытие. Другое дело - оператор, который принимает заявки с утра и вплоть до окончания смены. В таких условиях непросто выкрасть время на отдых. Это возможно разве что в случае, когда твой напарник готов взять на себя чуть больше работы.

- Раз уж мы начали говорить о напарниках, расскажи, как складываются отношения в коллективе? Часто ли случаются конфликты? Насколько высок или низок уровень сплоченности в вашем коллективе?

- Насчет отношений в коллективе, это очень обширный и сложный вопрос. Тут как попадет. Лично у меня редко бывают какие-либо стычки в коллективе. Относительно уровня «сплоченности» могу сказать следующее: члены коллектива зачастую действуют, руководствуясь собственными интересами. Во всяком случае, именно такую картину наблюдала лично я. Разумеется, есть и те, кто готов помочь, когда ты напортачишь, но таких очень мало. Никто не хочет брать ответственность за чужие косяки. Нет ошибок - нет проблем, переживаний и тревог, и нет причин, чтобы потом тебя в чем-то упрекнули.

- А что в целом может стать причиной конфликта между сотрудниками в заведениях общепита? Ты говорила, что самой почти не приходилось становиться участником перепалок, однако, может быть, наблюдала со стороны какие-то стычки?

- Наблюдала, и не раз. К числу основных причин конфликтов между сотрудниками заведений общепита на сто процентов можно отнести рабочий график. Это, пожалуй, самая большая проблема. Точнее говоря, проблемой является не столько сам график, сколько отсутствие определенного сотрудника в свой рабочий день. Довольно часто сталкивалась с тем, как люди без каких-либо предупреждений просто не выходили в свою смену.

Я, конечно, могу понять, когда у человека образовались дела, никто не отменял непредвиденные обстоятельства и прочее, однако неужели так сложно взять и за один день или хотя бы вечером предупредить коллектив?! Мне кажется странным и безответственным просто не выходить и ставить всех в неудобное положение. Много раз случалось такое, что человеку из коллектива

с утра в его выходной звонило начальство и просило выйти, так как работник, смена которого выпадает на этот день, не пришел. Приходится впопыхах собираться, выезжать, как можешь, готовить зал, который уже открыт, и переносить все свои планы. Бывало и со мной такое, однажды заскочила в наше заведение в обеденное время в свой выходной исключительно для того, чтобы забрать зарядное устройство для телефона, в итоге осталась дорабатывать, так как повар стоял и на кассе, и у плиты. Решила поинтересоваться у кассира, почему ее нет, а мне пришлось работать вместо нее, и в ответ получила: «А зачем ты осталась, разве кто-то тебя заставляет?».

- То есть с коллегами не всегда все гладко. А что можешь сказать о том, насколько тяжело или легко приходится в общении с посетителями?

- На пять нормальных клиентов найдется, прощу прощения, один неадекватный. Общаясь с посетителями, обслуживая их, конечно же, запоминаешь из общего числа самые «выдающиеся кадры», как в положительном ключе, так и негативном. Есть немало людей, которые считают нормой срываться на тебе просто из-за того, что кто-то им сегодня подпортил настроение, что-то не получилось и прочее, а поскольку есть правило «клиент всегда прав», мы не имеем права грубить в ответ и возражать. Все, что можем сказать: «Прошу прощения, да, наша вина, мы сейчас все переделаем». Даже когда нашей вины в происходящем нет совсем.

- Ты упоминала, что хороших людей также достаточно. Наверняка некоторые из них оставляют чаевые. Сколько суммарно они могут выйти?

- Чаевые зависят от заведения, в котором работаешь. В моем случае за весь день может «накапать» около 100 рублей суммарно просто из-за того, что кто-то не хочет брать мелочь, а может, и все 700, но это реже, в хорошие дни.

- Как думаешь, что может испортить впечатление посетителя?

- Однозначно низкое качество обслуживания. Крайне редко с таким сталкивалась, но бывали случаи, когда в вполне обыденный и логический вопрос получаешь цоканье и закатынные глаза. Я могла бы понять, если бы с моей стороны была допущена грубость. «Высокая из пальца» претензия - что-то подобное действительно тяжело каждый день выслушивать, но когда с уважением относишься к человеку, хочешь получить это уважение и в ответ.

- В заключение хочется услышать твое мнение: стоит ли человеку, находящемуся в поисках работы, рассматривать общепит? Что следует учесть перед тем как начать работать, например, официантом?

- Подводя итог, хочу отметить: сфера обслуживания, на мой взгляд, - одна из самых тяжелых. Многократно испытываешь чувство разочарования в людях ввиду отсутствия человечности.

Однако, проработав в общепите, человек однозначно обретает понимание, как вести себя не нужно, воспитывается тем же обществом. Даже хочу сказать, что каждый второй или третий должен поработать в общепите, чтобы попросту понять, насколько это тяжелый труд, насколько прочный стержень нужно иметь для постоянной коммуникации с людьми и то, как важно проявлять уважение к чужому труду.

Дениза ОШХУНОВА.

Фото

Тамары Ардавовай

В Рособрнадзоре рассказали о передаче школьниками ЕГЭ

Около 73 процентов школьников РФ, которые впервые воспользовались правом передать один из предметов единого государственного экзамена (ЕГЭ) 4 и 5 июля, смогли улучшить свой результат, сообщил глава Рособрнадзора Анзор МУЗАЕВ.

«Предварительный анализ показал, что 73 процента сдавших ЕГЭ в дополнительные дни повысили свой результат; у девяти процентов участников баллы не изменились, что в принципе подтвердило их знания», - сказал А. Музаев.

Всего воспользовались правом передачи ЕГЭ более 105 тысяч российских школьников.

Минцифры: мошенники не могут завладеть недвижимостью через госуслуги

Информация о том, что мошенники могут завладеть чужой квартирой через портал госуслуг, является ложной, поскольку на самом портале отсутствует функционал, позволяющий совершить финансовую сделку с недвижимостью, это фейк, говорится в сообщении Минцифры в Telegram-канале ведомства.

В Минцифры подчеркнули, что на портале можно только подать заявление в Росреестр на регистрацию права собственности, которое подписывается в приложении «Госключ». Решение же о регистрации недвижимости принимает Росреестр после тщательной проверки оснований, указали в министерстве.

Очевидцев происшествия будут дистанционно консультировать по оказанию первой помощи

Главные внештатные специалисты Минздрава России утвердили методические рекомендации о принципах и методах дистанционного консультирования по оказанию первой помощи на месте происшествия до приезда скорой.

Неспособность большинства очевидцев оказать первую помощь пострадавшим до прибытия специалистов скорой остается на сегодняшний день одной из главных причин высокой внебольничной летальности, отмечается в документе. Диспетчер скорой обычно является первым и зачастую определяющим звеном в процессе оказания помощи при критических состояниях, поэтому наряду с приемом, сортировкой и передачей вызовов выездным бригадам он может осуществлять дистанционное консультирование очевидцев происшествия или самих пострадавших.

Условиями для предоставления инструкции по первой помощи являются устное добровольное согласие вызывающего абонента, а также безопасные условия для ее оказания. Если эти условия выполняются, диспетчер попросит абонента не прерывать звонок, передаст информацию о вызове выездной бригаде, переключит разговор с вызывающим на соответствующего специалиста или сам предоставит необходимые инструкции.

При непосредственной угрозе для жизни пострадавшего сбор данных, таких как фамилия, имя, дата рождения, не должен задерживать предоставление инструкций по первой помощи.

Диспетчер должен избегать лишних неинформативных вопросов, отвлекающих внимание и задерживающих алгоритм оказания первой помощи, при этом рекомендуется периодически мотивировать очевидца, например, фразами: «У вас отлично получается! Продолжайте! Помощь уже в пути».

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПРИСТАНЬ ДУШИ ВАЛЕНТИНА ГРУДЗИНСКОГО

Родился в 1924 года в г. Жиздра Калужской области в семье учителя. Это повлияло на выбор его профессии. Детство и школьные годы прошли на родине, с которой его разлучила война. Окончил одну из школ Самарканда, куда семья переехала в годы Великой Отечественной войны. Десятилетку окончил в Северном Казахстане, там же работал в совхозе.

Как и многие его сверстники, сутками проставил у дверей райкома, добиваясь отправки на фронт. Наконец повестка была получена, но последствия серьезной болезни не позволили взять в руки винтовку, его комиссовали домой. В 1945 году Валентин Грудзинский приехал в Кабардино-Балкарию, которая стала для него второй родиной. Здесь с отличием окончил педагогический институт, затем работал преподавателем русского языка и литературы в станице Екатериноградской, а с 1953 года учителем в Прималкинской сельской школе, затем стал ее бессменным завучем. Находил время для поисковой краеведческой работы, возглавляя краеведческий клуб «Факел».

Более тридцати лет отдал благородному делу - воспитанию подрастающего поколения, умело сочетая учительский и писательский труд. Учительская династия Грудзинских зародилась в далекие дореволюционные годы и насчитывает пять поколений. Учителями были его отец, дядя, дед и прадед. Первой женщиной, вошедшей в династию учителей Грудзинских, стала его жена - Зинаида Панкратовна, много лет проработавшая в Прималкинской средней школе, отличник просвещения РСФСР. Профессию учителя выбрала и дочь Грудзинских - Валентина Валентиновна, а также внучка - Екатерина Николаевна.

В Кабардино-Балкарии начался и литературный путь Валентина Грудзинского. Сначала он пробовал себя в поэзии. По его инициативе в 1949 году при газете «Ленинское знамя» открылось литературное объединение «Лири», ставшее для поэтов и прозаиков Прохладного и Прохладненского района настоящей литературной школой. Почти тридцать лет он был руководителем лито.

Стихи, рассказы и повести прохладненских поэтов публиковались на страницах местной газеты, а также критические статьи о художественных достоинствах их произведений. Писатели Кабардино-Балкарии были частыми гостями в библиотеках и домах культуры города и района. Стихи Валентина Грудзинского также активно размещались на страницах газеты. Его поэтические строки были наполнены любовью к родной земле:

*Дома мне не сидится,
Ведь Россия большая.
До свидания, станица,
Вся от пыли седая.
Горы, белые кони,*



В. Грудзинский с дочерью

Столетие со дня рождения писателя, поэта, педагога Валентина ГРУДЗИНСКОГО исполняется 25 июля. Член Союза писателей СССР, заслуженный учитель КБАССР, талантливый, жизнелюбивый человек, три с половиной десятилетия он жил и работал в Кабардино-Балкарии, в том числе в Прохладненском районе.

*Не догоните, что ли?
Уземли на ладони
Вы, как горсточка соли.
Все она легковесней -
Тает в мареве зноя.
Поезд мчится, как песня,
Сквозь раздолье степное.
Перелески и речки -
Все до боли знакомо.
Я любил бы вас крепко,
Если б не было дома.
Той станицы неброской,
Той цветущей, той пыльной,
Речки с постытью горской,
Величавой и сильной.
Вольной терскою степью
Словно я околдован.
Гор мозгуче цепью
К ней до смерти прикован!*

КАЖЕТСЯ, ТОЛЬКО ВЧЕРА РАЗГОВАРИВАЛА С НИМ

Вспоминает его дочь - Валентина ГРУДЗИНСКАЯ.

- Более 25 лет папа преподавал русский язык и литературу в школе, 16 лет работал завучем. Был замечательным учителем. Утверждаю это, потому что сама была его ученицей. А творчество, мне кажется, было его любимым увлечением, как и фотография. Свои произведения писал в свободное от работы в школе время.

Мой отец - удивительный человек, прошло почти 45 лет со дня его ухода из жизни, а я до сих пор не могу это принять, кажется, что только вчера разговаривала с ним. Я очень его любила, он был замечательным отцом - любящим, внимательным, заботливым и чутким. Он со мной и читал, и в прятки играл, и кукол нянчил, привил мне любовь к чтению, научил ценить семью. Для него семья была основой жизни, работы и успеха. Он являлся центром нашей небольшой семьи. Жили мы очень дружно. У родителей было много общих интересов: работали в одной школе, преподавали русский язык и литературу, читали одни книги и увлеченно обсуждали их. В старших классах я тоже принимала участие в этих обсуждениях. По характеру родители были разными. Мама требовательная, властная, строгая, эмоциональная; папа очень добрый, терпеливый, мягкий, спокойный, выдержанный, с великоп-

лым чувством юмора. Но были и качества, которые их объединяли, - справедливость, честность и внимание к людям.

Папа писал не каждый день. Но когда работал, мама создавала все условия, обеспечивала тишину и покой, не разрешала ему мешать. Обычно он писал вечером, в это время мама отводила меня на прогулку. Став постарше, я уже понимала, что нельзя надоедать папе своими разговорами, если он пишет. Но как бы он ни был увлечен работой, всегда находил минутку, чтобы поцеловать меня на ночь, иногда чувствовала это уже сквозь сон. Это было такое теплое и доброе чувство. Помню его до сих пор.

Не могу вспомнить хоть какую-то отрицательную черту в характере отца. Может быть, только некоторая закрытость и осторожность в общении с людьми. Мне кажется, это объяснялось его боязнь нечаянно обидеть человека и причинить боль. Если люди обращались к нему за советом и помощью, охотно вступал в общение, все выяснял, чтобы помочь. С детьми у него отношения складывались удивительно легко. Ему можно было рассказывать что угодно. Бывшие ученики, приезжая в родное село, всегда навещали моих родителей.

Частыми гостями в нашем доме были

члены литературного объединения, которым руководил папа. Особенно часто к нам приходили Леонид ШИМКО, Александр БЕЛИК, Владимир КОЗЛОВ, Анатолий ЛОГВИНЕНКО. Всплеск творчества. Шимко стал известным в республике поэтом. Меня всегда удивляло, с каким терпением и вниманием папа слушал молодых авторов и ненавязчиво давал советы. Я любила слушать их разговоры, находясь в соседней комнате.

В школе папа много внимания уделял литературному краеведению. Организовывал для учеников встречи с известными писателями и поэтами нашей республики - К. КУЛИЕВЫМ, М. КИРЕЕВЫМ, А. ШОГЕНЦУКОВЫМ, С. МАКИТОВЫМ, Б. КАРДАНОВЫМ. Бывали эти люди и у нас в доме. Я поражалась их простоте и доброжелательности.

Думаю, период до конца 50-х до конца 60-х годов был для папы очень счастливым. Он успешно работал в школе, занимался творчеством, много фотографировал. Потом у него ухудшилось здоровье - проблемы с сердцем. По врачам ходить не любил, недомогаания от нас скрывал. Но было заметно, как тяжело переживал свою болезнь, мы старались приободрить его и поддержать. Лучиком солнца стала для него внучка Катя, родившаяся в 1974 году. Папа с большим удовольствием проводил с ней время. Они вместе читали, играли, лепили и рисовали. Она вливалась в него жизнь. Папа работал до по-

В 1950 году стихотворение В. Грудзинского «Пушкин в станице» было напечатано в литературно-художественном альманахе «Кабарда». В 1954 году в том же альманахе публикуется его первое крупное прозаическое произведение «Повесть о студентах», где повествуется о жизни и учебе студентов родного для автора Кабардино-Балкарского педагогического института.

Молодой прозаик не ставил перед собой задачу поднимать какие-то глобальные вопросы. Его повесть - искренний взволнованный рассказ о дружбе, товариществе и любви. Писатель много работал над собой. Его пристальный взгляд подмечал многое в жизни. Его занимали проблемы рабочих, сельских тружеников и интеллигенции. Сюжеты произведений автора подказаны действительностью. Пристальный взгляд писателя подмечает многое в колхозной и школьной жизни.

В 1956 г. в альманахе «Кабарда» была напечатана очередная повесть В. Грудзинского «Новый день», затем она вышла отдельной книгой. Здесь автор предстает более опытным художником, несомненно его творческий рост. В повести описывается жизнь одного из колхозов Прохладненского района начала 50-х годов. В центре повествования - председатель колхоза Михаил Волк, человек сложной и трудной судьбы. В 1962 г. вышла его книга «Так начинается зрелость», в которую вошли повесть с одноименным названием и рассказы. Главный герой повести - бригадир литейщиков машзавода Валерий Славин. Выступал В. Грудзинский и в жанре рассказа. Его перу принадлежат рассказы «Именинница», «Гудок зовет», «Венькино общежитие», «Дорога к другу», «Зойка», «На ферме», «Гроза», «Новый учитель», «Старая лампа», «Шинель» и др. В них много добрых мыслей и откровений, автор повествует о взаимоотношениях людей, дружбе, любви и месте подвига в жизни.

Довольно интересна и публицистика В. Грудзинского. Его очерки написаны с большой любовью к человеку и его делу. Тематика разнообразна и актуальна. Поднимая животрепещущие вопросы, автор помогал преодолевать трудности колхозникам, учителям и подрастающему поколению.

В его творчестве привлекают искренность, стремление к максимальной правдивости в изображении жизненных явлений, характеров, внутреннего мира и взаимоотношений героев. Произведения Валентина Грудзинского - гимн родному краю, его труженикам, замечательным людям, еще одна своеобразная и интересная страница, вписанная в сокровищницу литературы Кабардино-Балкарии.

Похоронен писатель в г. Прохладном.

следного, 24 августа 1979 года его сердце внезапно остановилось, когда он переступил порог дома, вернувшись с работы. Ему было всего 55 лет.

С нами осталось много фотографий, сделанных им в разные годы, и его книги. В образах отца главного героя в рассказе «Фенопент» и повести «Живи, солнышко» я узнаю черты моего деда - Александра Владимировича ГРУДЗИНСКОГО, учителя, образованного, воспитанного и благородного человека. А в рассказе «Зойка» есть эпизодический образ классной руководительницы, которая «глаз не спускала» с главной героини рассказа. Этот образ, хоть и очень незаметный, прямо «списан» с мамы, которая тоже всегда все знала о своих учениках.

Обстановка в нашей семье определила для меня выбор профессии. Я стала учителем русского языка и литературы. Проработала в школе 39 лет, из них 37 в родной прималкинской. После ухода из жизни папы по моей просьбе была назначена на должность завуча, старалась работать хорошо, чтобы не подвести отца. В течение 12 лет проработала завучем, затем 19 лет директором. С преподаванием любимого предмета не расставалась. Очень люблю свою работу. Дочери тоже продолжают нашу династию. Старшая, Екатерина, преподает русский язык и литературу в Прималкинской школе, младшая, Елена, работает заместителем директора в Центре детского творчества в Прохладном.



Я-ТВОЙ КОТ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА

На необитаемый остров взяла бы недавно прочитанные «Хроники странствующего кота» Хиро АРИКАВА. Мне эту книгу дала подруга с такими восторженными отзывами, что я незамедлительно приступила к чтению. С такими же восторженными отзывами вернула книгу и заказала экземпляр для себя. Как же рада, что у меня теперь есть эта книга. Она восхитительна. Обязательно буду ее перечитывать - позже, когда улягутся эмоции. Хотя такие истории не забываются.

Все началось с того, что молодой человек по имени Сатору начал подкармливать бездомного... пардон, вольного, а это не одно и то же, кота. Позже обстоятельства сложились так, что они поселились вместе. Попав под машину, которая покалечила ему лапку, кот стал искать помощи у Сатору, и тот дал ему смешное, но счастливое имя Нана. Уличный кот с потрепанными боками стал преданным любимцем. Идеальный хозяин и идеальный кот. Нана прожил с хозяином пять счастливых лет. Но идиллия не может длиться вечно. Обстоятельства снова изменились, Сатору отправляется в путешествие. Навестить старых друзей и попытаться пристроить котика в добрые руки, потому что обстоятельства серьезно изменились. На своем фургонике они путешествуют вместе, навещая друзей Сатору, любящих морским побережьем, горой Фудзи, двойной радугой, причудливыми деревьями и цветами. Читателя ждут странствия по прекрасной стране Японии. Глазами кота. И много-много ретроспекций из жизни Сатору и его славных друзей. Глазами автора. Каждая глава книги посвящена отдельному человеку либо паре. И каждый из них оставил неизгладимый след в жизни и характере Сатору. Самое удивительное в повествовании то, что автор смогла обратить внимание на простую истину, которой мы чаще всего не замечаем. Мы влияем на людей, с которыми сталкиваемся. Даже самая короткая и незначительная встреча может в нас что-то изменить.

Книга написана просто, порой кажется, что

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Алена ЯНИНА говорит, что с детства мечтала о двух вещах - путешествиях и кошке. Из-за аллергии мамы домашним животным путь в дом был заказан. Зная о мечте Алены, муж подарил ей на годовщину свадьбы путешествие по Средиземному морю. А по возвращении ее ждал еще один сюрприз - белый котенок персидской породы. Алена говорит, что, глядя в его небесно-голубые глаза, можно увидеть целую Вселенную.

даже слишком, особенно когда повествование идет от имени кота Нана. Но за этой простотой кроются невероятная глубина, очарование, красота и гармония. А в «ретроспекциях» постоянно проскакивают японские реалии. Иногда это царапает. Ну как так? Да вот так... Мне кажется, японские тексты надо именно прочувствовать, тогда откроется та самая гармония.

Хиро Арикава пишет проникновенно, трогательно и ярко, умело переплетая прошлое и настоящее, и все эти мудрые мысли о жизни, любви, о семье, дружбе, о привязанности и долге, об одиночестве и смерти так важны для каждого человека. Именно поэтому произведение Арикавы снискало любовь и популярность во всем мире. Автор мастерски моделирует «кошачью философию», такой иронично-прагматичный взгляд на вещи. Полагаю, надо быть законченным кошачником, чтобы так писать. Читателя, которую по достоинству оценят только истинные кошачники: «Что может быть прекраснее ощущения легких кошачьих лап посреди ночи?».

«Хроники странствующего кота» - славная житийная история. Правда, чтобы оценить ее по достоинству, наверное, надо по-настоящему любить кошек. Это философская притча о скоротечности и хрупкости нашей жизни, история взросления и обретения себя, история величайшей дружбы. Развязка повествования очень пронзительная. Да и финал исполнен светлой грусти. Так что это не совсем легкое чтение. Именно в финальных главах и раскрывается вся суть и природа котов и кошек. Их напускное равнодушие на самом деле скрывает трогательную привязанность к человеку, который сделал их жизнь лучше.

И очень важно, что здесь нет ни капли морализаторства и поучений. И это не какой-нибудь очередной модный бестселлер. Это настоящая литература - повесть о настоящей любви, дружбе и преданности, которая никого не оставит равнодушным.

Лиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ

Лето - лучшее время, чтобы разнообразить привычные блюда сезонными фруктами и ягодами, - считает Альфия АЛИМОВА из Нальчика. - Даже в самые привычные продукты можно внести «изюминку», и блюдо заиграет другими вкусами. Например, филе куриной грудки прекрасно сочетается со сливами и медовым майонадом. Вроде ничего сложного, но получается, как рецепт высокой кухни. Готовлю много десертов с сезонными фруктами и ягодами. Они получаются легкими, вкусными и совсем не надоедают. В летнюю жару это то, что надо организму.

КУРИНОЕ ФИЛЕ СО СЛИВАМИ

Ингредиенты: 1 куриное филе, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка меда, 8 слив, 1 луковица, 1 ч. ложка куркумы, 5 веточек тимьяна, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. В рецепте можно использовать свежий или сухой тимьян. Если хочется более мягкого вкуса, можно уменьшить количество чеснока или совсем от него отказаться, а обычную репчатую луковицу заменить красным луком, он более сладкий. Если сливы водянистые и несладкие, желательно присыпать их сахаром перед выкладыванием в форму, тогда соус не будет кислым.

В небольшой миске смешать мед, куркуму, раздавленный чеснок, соль, перец и сушеный или мелко нарубленный тимьян. Филе промыть и просушить, крупные куски можно разделить на три части, чтобы быстрее приготовились. Переложить филе в миску и залить маринадом, перемешать, чтобы маринад полностью покрыл все куски. Накрывать миску и убрать на 1-2 часа. Очистить и мелко нарезать лук. Сливы промыть и разделить на половинки, удалить косточки. На дно формы для запекания ровным слоем выложить нарезанный лук. Сверху равномерно разложить кусочки филе и половинки слив (срезами вверх). Форму закрыть фольгой и подогнуть края. Запекать в разогретой духовке до 200 градусов 30 минут, затем убрать фольгу и запекать еще 15-20 минут, чтобы подрумянилось. Блюдо отлично сочетается с гарниром из риса, булгура, кускуса и спагетти.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

Ингредиенты: 5 абрикосов (можно и больше), 80 г сливочного масла, 180 г муки, 3 яйца, 100 г сахара, 2 ст. ложки воды, 180 г творога, 120 г сметаны 10-15-процентной жирности, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, щепотка соли.

Способ приготовления. Сливочное масло для приготовления теста должно быть холодным, поэтому достать его из холодильника нужно перед самым приготовлением. Муку смешать с одной столовой ложкой сахара и щепоткой соли. Добавить холодное сливочное масло и растереть руками до состояния хлебных крошек. Добавить одно куриное яйцо и замесить однородное пластичное тесто, постепенно добавляя ледяную воду по 1 столовой ложке (возможно, будет достаточно 1-2 ст. ложек воды). Тесто тщательно вымесить, затем скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник минимум на 10-15 минут. Удобно приготовить тесто с утра или с вечера и оставить в холодильнике на 8-12 часов.

Приготовление начинки. Смешать в миске творог, сметану, оставшийся сахар, крахмал и 2 яйца. Вместо кукурузного крахмала можно использовать картофельный. Погружным блендером измельчить смесь до однородной массы без крупинок творога. Дно формы можно застелить пергаментом, чтобы потом лучше извлечь пирог. Достать охлажденное тесто и раскатать в круг толщиной 4-5 мм и поместить в форму для выпечки. Сформировать аккуратные бортики одной высоты. Творожную начинку вылить в форму с песочным тестом. Абрикосы помыть. Вместо свежих абрикосов можно использовать консервированные, предварительно хорошо обсушенные от сиропа. Фрукты разрезать пополам, извлечь косточки и аккуратно уложить половинки абрикосов сверху на творожную начинку. Отправить пирог в разогретую до 180 градусов духовку на 40-45 минут.

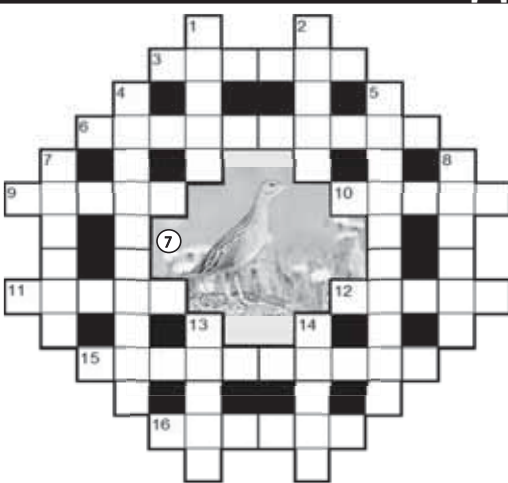
СОРБЕТ ИЗ АРБУЗА

Ингредиенты: 1 кг арбуза, 80 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Арбуз тщательно помыть и разрезать на кубики. После замораживания арбуз потеряет часть своих сахаров, поэтому сорбет станет менее сладким, лучше добавить немного сахара. Можно использовать сахарную пудру или мед, они растворятся лучше, чем сахар. Мякоть арбуза отделить от корок, нарезать кубиками и тщательно удалить все семечки. Переложить арбуз в чашу блендера и измельчить до однородной массы. Добавить сахарную пудру и снова взбить. Перелить полученную массу в форму, в которой будет застывать мороженое. Убрать в морозилку. Для получения правильной текстуры сорбет каждые 30-60 минут надо доставать и перемешивать. С помощью ложки для мороженого аккуратно сформировать из сорбета шарики, положить их в кремлек, украсить свежей мятой и сразу подавать к столу. По такой же технологии можно приготовить сорбет из дыни.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Грумер. 6. Охлаждение. 9. Бетон. 10. Отев. 11. Пауза. 12. Янтэк. 15. Акварелист. 16. Гонщик.
По вертикали: 1. Бриар. 2. Велес. 4. Агробирика. 5. Биатлонист. 7. Дергач. 8. Кемпас. 13. Бажов. 14. Алжир.

По горизонтали: 3. Парикмахер животных. 6. Перечень разделов книги. 9. Строительная смесь. 10. Естественный процесс среды абитуриентов. 11. Краткий перевод в звучании речи. 12. Верблюжья колодка. 15. Художник, пишущий водными красками. 16. Каждый из участников ралли.

По вертикали: 1. Французская пастушья собака. 2. Славянский бог - покровитель скота, богатства и торговли. 4. Наука о физических процессах в почве

и растениях, применении методов и средств, регулирующих физические условия жизни сельскохозяйственных культур для ускорения их созревания и повышения урожайности. 5. Спортсмен, для которого важнее метко стрелять, чем быстро бегать. 7. Коростель, болотная птица. 8. Ценная порода дровесины. 13. Уральский сказочник. 14. Крупнейшее по территории африканское государство.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

Людмила ШАУЦУКОВА

Тригича о дружбе (Черкесские этюды)



Эх, умели черкесы в старину дружить. Более того, дорожили духовным родством не меньше кровного, а то и больше, ведь родно не выбирают, поэтому она разная, иногда хорошая, иногда вредная и завистливая, а друга ты сам встречаешь, сам пригласишь, в радости и в беде он рядом. В старые времена, бывало, живут два друга, чей союз выдержал все испытания – и на войну кровавую вместе ходили, и раны боевые оба получали, и дома помогали друг другу строить, и редкий вечер не навешают своего друга-брата, и, сидя у очага, могут долго молчать, глядя на тлеющие дрова, и будет им хорошо просто сидеть плечом к плечу. Были такие друзья и у старого Али. Сначала их было семеро, как в сказке, они крепко дружили с детства. Мальчишками пасли лошадей и ходили в ночное, зимой гоняли на льду альчики, учились вместе боевым искусствам, слушали в кунацкой беседе стариков, почтительно стоя у стены, восторгались в душе старинными песнями о подвигах и славе, мечтали стать героями.

В свой срок женились, обзавелись детьми, а потом вырастили их и тоже женили, а там и внуков дождался. Уже и кровь не такая горячая, и глаза не такие зоркие, и уши не такие чуткие, а то, глядишь, спину прихватит, колено стрельнет, но все же старались чаще видеться. Правда, было их уже четверо, двое из друзей почти не выходили из дома, сказались старые раны. Поэтому Али и Хасан вечерами навешали то Ибрагима, то Джамбулата, и всегда им было о чем поговорить, каждому дню старики радовались, как великому дару Аллаха.

Вот только печаль великая была у Али – пошел младший сын не по той дорожке. Нет, не подумайте, не убил никого, не взял чужого, не бездельник и нрава вроде не самого плохого, только повадился с такими же парнями выпивать вечерами, проводить время в веселых компаниях, быть завсегда на свадьбах да на всяких

вечеринках. Отец много раз говорил непутевому сыну, что такая жизнь до добра не доведет, что друзья его хороши только на попойке, когда спяну кланутся в беззаветной дружбе, и рано или поздно они его предадут. Да только не верил ему сын и отвечал, что отец сам всю жизнь связан узами дружбы, поэтому должен его понимать, а его друзья, если понадобится, за него легко отдадут свою жизнь.

Приходит как-то сын поздно ночью хорошо навеселе и видит отца, черного, как самая темная ночь, и скорбного, как только может скорбеть черкес, и понимает, что случилось что-то страшное. На его взволнованные расспросы отец некоторое время молчал, а потом ответил:

- Случилось ужасное, мой сын. Вечером к нам во двор въехал, не постучавшись, всадник, закутанный в башлык. Я провел его в кунацкую, гостевой дом, и только хотел дать умыться с дороги и покормить как вдруг он снял башлык и я увидел до

боли знакомое лицо нашего кровника. Когда-то его отец убил моего отца, твоего деда, затем, страшась кровной мести, вся семья убийцы уехала на дальние чужие земли и пропала. Он стал оскорблять весь мой род, покойных родителей, сказал, что приехал забрать твою жизнь. И я не сдержался. Видишь под кроватью большой черной куль? Это его тело, завернутое в черную бурку, и нам надо до рассвета избавиться от него и его коня. Помочь нам могут только твои верные друзья, вся надежда на них, иначе нас выгонят из аула и проклянут, от нас отвернутся все и мы станем изгоями. Беги, сын, к ним за помощью, объясни, что случилось.

И сын побежал к друзьям. Через какое-то время вернулся бледный и растерянный и сказал отцу, что никто из его друзей не выразил желания выручить их из беды. Кто-то сказал, что из-за больной ноги не может выйти из дома, хотя несколько часов назад танцевал на свадьбе, кто-то от-

говорился болезнью жены, кто-то обещал сохранить все в тайне, хотя тоже отказался спасти друга, кто-то прямо отказал в просьбе.

- Что делать, вздохнул старик. - Придется идти с поклоном к моим друзьям. Правда, они сами еле ходят, передай, что я пойму, если они не смогут прийти на помощь. Сын, повесив голову, ушел в ночь. Прошло совсем мало времени, когда старики, все трое, вооруженные и одетые в дорожное платье, зашли в дом и выразили готовность ехать куда надо. А если придется, сказали Ибрагим, Хасан и Джамбулат, будут оборонять дом друга до последнего мгновения, пока пуля не оборвет их жизнь. Только Али попросил друзей на минуту присесть как дом окружили плотной стеной люди и потребовали выдать им труп незнакомца, а убийце приказали немедленно сдаться. Это друзья сына в минуту разнесли новость по аулу и теперь требовали, чтобы мертвеца, завернутого в черную бурку и спрятанного под кроватку, сию же минуту показали всем, вдруг он чей-то родственник или знакомый.

- Что делать, - сказал Али, - мы не можем сражаться со всем аулом, ведь это наши соседи, наши близкие. Пусть войдут наиболее уважаемые и правдивые, я покажу им покойника, и, вправду, он может быть для кого-нибудь близким.

Так и сделали. Тихим голосом, почти неслышно Али попросил помочь ему вытаскать тяжелый груз из-под кровати, а потом снял бурку, под которой оказался низкий и широкий прирештвенный стол, лежащий от изобилия вкусной еды и изысканных напитков, за которым и провели ночь его друзья-старики. А сын после этого взялся за ум и стал жить по законам и советам отца.

Фото Тамары Ардавой

Альпинистка из Кабардино-Балкарии взойшла на очередной восьмитысячник – вершину Гашербрум-2

Алина ПЕКОВА («Горянка», № 22, 7 июня 2023 г.) дала повод для радости и гордости землякам, преодолев уже тринадцатый восьмитысячник, на который взойшла с весны прошлого года.



23 июля в составе группы из четырех альпинистов – представителей Польши, Швейцарии и Италии ей удалось взойти на высоту 8035 метров над уровнем моря. Расположена вершина в горной системе Каракорум и является частью хребта под названием Балторо-Музтаг. Название «Гашербрум» в переводе с балти – языка народа, живущего на границе Пакистана и Индии, означает «Красивая (rgasha) гора (brum)».

Напомним, 8 июня этого года Алина поднялась на Канченджангу, поставив очередной рекорд, она первая женщина-альпинистка РФ, побывавшая на этой вершине.

В прошлом сезоне Алина смогла преодолеть одиннадцать вершин-восьмитысячников - Аннапурну I (8091 м), 16 апреля 2023 г.; Джомолунгму (Эверест), (высота 8848 м), 18 мая 2023 г.; Лхоцзе (8516 м), 18 мая; Макалу (8485 м), 29 мая; Нанга Парбат (8126 м), 26 июня; Броуд-пик (8051 м), 19 июля; Чогори (K2) (8614 м), 27 июля; Гашербрум I (8080 м), 2 августа; Манаслу (8156 м), 20 сентября; Дхаулагири (8167 м), 29 сентября; Чо Ойю (8201 м), 6 октября 2023 г. Все они находятся в Гималаях и Каракоруме.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавой

Коллективы Министерства культуры Кабардино-Балкарской Республики, ГКУ «КБР-Медиа», Союза журналистов КБР, редакций газет «Заман», «Кабардино-Балкарская правда», «Адыгь псалъэ», «Советская молодежь», «Горянка», журналов «Литературная Кабардино-Балкария», «Ошхамахо», «Минги-Тау», «Солнышко», «Нур», «Нюр», ВТК «Кабардино-Балкария», ВГТРК «ГТРК «Кабардино-Балкария», информационного агентства «КБР-инфо», издательства «Эльбрус» выражают глубокое соболезнование родным и близким по поводу смерти заместителя председателя Общественной палаты КБР, с 1998-го по 2021 год занимавшего должность главного редактора газеты «Заман», заслуженного работника культуры РФ и КБР **АТТАЕВА Жамала Жабировича**.

Коллективы Министерства культуры Кабардино-Балкарской Республики, ГКУ «КБР-Медиа», Союза журналистов КБР, редакций газет «Советская молодежь», «Кабардино-Балкарская правда», «Адыгь псалъэ», «Заман», «Горянка», журналов «Литературная Кабардино-Балкария», «Ошхамахо», «Минги-Тау», «Солнышко», «Нур», «Нюр», ВТК «Кабардино-Балкария», информационного агентства «КБР-инфо», издательства «Эльбрус» выражают глубокое соболезнование редактору газеты «Советская молодежь» **ПЕЧОНОВОЙ Натальи Вячеславовне** по поводу смерти сестры **ПЕЧОНОВОЙ Жанны Вячеславовны**.

АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЬСКОГО
УЧРЕДИТЕЛЬСКОГО
ОТДЕЛА:

360000,
г. Нальчик, пр. Ленина, 5
E-mail: gazeta.goryanka@list.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-06-85 –
корреспондентская;
42-69-96 –
реклама

Газета отпечатана
в ООО «Издательство
«Южный регион»,
357600,
Ставропольский край,
г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж **1446**. Заказ **1551**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **23 июля в 17.00**
Индекс - **31222**

Газета «Горянка»
зарегистрирована
Региональным управлением
Роскомпечати
в Кабардино-Балкарской
Республике
23.07.1998 г.
Регистрационный
номер - Н-0143

12+