

№ 32 (1301)

7 августа 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Расмина
ВАРИТЛОВА,**
выпускница
Российского
экономического
университета
им. Г.В. Плеханова
по направлению
«психология»
(психология
управления
персоналом),
менеджер

С. 6



С. 3

**МЫ ИСКАЛИ СЕБЯ,
РОСЛИ
И НАБИРАЛИСЬ
ОПЫТА**



С. 5

**РЕШИТЕЛЬНОСТЬ
И УПОРСТВО**



С. 15

**«ПОМНИ О НАС,
КОГДА
Я НЕ СМОГУ...»**



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



КАЗБЕК КОКОВ НАГРАДИЛ ВОЛОНТЕРОВ ЗА ПОМОЩЬ УЧАСТНИКАМ СВО

Состоялась церемония награждения более 70 жителей Кабардино-Балкарии, которые активно участвуют в работе по оказанию гуманитарной помощи участникам специальной военной операции и поддерживают их семьи.

Глава КБР Казбек КОКОВ вручил волонтерам благодарности Главы Кабардино-Балкарской Республики за активную гражданскую позицию. Также руководитель республики от имени командования 58-й гвардейской общевойсковой армии передал участникам мероприятия почетные памятные награды «За гражданское мужество» за весомый вклад в укрепление обороноспособности и боеготовности, организацию и отправку гуманитарной помощи подразделениям, участвующим в специальной военной операции.

Среди награжденных - неравнодуш-



ные граждане, представители волонтерских объединений, общественных организаций, друзья и родные военнослужащих, предприниматели, служащие государственных и муниципальных ор-

ганизаций, педагоги, врачи и спортсмены.

«Все они добровольно и бескорыстно, активно и на постоянной основе помогают нашим бойцам. От жителей республики

направлены на фронт сотни тонн гуманитарного груза, сухпайки, маскировочные сети, окопные свечи, сделанные своими руками. Не прекращает свою работу и региональный штаб #МЫВМЕСТЕ, который помогает семьям участников СВО. Ребята из общественных организаций, нередко проявляя личное мужество, доставляли на передовую гуманитарные грузы. Это огромный и бесценный труд, объединяющий всех нас и приближающий нашу общую Победу. Искренняя благодарность всем за этот патристический настрой, за высокую гражданскую ответственность и сопричастность к делу защиты нашего Отечества. Будем и далее вместе помогать ребятам, героически защищающим нашу Родину и ее будущее», - отмечено в обращении Казбека Кокова к собравшимся.

Наш корр.

НИКТО, КРОМЕ НАС!

Второго августа в Нальчике в 94-ю годовщину образования Воздушно-десантных войск у мемориала «Вечный огонь Славы» состоялся митинг, организованный Кабардино-Балкарской общественной организацией «Союз ветеранов Афганистана, локальных войн и военных конфликтов» и посвященный памяти погибших в военных конфликтах, сообщает Министрство по делам национальностей и общественным проектам КБР.

В мероприятии приняли участие заместитель Председателя Правительства КБР, министр КБР Залим КАШИРОКОВ, министр по делам национальностей и общественным проектам КБР Анзор КУРАШИНОВ, ветераны ВДВ и боевых действий, молодежь и общественность республики. Митинг стал символом уважения к подвигу военнослужащих. Присутствовавшие почтили память десантников и участников специальной военной операции, которые проявили отвагу и героизм, исполняя свой служебный долг и защищая Родину.

Заместитель командира ОМОН «Вершина» - полковник полиции Юрий ХАМИЗОВ и ветеран службы - полковник полиции в отставке Руслан ХУЖОКОВ также приняли участие в митинге, посвященном Дню воздушно-десантных войск. «Десантники всегда подтверждали свой героизм, мужество и самоотверженность. Желаем им от всей души крепкого здоровья, счастья и новых достижений в благородном деле служения Отечеству», - сказал Юрий Хамизов.

Участники митинга возложили цветы к Вечному огню, после чего отправились в Прохладненский район в село Карагач к памятнику участнику специальной военной операции - Герою России Тимур Тамазову. Росгвардейцы возложили цветы к монументу и почтили память офицера минутой молчания. У памятника собра-

лись семья гвардии капитана, сослуживцы, представители власти, общественных организаций, ветераны боевых действий, участники специальной военной операции, жители села и юнармейцы. Отныне памятное мероприятие станет ежегодным в Прохладненском районе.

Днем создания «крылатого десанта» в стране принято считать 2 августа 1930 года. Именно тогда на учениях под Воронежем первые 12 десантников прыгнули на парашютах с бомбардировщика ТБ-3. После этих маневров эксперты поняли необходимость формирования такого вида военных сил. В итоге уже через год в Советском Союзе были сформированы первые десантные части, которые начали активно внедряться в Красную Армию. В 1932 году десантные батальоны вошли в состав Военно-Воздушных Сил (ВВС). Но официально Дня воздушно-десантных войск в России не существовало до 31 мая 2006 года. То есть до тех пор, пока глава государства не подписал Указ, согласно которому День ВДВ получил официальный статус в РФ. Сами десантники часто расшифровывают аббревиатуру ВДВ как «Войска дяди Васи». Речь идет о Герое СССР Василии МАРГЕЛОВЕ, который возглавлял ВДВ более 20 лет. Именно он сделал десантников такими, какими они являются в настоящее время. Более того, благодаря ему у десантников появились девиз «Никто, кроме нас!», тельняшки и голубые береты, также он научил своих подопечных десантироваться сразу в боевых машинах.

Десантники вписали немало ярких страниц в историю Российской Армии. С первого дня своего существования ВДВ стали войсками «передового рубежа», способными выполнить любую задачу. Их доблесть, отвага и безавзетная преданность Родине овеяны неувядаемой славой.

Ольга КАЛАШНИКОВА

В КБР ПРОХОДЯТ ДНИ НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

На базе Дворца творчества детей и молодежи в Нальчике стартовали Дни Ненецкого автономного округа в Кабардино-Балкарской Республике.

Цель взаимодействия региональных отделений Русского географического общества - познакомить жителей Северного Кавказа с культурой и особенностями Арктического региона. День открытия совпал с интересным праздником - Днем оленевода, который отмечается в Ненецком АО. Посетители получили представление о климатических особенностях и природе Ненецкого автономного округа и ненецких традициях. Персональная фотовыставка работ «Кочуй. Живи. Люби» Виктора КУЛИКОВА дает возможность познакомиться с бытом жителей НАО, восхититься северным сиянием и пейзажами ледяных морей. Фотографа из Нарьян-Мара называют «охотником» за Северным сиянием. На фоне фотографий прошла церемония открытия Дней Ненецкого автономного округа, в которой принял участие заместитель министра курортов и туризма Кабардино-Балкарской Республики Асланби ШХАГАПСОВ. В приветственном слове он рассказал о республике и народах, проживающих здесь, а также о взаимодействии с региональным отделением РГО. Отметил, что Русское географическое общество является мостом для соединения регионов, сотрудничества молодежи, обмена знаниями и опытом. Важным мероприятием первого дня стало заключение соглашения о сотрудничестве между региональными отделениями РГО. Его подписали председатель отделения РГО в КБР Аксана КАРАШЕВА и заместитель председателя отделения РГО в НАО Алина АНДРИЯНОВА. У жителей столь отдаленных друг от друга регионов есть чем поделиться, а сотрудничество обещает стать интересным и плодотворным. Соглашение предполагает взаимодействие в области продвижения туристических маршрутов, обмена опытом в сфере развития культурного и экологического туризма. Участники планируют разрабатывать совместные проекты, направленные на исследование географического и культурного наследия регионов.

В рамках мероприятия состоялся просмотр документального фильма «Ямб то' ну» (нен. - «Дети Долгого озера») и знакомство с ненецкими традициями. Фильм, посвященный детям кочевников-оленевонов, вышел в финал VIII кинофестиваля финно-угорских народов «Туйвеж». Он рассказывает об общине и детях, с младенчества растущих в труде, о традициях, которые сохраняются оленеводами. Эта кочевая община уникальна тем, что долгое время вела закрытый образ жизни и сохраняла тесную связь с коми культурой. Также участники мероприятия смогли поиграть в ненецкие шахматы - древнюю народную интеллектуальную игру-головоломку «Тёбок».

Для гостей из Ненецкого автономного округа была подготовлена насыщенная программа с посещением основных достопримечательностей и туристических направлений Кабардино-Балкарской Республики. Выставка фотографий Виктора Куликова «Кочуй. Живи. Люби» открыта для всех желающих в холле Дворца творчества детей и молодежи до 31 августа.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Очарование без границ

15 августа в Нальчике пройдет финал всероссийского конкурса красоты и талантов «Покорители вершин» для девушек с ОБЗ.

В этом году заявки на конкурс подали 17 представительниц прекрасного пола из разных регионов страны. К участию допускались девушки от 18 до 49 лет, передвигающиеся на инвалидных колясках. Для них этот конкурс - уникальная возможность проявить себя, показать свою красоту, талант и силу духа, а также познакомиться с нашим замечательным городом. Инициаторы конкурса уверены, что ничто не должно стоять на пути самореализации, поэтому готовы показать всему миру, что красота и талант не зависят от физических возможностей, а настоящая сила идет изнутри.

В сообщении конкурса в сети ВК до 15 августа проходит голосование в номинации «Леди-интернет». Пройдя по ссылке под каждым фото, можно подробнее узнать о каждой участнице и оставить свой отзыв. А основного победителя конкурса «Победители вершин» определит экспертное жюри. Финал состоится 15 августа в Центре культурного развития в Нальчике. Организаторы и спонсоры подготовили для всех участниц ценные призы и памятные сувениры. Цель конкурса - повышение социальной вовлеченности людей с инвалидностью во все сферы жизни. Кроме того, подобные мероприятия являются стимулом для развития доступной среды.

Ляна БАТЫРОВА

Новая школа в Баксане готова принять первых учеников

Строительство самой крупной школы площадью более 23 тысяч квадратных метров завершено в городском округе Баксан Кабардино-Балкарской Республики по нацпроекту «Образование». Учебное заведение будет носить имя Юрия Гагарина. Примечательно, что в Баксане недавно был установлен памятник первому космонавту.

Трехэтажное здание включает актовый зал, спортзал, столовую, библиотеку, учебные классы, а также мастерские для работы со столлярными, слесарными и швейными изделиями. Кроме того, на территории школы созданы площадки для занятий волейболом и баскетболом, футбольное поле. Одновременно в учреждении смогут обучаться более 1200 школьников.

Завершаются сборка и расстановка мебели и технологического оборудования, уборка подвальных и внутренних помещений. Параллельно идет подготовка необходимой документации для получения разрешения на ввод объекта в эксплуатацию и передачи его в государственную собственность.

Нацпроект «Образование» призван создать условия, чтобы у всех детей и подростков России были равные возможности для максимального раскрытия потенциала. По всей стране строятся и модернизируются школы, колледжи, техникумы, которые оснащаются современным оборудованием. Система бесплатного дополнительного образования развивается за счет расширения сети технопарков «Кванториум», центров цифрового развития «IT-куб» и региональных филиалов центра для одаренных детей «Сириус». Нацпроекты реализуются по решению Президента РФ Владимира ПУТИНА с 2019 года.

Дина ЖАН

МЫ ИСКАЛИ СЕБЯ, РОСЛИ И НАБИРАЛИСЬ ОПЫТА

ОН И ОНА

- Мы познакомились в конце августа 2015 года по инициативе общих друзей, - рассказывает Ольга. - Как потом выяснилось, работали на одном предприятии, но даже не знали об этом. В сентябре следующего года состоялась наша свадьба, а в апреле 2017 года родился первенец Богдан. Спустя три года на свет появилась дочь Стефания. Ростислав для меня - гордость, опора и поддержка.

Он окончил академию управления и производства в Москве по специальности «юрист», затем прошел обучение в школе кинологов в Ростове-на-Дону по специальности «полицейский-кинолог», работал в МО МВД России «Прохладненский», имеет благодарности. С января этого года по контракту находится на СВО. Там же сейчас и мой брат, с мужем они служат в одном подразделении. Мой отец с ранним сейчас лечится в госпитале. Он военный в отставке, по возрасту контракт ему не подписали, поэтому записался добровольцем. В семье эти решения мужа, отца и брата не обсуждались. Нам, женщинам, оставалось только согласиться, терпеть и ждать. Других вариантов просто не было. Муж приезжал домой только один раз на полтора дня. Ничего о службе не рассказывал и сейчас не рассказывает, на связь выходит, и слава богу.

ДЕТИ

- По видеосвязи дети сообщают ему о своих успехах, чем занимаются. Сын докладывает, как готовится пойти в первый класс. Он давно хочет в школу. Ему очень понравилось на подготовительных занятиях. С пяти лет, когда мы жили в Москве, ходил в изостудию, его работы даже выставлялись в торгово-развлекательном комплексе «Мозаика». Мечтает стать архитектором. Не знаю, конечно, как сложится жизнь, но он хорошо рисует здания, машины и различные конструкции. Пока его увлечение не переросло во что-то другое. Вообще Богдан по усидчивости и настойчивости напоминает моего дедушку - Юрия Ивановича ПАЛЕХОВА. Он был кандидатом технических наук, первым заместителем генерального директора Терского сельскохозяйственного техникума, который ранее относился к КБГСХА им. В.М. Кокоева. Дедушка своего правнука не увидел, а вот я вижу в сыне его черты и ин-



После победы на конкурсе с бабушкой Еленой Юрьевной БОГЕР

женерный склад ума. Нам остается только поддерживать сына в его увлечении, а не захочет далее заниматься этим, значит, выберет что-то другое. Мы с мужем его выбор примем, настаивать ни на чем не будем.

Младшая Стефания - боевая девочка, наверное, вся в маму. В общем, мальчик в юбке. Ей надо и побегать, и попрыгать, и побаловаться. Ходит пока только в детский сад. Там есть разные кружки - танцев, гимнастики, то есть стандартный набор, которым, наверное, сейчас все девочки увлечены, их она, конечно, посещает, но особого интереса к чему-то одному не проявляет, ей всего четыре года, еще успеет определиться. Богдан чувствует ответственность за нее, контролирует, поддерживает, если надо, заставляет что-то делать, например, убрать за собой, пока я не увидела.

ПОКОЛЕНИЯ

- Мы оба из простых рабочих семей. У Ростислава мама - заслуженный педагог, долгое время проработала в системе образования, папа всю жизнь трудился на «Кавказкабеле». Мой отец, как я уже сказала, военный, мама - педагог и ветврач.



Ольга и Ростислав СУХНЁВЫ из Прохладного в номинации «Молодая семья» стали победителями республиканского этапа всероссийского конкурса «Семья года-2024». Стаж их совместной жизни - девять лет, старший сын, Богдан, в сентябре пойдет в первый класс. Очень ждет этого важного в его пока еще маленькой биографии события. Глава семьи сейчас служит по контракту в зоне СВО, и это особое испытание для всех родных и близких.

Я окончила КБГСХА по специальности «финансы и кредит», прошла профессиональную переподготовку в ВПО «Академия бизнеса и управления собственности» в Волгограде по специальности «эксперт закупочных процедур». Сейчас работаю руководителем отдела проектных продаж ООО «Кавказкабель». Завод, выживший в трудное перестроечное время, позже был признан банкротом, сейчас у него новый собственник, который вкладывается в развитие предприятия, видит новые направления, «ветки» в кабельной отрасли. В общем, с 2022 года завод идет в ногу со временем. Нарбатываются новые рынки сбыта, в том числе в странах СНГ. Поставляем кабельно-проводниковую продукцию в Казахстан, Белоруссию, охватываем госзаказы и гособоронзаказы, то есть не останавливаемся, идем вперед и развиваемся.

ХАРАКТЕРЫ

- Мне с мужем в этом плане тоже повезло. Он прекрасно понимает мой характер. Например, я не сижу на месте, если что-то задумала, обязательно должна осуществить, причем здесь и сейчас, то есть молниеносно. Возможно, терпения

не хватает или энергии много лишней. Он смотрит на это философски, понимает, что проще дать мне возможность выплеснуть энергию, сделать то, что запланировала, причем в этом помогает мне, даже дистанционно. Ему в силу девятилетнего опыта нашей совместной жизни проще не то что согласиться со мной, а дать возможность сделать задуманное, даже если я ошибаюсь. Он поможет и подскажет, но останавливать меня не будет. А я умею признавать свои ошибки под его слова «Я же говорил!». Потом делаем вместе так, как надо.

ПРИНЦИПЫ

- Мы много переезжали в поисках лучшего варианта. Я, например, работала в Казани, потом мы уехали в Москву. Это было очень тяжело, тем более с грудными детьми на руках и на съемных квартирах. Так складывались обстоятельства, что ни с одним, ни с другим ребенком я практически не сидела в декрете. Этот период был у нас действительно сложным. Нет, мы не ссорились, не конфликтовали, а искали себя, росли и набирались опыта. Это делалось совместно, сообща, что и помогало справиться со всеми проблемами. Через какое-то время вернулись в родную республику и не жалеем об этом. Мы любим и уважаем своих родителей, но никак от них не зависим, нас никто из них не обеспечивает. Это наша принципиальная позиция: заработали сами - хорошо, нет, значит, заработаем в следующий раз. Лучше сами поможем родителям, чем у них лишнюю копейку будем просить. Мы уже взрослые люди с двумя детьми, поэтому должны самостоятельно планировать свою жизнь.

ПОБЕДА

- На республиканском конкурсе в Нальчике мы заняли первое место в номинации «Молодая семья». Конечно, хотели победить. Когда муж узнал, что я опять куда-то подалась, только спросил, откуда столько энергии. Но я не хочу, чтобы она заканчивалась. Это локомотив, который помогает идти вперед, а не ждать чего-то со стороны. Детям праздник очень понравился, все было организовано захватывающе и красиво - и представление, и вручение. Я сначала думала, что Стеша в силу своего возраста не сможет высидеть всю церемонию, но она не подвела, наблюдала за всем с интересом и даже пыталась подпевать.

Ольга КАЛАШНИКОВА. Фото из семейного архива Сухнёвых

Выплаты по уходу за нетрудоспособными гражданами

Как сообщает пресс-служба Отделения Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике, с начала года ведомство назначило 20502 жителям региона ежемесячную компенсационную выплату по уходу за нетрудоспособными гражданами.

Получателями выплаты по уходу за пенсионерами старше 80 лет, за инвалидами I группы (за исключением инвалидов с детства I группы) либо за людьми, которые по заключению врача нуждаются в посторонней помощи, могут стать трудоспособные неработающие жители республики старше 14 лет. При этом не важен факт совместного проживания или степени родства. Уход можно осуществлять одновременно по нескольким нетрудоспособным гражданам.

С 2016 года страховые пенсии работающим пенсионерам не индексируют. Все проведенные повышения учитываются на лицевых счетах пенсионеров, и после увольнения они получают выплаты с индексации, которые были за время работы.

В соответствии с принятыми изменениями теперь все виды страховых пенсий, включая пенсии по инвалидности и по потере кормильца, будут индексироваться независимо от выполнения трудовой деятельности. Особенность утвержденного механизма повышения заключается в том, что индексацию применяют не к выплатам

компенсационная выплата по уходу за нетрудоспособными гражданами старше 18 лет назначается с месяца обращения. Ее размер в Кабардино-Балкарской Республике составляет 1 200 рублей. Периоды ухода засчитываются ухаживающему человеку в стаж и увеличивают его пенсионные коэффициенты. Полный год ухода дает 1,8 коэффициента и год стажа.

Для оформления выплаты нужно подать заявление от имени лица, которое будет ухаживать, и согласие гражданина, за которым будет осуществляться уход. Заявление можно подать в личном кабинете на портале госуслуг, в клиентской службе Отделения фонда по Кабардино-Балкарской Республике или в ближайшем МФЦ.

Родителям или опекунам, ухаживающим за детьми с ин-

валидностью или инвалидами с детства I группы, положена компенсационная выплата в размере 10 тысяч рублей. С 1 января текущего года право на выплату сохраняется у родителей и в случае их трудоустройства на условиях неполного рабочего времени, в том числе дистанционно или на дому. Для назначения выплаты родителям или опекунам необходимо документально подтвердить ведение трудовой деятельности в режиме неполного рабочего времени. Важно помнить, что в случае выхода на работу, назначения пенсии или пособия по безработице гражданин должен самостоятельно известить об этом Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике в течение пяти рабочих дней во избежание переплаты. Выплата по уходу будет прекращена.

Для работающих пенсионеров

Отделение Соцфонда по Кабардино-Балкарской Республике возобновит индексацию выплат пенсионерам, продолжающим работать, в соответствии с поправками в федеральный закон о страховых пенсиях, которые вступают в силу со следующего года. Согласно поправкам пенсия работающих пенсионеров будет повышаться так же, как и неработающих пенсионеров. Это происходит в начале каждого года с учетом инфляции за предыдущий.

емой пенсии, а к ее более высокому размеру, который включает пропущенные индексации. Такой вариант позволяет обеспечить более высокую прибавку к выплатам.

Рассмотрим на примере. Пенсия работающего пенсионера составляет 17,4 тыс. ру-

блей. С учетом пропущенных индексаций за три предыдущих года работы пенсия составляет 23,4 тыс. рублей. Это более высокий размер, который закреплен на лицевом счете пенсионера, и именно по нему будет считаться индексация. Повышение

при этом установят к получаемой пенсии в размере 17,4 тыс. рублей. Когда пенсионер уволится, его пенсия вслед за прибавкой по индексации будет дополнительно увеличена исходя из всех пропущенных повышений. Возобновление индексации пенсии работающим пенсионерам в следующем году пройдет автоматически. Самим гражданам не нужно предпринимать в связи с этим никаких действий и куда-либо обращаться. Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике проводит все плановые индексации автоматически.

(Продолжение на 4-й с.)

КБР заняла пятое место среди регионов РФ, максимально улучшивших качество дорог

По данным аналитического агентства «ПромРейтинг», Кабардино-Балкария вошла в топ-10 регионов РФ, максимально улучшивших качество дорог.

Отмечается, что с 2014 по 2023 год республика значительно улучшила состояние своих дорог, что позволило ей занять пятое место в списке регионов России после Челябинской, Московской, Сахалинской и Липецкой областей, наиболее эффективно справляющихся с этой проблемой. В результате проведенных работ доля дорог, не соответствующих нормативным требованиям, сократилась, что положительно сказалось на доступности и качестве транспортного обслуживания жителей республики.

Такой успех можно объяснить не только капитальными ремонтами, но и внедрением новых технологий в дорожном строительстве и управлении. Модернизация инфраструктуры способствовала улучшению связности между населенными пунктами, что, безусловно, имеет положительное

влияние на экономическое развитие региона.

Кроме того, улучшение дорожной сети способствовало как росту туризма, так и повышению безопасности на дорогах. Это признак того, что инвестиции в инфраструктуру, направленные на улучшение качества автодорог, становятся важной частью общей стратегии развития региона. Впереди у Кабардино-Балкарии стоит задача не только поддерживать достигнутые результаты, но и продолжать работу по дальнейшему улучшению дорожной инфраструктуры. С начала реализации мероприятий национальных проектов на указанные цели направлено порядка 47,5 млрд рублей. Более половины этих средств – 28 млрд рублей (58,9 процента) приходится на мероприятия по строительству новых объектов, реконструкции и капитальному ремонту уже имеющихся. За пятилетний период отремонтировано порядка 1000 км автодорог и устроено 300 км наружного освещения.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

Фестиваль для всех поколений

Фондом содействия реализации социальных проектов «Благо-вест» проводится всероссийский духовно-патриотический, социально-экологический проект «Связь поколений». В его программе ежегодный всероссийский фестиваль «Яблоко от яблони», который состоится 19 августа в день яблочного спаса, сообщает пресс-служба организаторов.

Во время фестиваля пройдут тематические, патриотические, творческие, спортивные и кулинарные мероприятия в каждом населенном пункте России и других странах для формирования положительного образа русского мира как символа связи поколений, общности исторических культурных и духовных ценностей вне зависимости от национальной и религиозной принадлежности.

В рамках проведения спортивных мероприятий фестиваля и в преддверии масштабного события – чемпионата мира по русским шашкам (с 5 по 15 сентября) Федерация шашек России организует и проведет мастер-классы, сеансы одновременной игры или любительские турниры для семей и организаций.

В 2023 году к всероссийскому проекту «Связь поколений» присоединились более 260 организаций и участников из 202 населенных пунктов из 63 регионов России (в том числе новые территории Донбасса).

В рамках проекта проводилась ежегодная всероссийская акция «Сад. Связь поколений» 19 мая 2023 года, ежегодный всероссийский фестиваль «Яблоко от яблони» 19 августа 2023 года при поддержке министерств, ведомств и руководства многих регионов России, ветеранских организаций, учреждений культуры и спорта, образовательных организаций.

Салима ПАШТ



Для взрослых и детей большая радость – вырваться к морским просторам после целого года учебы или работы. Но нередко отдых омрачается отравлением, повышением температуры без видимых причин, кишечными инфекциями и даже сильной простудой.

КАК ОТДОХНУТЬ НА МОРЕ И НЕ ЗАБОЛЕТЬ

Как же избежать подобных неприятных моментов и отдохнуть с пользой и удовольствием на берегу моря?

Самая распространенная проблема отдыхающих – кишечная инфекция. Море, даже очень чистое, никогда не бывает стерильным. В нем содержатся продукты жизнедеятельности медуз, рыб, дельфинов и даже самих людей. Во время плавания вода попадает на лицо хотим мы того или нет, ныряя, рискуем проглотить морской воды и подцепить кишечную болезнь. Чтобы избежать заболеваний желудочно-кишечного тракта, следует принимать энтеросорбент за один час перед походом на пляж. Есть разные виды сорбентов – начиная с активированного угля и заканчивая дорогими, более эффективными вариантами. Врачи советуют брать препарат лучше. На здо-

ровье экономить нельзя, к тому же, если заболеть, на лечение уйдет гораздо больше. И еще один плюс сорбентов нового поколения: принимать нужно всего одну таблетку в день, а не в зависимости от массы тела, как простой активированный уголь.

На отдыхе люди хотят расслабиться и максимально отойти от бытовых дел. Мамы с детьми не горят желанием готовить каждый день, как дома. Многие питаются едой из доставки, в кафе или из уличных ларьков.

Как мама двоих детей понимаю других женщин, которые желают разгрузить себя максимально, но я всегда готовлю еду на отдыхе. Никому не навязываю свой подход, но предупреждаю: в сильную жару жареные аппетитные блюда, любимые бургеры и морепродукты могут стать смертельно опасными. Даже если еда готовилась

непосредственно перед подачей, следует быть очень осторожными. В случае, когда продукты, из которых готовили еду, не совсем свежие, простое отравление – самое меньшее, что может случиться. Вполне вероятно подхватить ботулизм или синегнойную палочку. Учтите тот факт, что все эти жареные в кляре креветки и картошка на палочке лежат открытые, они доступны для мух и других летающих насекомых – разносчиков инфекций. Думая обо всем этом, я покупаю товары только в закрытых магазинах, а еду готовлю из свежих продуктов своими руками. Понимаю, что это тяжело, но все же на всякий случай возьмите на заметку.

Высокая температура без видимых причин – также частый спутник отдыхающих. Если вы не простужены и нет других признаков ОРЗ, значит, причиной послужила та же морская вода. При глотании на гландах может «остановиться» вирусный или бактериальный агент, вызывающий стойкое повышение температуры тела. Можно попытаться предупредить ситуацию, обрабатывая полость рта перед и после купания мирамицином, например. После купания можно тщательно почистить зубы и забрызгать препарат в горло. Но такой метод очень условный, не является панацеей от морской микрофлоры. Если все же случилось так, что температура тела поднимается, незамедлительно обратитесь к врачу, не ждите, что пройдет

сама, не занимайтесь самолечением. И, конечно, с температурой на пляж и просто на солнце выходить нельзя. Постарайтесь переждать болезнь в прохладном помещении (не под кондиционером).

В заключение о самой распространенной проблеме отдыхающих на берегу моря – простуде.

Вода в море может менять температуру в зависимости от подводных течений, погодных условий и других причин. Не важно, от чего меняется температура воды. Важно не купаться, если температура для вас некомфортная. У берега часто дует ветер. Если после купания в холодной воде вы сидите на ветру, потом пытаетесь погреться на солнышке и так несколько раз, создадите простудный фон для организма. А если еще холодную газировку выпить и съесть мороженое, с высокой вероятностью можно подхватить простуду, несмотря на жаркую погоду. Поэтому старайтесь прислушиваться к себе, заходите в воду только в том случае, если вам приятно ее температура. Если замерзли, выпейте теплый чай и посидите под полотенцем, пока не высохнете.

Порой самые простые мелочи, упущенные из виду, становятся причиной испорченного отдыха. Будьте внимательны, соблюдайте несколько простых правил, тогда спокойный отдых без сюрпризов вам обеспечен.

Мадина БЕКОВА.
Фото Тамары Ардавой

Путевки на бесплатное лечение

(Окончание.)

Начало на 3-й с.)

В 2024 году Отделение Социального фонда по Кабардино-Балкарской Республике обеспечило санаторно-курортным лечением 516 жителей региона. На эти цели было направлено более 16 миллионов рублей.

В здравницы Кабардино-Балкарии и за пределы республики граждане направляются для лечения и профилактики основных заболеваний, таких как болезни системы кровообращения, эндокринной системы, органов дыхания, нервной системы и т.д. При закупке путевок санатории выбираются с учетом их медицинской специализации.

Бесплатными путевками обеспечиваются и сопровождающие для некоторых категорий льготников. Проезд к месту лечения и обратно как для граждан льготной категории, так и для их сопровождающих также является бесплатным. Длительность санаторно-курортного лечения составляет 18 дней, для детей с инвалидностью – 21 день, для людей с заболеваниями и последствиями травм спинного и головного мозга – от 24 до 42 дней. Отследить свой номер в очереди на санаторно-курортное лечение можно на региональной странице сайта СФР <https://social-insurance.sfr.gov.ru/r07/> в разделе «Информация для жителей региона». Для этого льготнику требуется ввести номер СНИЛС.

Напомним, путевками на санаторно-курортное лечение, а также проездом до места лечения и обратно обеспечиваются лица, имеющие право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг (НСУ). Отделение СФР по КБР оплатит стоимость путевок и проезд в том случае, если федеральный льготник не отказался от НСУ в пользу денежной компенсации.

Для получения санаторно-курортного лечения необходимо написать заявление, приложив к нему медицинскую справку по форме 070/у, а также документ, удостоверяющий личность. Весь пакет документов можно подать на личном приеме в клиентской службе Отделения Социального фонда по Кабардино-Балкарии, а также на портале госуслуг.

Если у вас остались вопросы, можете обратиться к специалистам контакт-центра Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике по телефону 8-800-200-06-70 (звонок бесплатный), режим работы с понедельника по четверг с 9 до 18 часов, в пятницу с 9 часов до 16 часов 45 минут.

Подготовила
Ляна БАТЫРОВА

Эти строки великого русского писателя Льва ТОЛСТОГО полностью характеризуют учителя химии и биологии Светлану КАДЫКОВУ, которая совмещает в себе большой преподавательский опыт, громадный объем знаний и по-настоящему творческое, душевное отношение к самому процессу обучения школьников. О таких людях говорят, что они работают «с огоньком», полностью отдавая себя любимому делу.

Педагогическое мастерство и организаторские способности учителя невозможно оценить разрядами и квалификациями. Таких педагогов называют «учитель с большой буквы». М. ГОРЬКИЙ сказал, что в душе каждого ребенка есть невиданные струны, если тронуть их умелой рукой, они зазвучат красиво. Эти струны находят в каждом ребенке и Светлана Аюесовна. Она отдает ученикам свою душу и сердце, не жалея сил и времени. Замечательный педагог, подлинный мастер своего дела, умелый руководитель подготовила к самостоятельной взрослой жизни не одно поколение юных жителей Чегема. Ее выпускники успешно работают в самых разных сферах деятельности. Хочется познакомиться читателей с ней поближе. Вот что Светлана рассказывает о себе:

- Родилась и живу в сельском поселении Чегем Второй. У нас была очень веселая и дружная улица, так как все ребята были ровесниками. Когда наступило время идти в школу, все мои друзья пошли учиться, кроме меня, так как я была самая младшая. Сильно плакала, переживая, что пропущу что-то важное, поэтому родителям все-таки пришлось отдать меня в школу. Помню, как мне дали «испытательный срок» - один месяц. Мне настолько понравилась моя первая учительница Ольга Тугановна ТЕКУШЕВА, что решила: обязательно буду учиться у нее. Сейчас, вспоминая это, удивляюсь, сколько решительности и упорства было во мне, пятилетней девочке.

У меня были самые замечательные учителя, каждого вспоминаю с большой теплотой и благодарностью. Некоторых уже нет в живых, но память о них осталась в сердцах учеников. Это такие замечательные люди, как Хажгерчи Галимович АЛОЕВ, Абдулкерим Ахматович ГЛАШЕВ. Именно Абдулкерим Ахматович привил мне любовь к моему предмету.

ПРИЗВАНИЕ

- Окончила школу с отличием и поступила на биологический факультет КБГУ. Педагогическую деятельность начала воспитателем в 63-й прогимназии г. Нальчика. Более 25 лет работаю в системе образования, из них 17 лет педагогом дополнительного образования на станции юннатов города и учителем химии и биологии в 4-й



школе Чегема.

Работа учителя интересная и насыщенная. Это не просто работа, а образ жизни. Больше всего нравится наблюдать успех каждого ученика в обучении и воспитании, реализации проектной деятельности, участие в олимпиадах, конкурсах и конференциях различного уровня. Из более значимых достижений можно отметить, например, участие несколько лет подряд наших ребят в составе сборной команды, которая представляла Кабардино-Балкарию на всероссийской олимпиаде «Созвездие» в городе Королеве; международной конференции школьников и студентов «Высокие технологии и экология» в Сочи; в конференции научно-исследовательских проектов «Юность. Наука. Культура» в Обнинске; во Всероссийском водном конкурсе в Москве.

Темы наших работ были совершенно разные - начиная с изучения флоры и фауны бассейна реки Чегем и заканчивая невидимыми обитателями аквариума. Многие мои ученики становились призерами и победителями олимпиад. Участие ребят в таких серьезных олимпиадах дало им хороший старт в дальнейшей учебе. Многие из них, окончив школу и получив высшее образование, стали специалистами высокого уровня в своих сферах. Большинство связали свою жизнь с медициной, являются студентами ведущих вузов страны - в Москве, Ростове, Краснодаре и нашем КБГУ. Научными консультантами наших учеников были Аубекир Михайлович ХАТУХОВ, кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии, геоэкологии и молекулярно-генетических основ живых систем института химии и биологии; и Андрей Владимирович ЯКИМОВ, кандидат биологических наук. Большую поддержку в организации выездов на конференции

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ И УПОРСТВО

«Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец, мать, он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель.»

и олимпиады всегда получали и получаем от Жанны Касымовны АРИПШЕВОЙ, начальника управления образования Чегемского муниципального района; и Татьяны Владимировны НАУЯНИС, координатора инновационной деятельности отдела научно-исследовательской и конструкторской работы детской академии творчества «Солнечный город» (формировала и сопровождала команду КБР).

В рамках национального проекта «Образование» во всех регионах страны не только совершенствуются сами школы, в том числе благодаря развитию цифровой образовательной среды, но и улучшается система дополнительного образования. Сегодня учитель должен обладать высокой коммуникативностью, адаптивностью, так как время диктует свои правила. Современный учитель должен идти в ногу со временем и быстро адаптироваться к инновационным технологиям. Сегодня у современного школьника масса возможностей проявить и развить свой талант, главное - было бы желание. Избыточность информации имеет свои минусы. Учащиеся получают возможность скачивать информацию по любому интересующему их вопросу. Причем само скачивание не прочь отключать у них интерес и способность к самостоятельным открытиям. Поэтому очень важно развивать проектную и исследовательскую деятельность, чтобы ребенок сам искал информацию, мог ее анализировать и делать правильные выводы. Избыток доступной информации, которая окружает нынешнее поколение, приводит к нарушению возрастного развития нервной системы. Вот почему дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы и менее послушны, им трудно долго оставаться сосредоточенными на чем-то одном, они непоседливы и потому

гиперактивны. У таких детей часто возникают проблемы с успеваемостью из-за неусидчивости и нетерпеливости, хотя при этом могут быть одаренными в каких-то отдельных сферах деятельности.

Место работы не просто так называют вторым домом - здесь мы проводим большую часть времени. У нас очень дружный коллектив. Хочется выделить наших руководителей - директора МКОУ СОШ №4 г.п. Чегем Инессу Хабасовну СЕМЕНОВУ и директора МКУ ДО РСЮН Аликсея Султановича СОБЛИРОВА.

САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЛЯ МЕНЯ

- У меня небольшая, но крепкая и дружная семья. Как и у каждого человека, самое главное для меня - семья и мои дети. Еще в школе они выбрали для себя медицину. Аида в этом году оканчивает шестой курс медфака КБГУ по специальности «педиатрия». Андемир на четвертом курсе медколледжа КБГУ по специальности «лечебное дело». Папа - Аюес Борисович КИШЕВ, мама - Асият Каральбиевна работает поваром в школьной столовой (школа №1 с.п. Чегем Второй). У меня две сестры - Джульетта (медсестра детского кабинета), Анета (народный мастер РФ по золотному шитью) и брат Замфир.

Хотела бы закончить словами, которые часто повторяю для себя: о, Аллах! Не выйди с меня за то, что они говорят, и прости мне то, о чем они не знают, и сделай так, чтобы я стала лучше, чем они думают обо мне.

От автора

Светлана Кадыкова - учитель химии и биологии высшей категории. Всеми силами старается опровергнуть миф о том, что химия - это сложно, скучно и далеко от жизни. Как опытный учитель понимает, что в школьном курсе химии полезно проводить как можно больше параллелей с реальной жизнью, формируя у детей логическое мышление. Сколько сил, труда, души и терпения вкладывает Светлана Аюесовна в каждого из своих учеников, чтобы они выросли настоящими людьми и нашли себя в профессии. Об этом говорит тот факт, что ее труд отмечен благодарностями Парламента КБР, Минпросвещения КБР, Минпросвещения России, грамотами управления образования Чегемского района и администрации Чегема, является призером муниципального конкурса «Учитель года» и республиканского конкурса «Сердце отдаю детям».

Белсан МАХОТЛОВ

Победителями конкурса «Семья года» стали 88 участников, среди них Артур и Залина ТХАГАЛЕГОВЫ из КБР

Победителями конкурса «Семья года» в пяти номинациях признаны 88 семей, большинство из них многодетные, сообщающие председателю правления Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, Марина ГОРДЕЕВА.

Конкурс проводился по пяти номинациям - «Многодетная семья» (21 семья), «Молодая семья» (16 семей), «Сельская семья» (18), «Золотая семья» (12) и «Семья - хранитель традиций» (21 семья). Артур Анатольевич и Залина Борисовна Тхагалеговы из Кабардино-Балкарии победили в номинации «Многодетная семья».

Всероссийский конкурс «Семья года» проводится с 2016 года. Его цели - продвижение и повышение общественного престижа семейного образа жизни, ценностей семьи и ответственного родительства. Организаторами выступают Минтруд РФ, Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и органы исполнительной власти субъектов РФ.

«Круг добра» закупает для детей не зарегистрированные в РФ лекарства

«Фонд «Круг добра» начал реализацию механизма закупки не зарегистрированных в России лекарственных препаратов в резерв для немедленного предоставления детям по заявкам регионов и федеральных медцентров. Первым препаратом, закупленным в рамках этого механизма, стал белумосудил», - сообщает пресс-служба.

В ближайшие дни партия препарата поступит в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии имени П. М. Горбачевой и ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина» Минздрава России. После поступления партии лекарств в лечебные учреждения будет открыта возможность для направления заявок в фонд на немедленное обеспечение детей лекарством из резерва.

В текущем году Правительство наделило фонд правом принимать решение о формировании в регионах и федеральных медицинских центрах резерва лекарственных препаратов, включенных в перечень для закупок фонда для оперативного обеспечения детей, нуждающихся в срочном старте терапии. «Решение о формировании резерва для неопределенного круга

детей экспертный совет фонда может принять на основании запроса со стороны региона или федерального медцентра, согласованного с главным внештатным специалистом Министерства здравоохранения Российской Федерации по заболеванию из перечня фонда», - отмечается в сообщении.

«После завершения пилотного проекта с закупкой и предоставлением из резерва препарата белумосудил мы сможем рассмотреть и другие незарегистрированные препараты для закупки в резерв для оперативного использования», - заключил председатель правления фонда, председатель комиссии Общественной палаты РФ по вопросам социального партнерства, поления и развития инклюзивных практик протоиерей Александр ТКАЧЕНКО.

В пресс-службе подчеркнули, что незарегистрированные препараты фонд закупает самостоятельно по итогам переговоров с производителями лекарств с участием Федеральной антимонопольной службы. Такой подход позволяет добиваться от производителей благоприятных условий поставки.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ВЕРИТЬ В СЕБЯ И НЕ БОЯТЬСЯ ПЕРЕМЕН

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Жительница с. Урвань Урванского района Расмина ВАРИТЛОВА – яркий представитель увлеченной, целеустремленной, стремящейся изменить мир к лучшему современной молодежи. Окончила Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова по направлению «психология» (психология управления персоналом). Работает менеджером одного из рекламных агентств Нальчика. Расмина – разноплановая личность, которая не боится покорять новые профессиональные вершины. При этом глубоко убеждена, что человек важен и нужен там, где родился.

- После школы я планировала стать врачом, - рассказывает она. - В моем случае это было навязанное моим окружением желание. Многие мои сверстники отдавали предпочтение медицине, и я думала, что это круто. Но благодарна судьбе, что так и не попала на медицинский факультет. После сдачи ЕГЭ подала заявки в разные вузы страны. В один день мне позвонили из двух вузов - РАНХиГС (Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ) и РЭУ им. Г.В. Плеханова и сообщили, что меня готовы принять на бюджетное место. На тот момент дома никого не было, и я с трудом дождалась родных, чтобы поделиться с ними своей радостью. Прежде чем сделать выбор в пользу одного из учебных заведений, мы их посетили. Помню, как меня впечатлила огромная люстра в фойе Плехановки. Так я решила, где в ближайшие четыре года буду учиться. На тот момент мой брат Тенгиз уже учился в Москве, поэтому родители согласились отпустить меня учиться в столице.

Каждый проведенный в университете день был интересным. Хотя и училась на очном отделении, всегда работала. Хотела стать более самостоятельной. Сейчас в молодежной среде стало нормой совмещать учебу и работу. В моем окружении работали все. Я была лаборантом в деканате вуза, практикантом-стажером в московском офисе АНО «Национальные приоритеты». Также работала помощником арт-директора в высшей школе экономики - издали два журнала: «Инсайт» и «Любовь», в которых говорили о взаимосвязи психологии, моды и кино. Мой руководитель выполнял более творческую часть работы, а я роль менеджера. Проект помог мне отточить свои менеджерские способности.

Занятость была колоссальной, но по возможности старалась не пропускать встречи адыгских студентов, которые проходят в Москве регулярно. На этих встречах ребята знакомятся, общаются, танцуют, обсуждают и продвигают какие-то национальные идеи. Оказавшись вдали от дома, начинаешь особенно остро ощущать принадлежность к своему народу. Хочется стать его лучшей частью и сделать что-то на благо процветания всего адыгского мира.

ВАЖНАЯ И СЛОЖНАЯ ПРОФЕССИЯ

- С детства замечала в себе задатки будущего психолога. Выразалось это

в эмпатии – способности чувствовать и понимать эмоции людей. Нравилось разбираться в их характерах и темпераментах. Люблю слушать людей, поддерживать их, анализировать их поступки и поведение, размышлять над тем, по какому пути они пойдут в будущем. Свои врожденные способности психолога, интуицию и полученные в университете знания сейчас использую в работе. Как менеджер тесно общаюсь с заказчиками. Редко ошибаюсь в людях, сразу могу определить, получится ли у нас конструктивный диалог.

К сожалению, в республике не развита культура обращения за помощью к психологу. Существует стереотип, что посещение психолога – пустая трата времени и денег. Мы лечим свои физические болезни, но душа тоже в определенные периоды жизни требует лечения. Научно доказано – многие психологические проблемы проявляются на физическом уровне. Можно сказать, что это болезни души, на которые реагирует тело. Работа психолога сложная, требующая большой практики и житейской мудрости. Будучи студенткой последних курсов, проводила различные сессии и поняла, что это морально тяжело, поэтому пока не готова принять на себя груз чужих проблем. Возможно, в будущем смогу стать детским психологом.

МЕЧТАЙТЕ ПО-КРУПНОМУ

- После окончания учебы вернулась домой. Это было желание родителей. Откровенно говоря, боялась, что не смогу реализовать в Кабардино-Балкарии свой потенциал. Довольно скоро поняла, что необязательно куда-то уезжать, чтобы развиваться и добиться профессионального успеха. Мысль о том, что можно чего-то добиться, только уехав в другой город или страну, обманчива. Синдром отложенной жизни не позволяет нам жить в моменте «здесь и сейчас». События реальности не воспринимаются как значимые, а считаются черновиком на пути к чему-то важному. Отличительными чертами синдрома отложенной жизни являются откладывание отдыха – тотальный контроль, перфекционизм, перекладывание ответственности на обстоятельства: «когда-нибудь я заживу», сравнение с другими, вера в поворотный момент.

Не бойтесь мечтать по-крупному, самое главное, чтобы ваша мечта не приводила к стагнации и самобичеванию. Чтобы она была оправдана конкретными действиями - малень-

кими целями. Тогда она станет сегодняшним днем. Приехав из Москвы, я устроилась в один из банков Нальчика и довольно скоро поняла, что это не мое. Считаю, что любая работа – бесценный опыт. Работа в банке дала определенные знания, но развиваться и реализовывать свой потенциал мне хотелось немного в ином направлении. Сейчас работаю менеджером в рекламном агентстве. Занимаюсь изготовлением наружной рекламы. Поначалу было сложно, поскольку не была знакома со спецификой работы, а потом произошла профдеформация. Стала видеть мир сквозь призму своей работы. Замечаю мельчайшие подробности, на которые раньше не обращала внимания. Научилась одним взглядом оценивать ту или иную рекламную вывеску, буклет, надпись, меню в кафе. Для обычного человека это просто информация, а для меня – повод для оценки рекламного продукта. Работа организационная и в то же время творческая, мне это нравится.

СЕМЬЯ

- Родители – это моя опора и поддержка. Мама - активный, целеустремленный, ищущий и воплощающий в жизнь свои идеи человек. Является еще одним примером того, что, не уезжая за пределы республики, можно занимать активную жизненную позицию и реализовывать себя. Работает директором магазина бытовой техники и электроники РБТ. Также является предпринимателем - открыла суши-бар и пекарню вместе со своим партнером Миленой КУЧАВА. После работы мы с мамой занимаемся в школе национальных танцев Замира БЖИХАТЛОВА. Он строгий и справедливый, болеющий душой за свое дело хореограф. Для нас это возможность переключиться, своеобразный отдых после рабочего дня. Хотя к взрослым ученикам у Замира такие же требования, как к молодым участникам ансамбля. Никаких поблажек возрасту не делает.

Папа - специалист в администрации села. Вся жизнь занимается спортом, ведет активный образ жизни. От него я унаследовала желание приносить пользу родному селу и односельчанам. Брат Тенгиз окончил экономический факультет. Потом понял, что хочет стать врачом, и поступил на медицинский факультет. Мы отнеслись к его решению с уважением.

Мой звездным путешественником по жизни является бабушка - Хуамей Тиковна КАРДАНОВА, учитель кабардинского языка и литературы во второй нартаклинской школе. Всю жизнь она отдала преподавательской деятельности. Человек бесконечно преданный своему призванию и родному языку. За свою педагогическую деятельность она организовала для учеников много интересных мероприятий с участием ветеранов Великой Отечественной войны и известных писателей республики. В своем кабинете оформила уголок-музей, где представлены старинные предметы быта адыгов. Благодаря бабушке я полюбила адыгский язык и в совершенстве владею им. Я счастлива, что в моей жизни есть люди, которые всегда и во всем поддерживают меня, за которыми хочется идти.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавой

• АКТУАЛЬНО

В России улучшится качество помощи инвалидам

Утверждены основные направления комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, по которым впоследствии будут разработаны стандарты оказания таких услуг, сообщает сайт Правительства РФ. Решение будет способствовать повышению качества помощи, которая оказывается инвалидам и детям-инвалидам.

Речь идет о пяти направлениях - протезно-ортопедической помощи, профессиональной реабилитации, включающей профессиональную ориентацию инвалидов и детей-инвалидов, социальной реабилитации, а также физической реабилитации, которая предусматривает использование адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Еще одно направление разработки стандартов - ранняя помощь детям и их семьям. Действующий сейчас порядок оказания услуг регламентирует только сферу медицинской реабилитации взрослых и детей.

Созданием стандартов по протезно-ортопедической помощи займется Минтруд России по согласованию с Минздравом. Это ведомство должно разработать отдельные процедуры для инвалидов, которым необходимы протезы, ортезы или слуховые протезы. Также Минтруд по согласованию с Министерством образования и науки и Министерством просвещения РФ будет утверждать стандарты оказания услуг по профессиональной реабилитации. Эти же ведомства займутся созданием стандартов по социально-психологической и социально-бытовой реабилитации инвалидов и детей-инвалидов.

Отдельно Минтруд и Минпросвещения России разработают и утвердят стандарт по ранней помощи детям и их семьям. Разработкой стандартов для физической реабилитации инвалидов с использованием средств адаптивной физкультуры и адаптивного спорта займется Минспорт.

В правилах разработки стандартов, утвержденных подписанным постановлением, говорится, что к их созданию должны быть привлечены научные организации, занимающиеся реабилитацией и абилитацией инвалидов. При этом готовые проекты стандартов должны пройти обсуждение, в котором будут принимать участие разработчики, общественные объединения инвалидов, а также общественные организации, оказывающие различную поддержку людям с ограниченными возможностями здоровья.

Выплата на погашение ипотеки для многодетных продлена на семь лет

Правительство РФ продлило предоставление выплат на погашение ипотеки для многодетных семей еще на семь лет, говорится в Telegram-канале Кабинета. Семьи, в которых третий или последующие дети родились в период с 1 января 2024 года по 31 декабря 2030 года, смогут получить выплату в размере 450 тыс. рублей и внести ее как платеж по жилищному займу. При этом кредитный договор должен быть заключен до начала июля 2031 года.

На выплаты одновременных денежных поощрений матерям-героиням, а также родителям, награжденным орденом «Родительская слава» или медалью этого ордена, будет выделено более 60 млн рублей. Решение о дополнительном финансировании из резервного фонда принято в связи с увеличением числа получателей таких выплат.

Из выделенной суммы 30 млн рублей пойдет на денежное поощрение матерям-героиням, 20 млн рублей - награжденным орденом «Родительская слава», 13,2 млн рублей - награжденным медалью этого ордена.

Аналогичное решение было принято Правительством в марте 2024 года. Тогда объем дополнительного финансирования выплат матерям-героиням и родителям, получившим орден и медаль ордена «Родительская слава», составил более 30 млн рублей.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 августа

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 «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

01.25 Д/ф «Смерть всесоюзной славы» (16+)
02.05 Д/ф «По следу оборотня» (12+)
02.45 Д/с «Назад в СССР» (16+)

НТВ
04.50 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
05.20 Х/ф «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОМ ПОЛЕ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 22.00 Все на Матч!

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

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

МАТЧ ТВ
06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 12.55 Новости
07.05, 22.00 Все на Матч!

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 12.55 Новости
07.05, 22.00 Все на Матч!

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Все о главном» (12+)
07.00, 12.55 Новости
07.05, 22.00 Все на Матч!

06.10 «Бессмертие, дарованное жизнью...» (12+)
06.55 «Кабардино – Балкария приглашает...» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

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

СТРАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯК
06.30 Д/ф «Княгиня Дашкова. Директор Российской науки»

06.30 Д/ф «Княгиня Дашкова. Директор Российской науки»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

06.30 Д/ф «Княгиня Дашкова. Директор Российской науки»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

20.45 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»
21.25 Спектакль «На всякого мудреца довольно простоты»

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Наследие мастера». К 100-летию со дня рождения заслуженного учителя КБР Андрея Таченко (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «Песня далекая и близкая». Часть первая (12+)

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

06.00 «Новости 1КБР» (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»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

01.25 Прощание (16+)
01.20 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Роман с камнями» (16+)

НТВ
04.50 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 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00, 22.00 Все на Матч!

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая» (16+)
08.35 Х/ф «УБИЙСТВО НА ТРОИХ» (16+)

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

МАТЧ ТВ
06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Наши иностранцы» (12+)

07.10 «Парламентский час» (12+)
07.40 РЕТРОСПЕКТИВА. «Кабарда» (12+)
08.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Новости 1КБР» (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-3» (16+)

РОССИЯК
06.30 Д/ф «Первый Университет»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

06.30 Д/ф «Первый Университет»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

06.30 Д/ф «Первый Университет»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

Театральная повесть в пяти вечерах»
21.25 Спектакль «Амадей»
00.05 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)
06.10 «Большие книги...» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «Тайм-аут. Спортивный вестник (12+)

06.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «Тайм-аут. Спортивный вестник (12+)

06.00 «Новости 1КБР» (16+)
17.10 «Тайм-аут. Спортивный вестник (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 резинавола» (16+)
08.40 Х/ф «МАРАФОН ДЛЯ ТРЕХ ГРАЖДАН» (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 резинавола» (16+)
08.40 Х/ф «МАРАФОН ДЛЯ ТРЕХ ГРАЖДАН» (16+)

00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «90-е. Любовь за рубли и валюту» (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

05.15 Т/с «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ» (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+)

СРЕДА, 14 августа

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 География спорта (12+)
07.00, 10.00, 12.55, 15.55 Новости
07.05, 10.00, 21.45 Все на Матч!

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Первый Университет»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

00.05 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)
01.25 Неделя камерной музыки
02.30 Д/с «Вначале было дело... Или История русской промышленности»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Кухняшки». Программа для детей (6+)

ЧЕТВЕРГ, 15 августа

00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Последняя загадка Брежнева» (16+)

НТВ

04.50 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

05.20 Т/с «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР» (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+)

09.00 «Документальный спецрепортаж» (16+)

10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 «Третий тайм» (12+)
07.00, 10.00, 12.55 Новости
07.05, 17.15, 20.00, 00.30 Все на Матч!

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/ф «Первый Университет»
07.20 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

21.25 Спектакль «Сублимация любви»
23.20 «Энигма»
00.05 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» (16+)

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационная программа (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Дыбжьыгъ». («Солнышко») (каб.яз.) (12+)

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

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.10 Х/ф «ЖЕНА НАПРОКАТ» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 События

ПЯТНИЦА, 16 августа
00.55 Т/с «УЗИК ЗАМКА ИФ» (16+)
04.50 Х/ф «ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМА-НЕ» (16+)

ОТР
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Служба 02 сообщает...» (16+)

19.45 «Острова»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Слет Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах»

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

22.15 Д/ф «Жены диктаторов» (16+)
23.00 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай» (16+)
23.45 Д/ф «НКВД против аввера. Операция «Монастырь» (16+)»

СУББОТА, 17 августа
14.50 Т/с «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» (16+)

сыйская премьер-лига. Прямая трансляция
19.00 Все на Матч!
19.25 Футбол. «Дженова» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция

10.15 «Классная тема!»
10.45 Неизвестные маршруты России
11.30 Х/ф «РОДНАЯ КРОВЬ» (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.05, 00.50, 01.35, 02.20, 03.05, 03.50 ПОДКАСТ ЛАБ (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.10 «Здоровье» (16+)
09.20 «Непутевые заметки» (12+)
09.40 «Мечталлюион». Национальная лотерея (12+)
10.15 «Жизнь своих» (12+)
11.05 «Повара на колесках» (12+)
12.15 Д/ф «Муслим Магомаев. Лучший голос Земли» (12+)
13.25 Т/с «МАГОМАЕВ» (16+)
15.50 Кубок Первого канала по волейболу. Женщины. Прямой эфир
18.00 Вечерние новости
19.00 «Две звезды. Отцы и дети» (12+)
21.00 «Время»
23.00 Т/с «ВЕРТИНСКИЙ» (18+)

РОССИЯ 1

06.00 Х/ф «ПЯРНИКИ ИЗ КАРТОШКИ» (16+)
08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ»
08.35 Х/ф «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.50 «Доктор Мясников» (12+)
13.00 Большие перемены
14.50 «Парад юмор» (16+)
15.00 «Песни от всей души» (12+)
22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+)
00.30 Х/ф «ТЕЧЕТ РЕКА ВОЛГА» (16+)
02.10 Х/ф «ПЯРНИКИ ИЗ КАРТОШКИ» (16+)

ТВЦ

05.45 Х/ф «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» (16+)
07.40 Х/ф «ЗАПАДНИК» (16+)
09.35 Х/ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» (16+)
11.30, 14.30, 00.20 События
11.45 «Наша смешная жизнь» (16+)
12.35 Х/ф «ПАТЬ МИНУТ СТРАХА» (16+)
14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Человек-Гонимый» (16+)
15.35 Д/ф «Русские тайны. Эликсир бессмертия» (16+)
16.30 Д/ф «90-е. Хиты дискотек и пьянок» (16+)

18.10 Х/ф «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА» (16+)
21.50, 00.35 Х/ф «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ» (18+)
01.20 «Петровка, 38» (16+)
01.30 Х/ф «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ» (16+)
04.30 Д/ф «Георг Отс. Публика ждет...» (16+)
05.20 Д/ф «Леонид Гайдай. Человек, который не смеялся» (16+)

НТВ

05.25 Т/с «ГУЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
07.00 Д/с «Российская дипломатия» (12+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.20 «Первая передача» (16+)
11.00 «Чудо техники» (12+)
11.50 «Дачный ответ» (0+)
13.00 «НашПотребНадзор» (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра» (0+)
16.20 «Следствие вели...» (16+)
20.00 «Основано на реальных событиях» (16+)
22.00 Первый международный музыкальный фестиваль «Dream fest» в Баку. Восточные напевы (12+)
00.25 «Звезды сошлись» (16+)
01.55 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)
02.30 Т/с «ФЕМИДА ВИДИТ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 Т/с «ВИКИНГ-2» (16+)
09.00 Новости недели (16+)
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Роберт Клейн (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». «Петр Федотов. Оправданный риск» (16+)
12.20 «Война миров». «Как Гитлер собрался затопить Москву» (16+)
13.10 «Код доступа». «Амбиции Наполеона. Зачем Макрону война с Россией?» (12+)
14.00 «Улика из прошлого». «Нож для канцлера. За что Германия воюет на Украине» (16+)
14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндрияным (16+)
15.40 «Секретные материалы». «Зона поражения Курск. Отложенный теракт вермахта» (16+)
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведе-

вым». «Укронацисты. Добровольные помощники вермахта» (12+)
17.20 «Специальный репортаж. Что русско-мусульманскому...» (16+)
18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19.40 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны» (16+)
23.05 Х/ф «КРИМИНАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ» (16+)
00.35 Х/ф «КАРНАВАЛ» (16+)
03.10 Х/ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» (16+)
04.50 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

РТР

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30 «Новости» (16+)
09.00 «Самая народная программа» (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника» (16+)
11.30 Д/с «Легенды и мифы» (16+)
13.00 «Неизвестная история» (16+)
14.00 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ» (16+)
15.55 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС. В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА» (16+)
18.10 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СДЫБЬИ» (16+)
20.30 Х/ф «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД» (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. Д. Дю Плесси - И. Адесаня. UFC. Прямая трансляция из Австралии
07.30, 11.55, 16.00 Новости
07.35, 12.00, 16.05, 00.30 Все на Матч!
09.55 Гребля на байдарках и каноэ. Кубок доброй воли. Прямая трансляция из Москвы
12.40 Легкая атлетика. ПСБ. Чемпионат России. Прямая трансляция из Екатеринбургa
17.00 Футбол. ЦСКА - «Локомотив» (Москва). МИР. Российская премьер-лига. Прямая трансляция
19.30 Футбол. «Верона» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
21.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
22.25 Футбол. «Мальорка» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция

01.25 Гребля на байдарках и каноэ. Кубок Доброй воли. Трансляция из Москвы (0+)
02.55 Новости (0+)
03.00 Самбо. Кубок мира. Трансляция из Киргизии (12+)
05.00 Автопорт. Российская Дрифт серия. Гран-при-2024. Трансляция из Москвы (16+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Ракурс» (12+)
06.15 «Муниципальный вестник» (12+)
06.50 «Человек с большой буквы». Передача вторая (12+)
07.20 «Земля и люди» (12+)
07.45 «Удивительно рядом» (12+)
08.15 «Кабардино-Балкария-2024». Торжественное открытие Международного кинофестиваля. Часть вторая (12+)
* * *
ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Нить времени» (12+)
17.20 «Творческие встречи». Кинофестиваль-2024. Передача первая (12+)
17.55 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)
18.30 «Республика: картина недели» (16+)

СТРАНАЛ

05.00 Т/с «СВИДЕТЕЛИ» (16+)
05.45 Т/с «ПИЛИГРИМ-2» (16+)
12.25 Т/с «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ» (16+)
20.15 Т/с «ЧЕРНЫЙ ПЕС» (16+)
00.35 Т/с «48 ЧАСОВ» (16+)
02.10 Т/с «МАМА ЛОРА» (16+)
04.40 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Лиса и волк». «Оранжевое горлышко». «Винни-Пух». «Винни-Пух идет в гости». «Винни-Пух и день забот»
07.50 Х/ф «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ» (16+)
10.15 «Классная тема!»
10.45 «Неизвестные маршруты России»
11.25 Х/ф «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» (16+)
13.00 «Музеи без границ»
13.25 «Садко»
16.25 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.10 «Пешком...»
17.40 Д/ф «Правдивая история графа Монте-Кристо»
18.35 Романтика романса

19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «РОДНАЯ КРОВЬ» (16+)
21.15 Д/ф «Зоя Богуславская. Мои люди»
22.55 Х/ф «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» (16+)
00.30 Д/ф «Алексей Щуцев. Архитектор трех эпох»
01.25 Д/с «Искатели»
02.15 М/ф «Очень синяя борода». «Брак!».. «Раз койбой, два койбой...»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Международный кинофестиваль «Кабардино-Балкария-2024». «Творческие встречи». Передача вторая (12+)
07.05 «Республиканские шхыбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
07.20 «Фильм телезкан» («Сеять разумное, доброе, вечное». Отличник народного образования КБР Мурзат Киринова (каб.яз.) (12+)
07.35 «Узрелльыщ» («Взгляд»). Зарисовка (каб.яз.) (12+)
07.50 «Выйкы». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
08.05 «Албар». К 70-летию заслуженного артиста РФ Зарифа Багинаева (балк.яз.) (12+)
08.50 Н. Абрамцева. «А я кто?». Сказка для детей (6+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Юбилей». Концерт, посвященный 35-летию ансамбля народного танца «Зори Кавказа». Часть первая (12+)
18.10 «Гъмаухэу». Детский оздоровительный лагерь «Атажукцион» (каб.яз.) (12+)
18.35 «Чэнджаш шхыуркъым» («Советы психолога») (каб.яз.) (12+)
19.05 «Шыкшабэм и лыгапльхэр» («Культура как ценность») (каб.яз.) (12+)
19.40 «Лъгъэм и дамыгъэ» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)
20.10 «Быргэ» («Вместе») (балк.яз.) (12+)
20.40 «Инсан» («Личности»). К 80-летию со дня рождения заслуженного работника культуры РФ, заслуженного журналиста КБР и ИЧР Жамала Атаева (балк.яз.) (12+)
21.30 «Республика: картина недели». Информационная программа (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 12 августа
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папщэ»
02.00, 22.00 «Ди гъуэлъ уэрэдхэр»
02.30 «Жыщыгб нэужкым»
03.00, 20.05 «Орайда»
04.00, 23.00 «Жыр саугъа»
06.35, 21.35 «Полезно знать» (12+)
06.45, 21.45 «Спорт-лайн» (12+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршхэуэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.45, 13.50 «Узыншагъэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20 «Биллини дунясы» (6+)
08.40, 13.35 «Лъапкъ хыжыра» (16+)
09.00, 18.05 «Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)
09.30 «Моя Кабардино-Балкария»
11.05, 16.05 «Хыщыгб нэужкым» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
11.25, 17.25 «Жыр саугъа»
11.48, 17.48 «Нэаму толкунларында» (12+)
12.05 «Откровенный разговор» (16+)
12.35, 18.35 «Образ жизни» (16+)
14.30 «Гушылпэлэ» (16+)
15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
15.25 «Голос Кавказа»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.40 «Горен» (12+)
22.35 «Ди гъусу зыгъэлсэху»

Вторник, 13 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыгб нэужкым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушылпэлэ» (16+)
03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
04.00, 14.30 «Фэр папщэ»
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.25, 23.25 «Жыр саугъа»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршхэуэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.45, 13.35 «Гушнана» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Боракъ»
09.00, 18.05 «Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)
09.30 «Моя Кабардино-Балкария» (12+)
10.05, 16.05 «Адыгъэр: тхыдэр, хабзэр»

11.50, 13.50 «Лъапкъ Лущыгъэ» (6+)
11.55, 17.35 «Халкъ жырла»
11.30 «Миллет хатъыздан» (12+)
12.05 «Интервал ТВ» (16+)
12.25, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Турхъан» (6+)
15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
15.25 «Хорошее настроение» (12+)
20.05 «Биллини дунясы» (6+)
22.00 «Хыщыгб нэужкым»
Среда, 14 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыгб нэужкым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папщэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухэлъ уэрэдхэр» (16+)
05.00, 23.00 «Халкъ жырла»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршхэуэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.45, 16.05 «Сэтэней» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Голос Кавказа»
11.05, 17.05 «Цыхумрэ гъащэмрэ» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
11.30, 17.25 «Салам алейкум»
12.05 «Территория искусства»
12.35, 18.40 «Симфония Кавказа»
13.35 «Ди гъэтылыгъэхэр»
14.20 «Къонгуроучкы» (6+)
14.40 «Усыгы»
14.50 Къызэрэфы шыналъхэр
18.05 «Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.00 «Адыгъэр: тхыдэр, хабзэр»

Четверг, 15 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35 «Ди гъэтылыгъэхэр»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 15.35, 21.25 «Голос Кавказа»
04.00 «Усыгы»
04.10, 22.25 «Гухэлъ уэрэдхэр»
05.00 Къызэрэфы шыналъхэр
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.30, 23.30 «Салам алейкум»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршхэуэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)

07.45, 13.45 «Земаным пэджэжу» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 18.05 «Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)
09.30, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.50, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингуэз» (16+)
10.15, 16.15 «Еджалпэ» (16+)
10.20, 16.20 «Адыгъ уэрэдхэр»
10.45, 16.45 «Пышун шхыщэщ» (6+)
11.05 «Тейри кылыж» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.35 «Ауаз» (16+)
12.30, 18.35 «На музыкальной волне»
14.30 «Шалгъуэ»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.25 «Къонгуроучкы» (6+)
22.00 «Цыхумрэ гъащэмрэ» (16+)

Пятница, 16 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыгб нэужкым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингуэз» (16+)
04.10 «Еджалпэ» (16+)
04.30, 22.00 «Шалгъуэ»
05.00, 20.25 «Алтын хазна»
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбаршхэуэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.45, 13.45 «Динымрэ гъащэмрэ» (16+)
07.50, 13.50 «Ищыгъэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)

08.20 «Кюборчк» (6+)
08.35 «Тау макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голос Кавказа»
10.05 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.25, 16.05 «Прозам и напкъуэцхэр»
10.45, 16.45 «Лэгъуыгъу» (6+)
11.05, 17.05 «Угуз» (16+)
11.20, 17.40 «Чамхана» (16+)
11.45, 17.45 «Сиз а билемсиз» (12+)
12.05 «Территория искусства»
12.35, 18.40 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
18.05 «Выборы депутатов Парламента КБР VII созыва (18+)
19.45 «Турхъан» (6+)
22.35 «Адыгъ уэрэдхэр»
Суббота, 17 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жыщыгб нэужкым»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тау макъамла»
03.25, 21.25 «Голос Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
05.00 «Угуз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъапкъым и фыгууэхэр»
08.00, 15.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Айсурат»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 «Поэтическая волна»
10.00 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.20 «Уэрэдхэр абы и тхыдэмрэ» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)

11.00, 16.00 «Бора» (6+)
11.21, 16.21 «Ишлегени келю жарык» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулары жырылары» (12+)
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)
12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00, «Утыку»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.20 «Кюборчк» (6+)
22.00 «Прозам и напкъуэцхэр»
23.20 «Сиз а билемсиз» (12+)

Воскресенье, 18 августа
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.38 «Лъапкъым и фыгууэхэр»
02.00 «Жыщыгб нэужкым»
03.00, 20.00 «Орайда»
03.25, 20.25 «Айсурат»
04.00, 23.00 «Акъ таулары жырылары» (12+)
05.25, 21.25 «Радиус-99,5»
05.45, 21.45 «Поэтическая волна»
06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)
10.00, 14.00, 08.00, 15.00, 12.00, 17.00 Итоги недели
07.00, 13.00 «Си Къэбэрдей-Балъкъэр» (16+)
07.40, 14.40 «Фэр папщэ»
08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.45, 15.40 «Горен» (12+)
09.00, 17.10 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.35, 17.40 «Полезно знать» (12+)
10.10, 14.10 «Макъам»
10.40 «Дерс» (12+)
11.00, 16.00 «Сахна»
12.10, 18.00 «Театр у микрофона»
13.35 «Ди гъусу зыгъэлсэху»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.00 «Утыку»

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show times for 12.08, 13.08, 14.08, 15.08, 16.08, 17.08, 18.08.



С 5 по 11 августа в России проводится неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относится наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет. Выделяются сердечно-сосудистые заболевания атеросклеротического генеза (основная опасность - ишемическая болезнь) и гипертонического генеза (возрастает риск инсульта).

ПАТОЛОГИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ, К СОЖАЛЕНИЮ, «МОЛОДЕЕТ»

Консультант рубрики - врач-кардиолог
нальчикской городской поликлиники №1 Залина ГЕДГАФОВА.

Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают лидирующие позиции среди причин смерти как в России, так и в мире. Патология сердца и сосудов, к сожалению, «молодеет» и все чаще проявляется в возрасте до 40-45 лет. В современных условиях постоянного стресса, неправильного питания, малоподвижного образа жизни мы мало внимания уделяем нашему главному жизненно важному органу, который необходимо беречь с молодых лет. Сердечно-сосудистые заболевания не появляются внезапно, они развиваются на протяжении длительного времени. Поэтому неделя профилактики – отличный повод задуматься о своем образе жизни и внести изменения, которые помогут укрепить сердце и сосуды.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний невозможна без отказа от вредных привычек - курения и злоупотребления алкоголем. Курение называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигарете содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию. Кроме того, в основе профилактики ССЗ - регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение - еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ. Кардионагрузки повышают выносливость сердца. Простые упражнения можно выполнять даже дома: так называемое дыхание спиной, чередование ходьбы на месте и бега с высоким подниманием колен.

Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов и не превышал энергетической потребности. Соль - один из главных союзников повышенного давления. Норма соли - пять граммов в день. Одной из ключевых особенностей диеты является употребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не менее 400 граммов овощей, фруктов и ягод. Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы, морепродуктов, растительных масел и орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.

Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружением. Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Делать это желательно утром и вечером и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник. Если вы видите на экране тонометра 140/90 - это повод обратиться к врачу. Повышенное артериальное давление часто не проявляется какими-либо субъективными

ощущениями. Если и сопровождается симптомами, то они неспецифичны - ощущение тяжести в голове, головная боль, мелькание перед глазами, тошнота, головокружение и т.д. Поэтому многие считают гипертонию несерьезным заболеванием. Более того, многие думают, что ее можно не лечить. Это типичная реакция на подобный диагноз, так как большинство людей не осознают, какой механизм запускает гипертония в их теле и к каким последствиям это может привести.

Низкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением является независимым самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Необходимо регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. Диспансеризация играет важную роль в профилактике и борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В зависимости от результатов первого этапа диспансеризации пациент может быть направлен на второй этап на консультацию профильного специалиста (врача-кардиолога, врача-невролога и т.д.), на дополнительные методы обследования (эхокардиографию, УЗИ сосудов шеи и т.д.).

Все эти мероприятия позволяют вовремя выявить наличие сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска их развития, получить рекомендации по коррекции образа жизни или лекарственной терапии, улучшить качество и продолжительность жизни.

Артериальная гипертония - один из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому очень важно следить за уровнем артериального давления. Если давление постоянно повышено, необходимо обратиться к врачу и выработать план лечения. Частые стрессовые ситуации также пагубно влияют на сердце и сосуды. Заботьтесь о себе - снимайте психоэмоциональное напряжение с помощью спорта, хобби, общения с друзьями и психотерапии.

Основными механизмами осуществления вторичной профилактики ССЗ являются диспансерное наблюдение врачей-кардиологов и врачей участковой службы. В рамках вторичной профилактики ССЗ в России существует специальная федеральная программа (приказ Минздрава России N 639 н), согласно которому пациенты, перенесшие инсульт, инфаркт миокарда, а также те, кому выполнены аортокоронарное шунтирование, ангиопластика коронарных артерий со стентированием и катетерная абляция по поводу сердечно-сосудистых заболеваний, в течение двух лет с даты хирургического вмешательства имеют право на бесплатное лекарственное обеспечение. Благодаря этой программе и регулярному диспансерному наблюдению можно улучшить качество и продолжительность жизни пациентов с заболеваниями сердца и сосудов.

Посетите врача, если вы старше 40-45 лет, курите, болеете диабетом, имеете проблемы с весом, мало двигаетесь, страдаете от высокого давления и холестерина, имеете болезни почек, живете в неблагоприятной экологической обстановке. Помните - здоровое сердце определяет возможность вести полноценную жизнь независимо от возраста и пола.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай



Лето в этом году выдалось жарким, поэтому многие предпочитают проводить время у реки или озера, а кто-то выезжает на морское побережье. Но солнце, воздух и вода полезны при соблюдении определенных правил. «Загар полезен для организма, но только при условии, что вы делаете это правильно», - говорит заместитель начальника отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарской Республике Резуан АТЛАСКИРОВ. - Можно загореть так, что получишь проблемы со здоровьем - солнечный удар, ожоги, а в некоторых случаях рак кожи». Резуан Каншоубиевич рассказал нам об основных правилах, как получить пользу от летнего загара.

Солнце - естественный природный антидепрессант, способный зарядить нас энергией, поднять настроение и прибавить жизненных сил. Под действием солнечных лучей мы не только получаем естественный загар, но и избавляемся от усталости и переутомления. Активизируется обмен веществ, улучшается работа желез внутренней секреции и кровеносной системы, увеличивается уровень гемоглобина, в коже синтезируется витамин D, необходимый для полноценного развития зубов, костей и других органов, нормализуется фосфоркальциевый обмен, давая запас сил для осени и зимы.

Но всего должно быть в меру. Чтобы получить все эти блага без вреда здоровью, необходимо соблюдать несколько простых правил поведения на пляже. Загорать нужно постепенно, используя утренние или вечерние часы. В этот период солнце не так жжет и меньше идет тепла от поверхности земли. Не стоит загорать в самый разгар дня: с 11 до 16 часов - в этот период солнце наиболее жаркое, поэтому получить ожог гораздо проще. Загар нужно получать постепенно, начиная с пяти-десяти минут, ежедневно увеличивая время, проведенное под открытым солнцем, доводя продолжительность солнечных ванн до двух часов в день. Остальное время проводите под зонтиком или в тени. Так вы получите ровный красивый загар, а кожа не начнет шелушиться уже через несколько дней.

Во время пребывания на солнце пейте больше жидкости. При этом нельзя утолять жажду на пляже сладкой газированной водой, крепким кофе, тем более употреблять алкогольные напитки. Не следует забывать и об использовании солнцезащитных кремов. Нос, плечи и грудь - самые чувствительные места. Их нужно смазывать кремом через каждые полчаса пребывания на пляже.

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Основное правило загара - движение. Просто лечь и периодически переворачиваться недостаточно, поскольку в положении лежа можно легко перегреться. Ровный и красивый загар проще получить, занимаясь активным отдыхом: игрой в волейбол, бадминтон, прогулками, бегом и т.д. Благодаря этому вы будете защищены от вероятности получить солнечный ожог.

Любителям лежать желательно не читать и не смотреть видео на пляже. Глаза и так испытывают нагрузку от яркого света. Просто расслабьтесь. Направляйте к солнцу ноги, не забывайте чаще переворачиваться со спины на живот или на бок. Голова должна быть приподнятой.

Чтобы не сорвать процедуры загора солнечным ударом, не следует выходить на пляж без головного убора и солнцезащитных очков. Яркое солнце может оказаться причиной возникновения мелких морщинок, а волосы, не прикрытые головным убором, под палящим солнцем могут стать ломкими и тусклыми.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Детям младше трех лет категорически не рекомендуется находиться под открытым солнцем. Это негативно скажется на состоянии и самочувствии ребенка. Старше трех лет должны быть под тщательным контролем матери. Нельзя допускать длительного нахождения малыша на солнце и в воде. Если ребенок любит купаться и от воды его не оттащить, наденьте на него легкую рубашку, чтобы закрыть плечи. Часто поите ребенка обычной водой.

Кроме того, нежелательно загорать людям, имеющим светлую кожу и волосы, тело которых имеет много пигментных пятен и родинок, а также больших родинок размером примерно в 1,5 сантиметра и больше. Такие люди более подвержены солнечному ожогу, ультрафиолетовые лучи могут стать причиной возникновения ряда серьезных заболеваний.

Если будете следовать нашим рекомендациям, летний отдых принесет только пользу и приятные воспоминания.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Тамары Ардавовай



89 ПРОСМОТРОВ

Дети с гаджетами - опасная вещь. И не только потому, что телефоны вредны для развития. Рассказываю.

Сидим мы, значит, с моей золовкой, перебиваем косточки знакомым под кофе с конфетами. Рядом были наши дети, которые выключили наши телефоны и играли в них. Им по четыре и пять лет, мы даже не заботились о том, чтобы разговаривать так, чтобы они ничего не поняли. Что вообще понимают дети в таком возрасте? Поэтому называли имена и места как есть, ничего не скрывая. Особенно негативно обсуждали одну общую знакомую, «песочили» на чем счет стоит.

Под вечер разошлись по домам довольные и насытившиеся сплетнями, как вдруг звонит золовка и дрожащим голосом просит зайти в запрещеннограм. Открываю страницу, а там видео нашего разговора на моей странице, в частности тот кусок, где мы «песочили» общую знакомую. Видео успели посмотреть восемьдесят девять человек, среди которых была и та самая женщина. Мне хотелось провалиться сквозь землю, так плохо я себя еще не чувствовала. А сын, который снял и выложил видео, как ни в чем не бывало играл в машинки на ковре в гостиной. Очень хотелось его отпугнуть, но, несколько раз выдохнув, честно призналась себе, что вся вина лежит только на мне одной. Во-первых, я

обсуждала и осуждала людей. Во-вторых, сама дала ребенку телефон. В-третьих, этот ребенок и не понял, что наделал. Он, видимо, просто случайно нажал «поделиться» вместо «удалить».

Понимая, что не получится сделать вид, будто это подставное видео, позвонила той женщине, чтобы сразу испить горькую чашу до дна. Сказала ей, что да, она мне не нравится и периодически обсуждаю ее. Что мне жаль, безусловно, что попалась таким образом, но извиняться за неприятные не стану. Она расхохоталась и ответила: «Вот бы твое мнение обо мне было самой большой проблемой! Мне все равно, я еще похлепче тебя обсуждаю, ты мне тоже не нравишься. Забудь».

Ожидала ли я, что эта женщина заслужит мое уважение таким способом? Конечно же, нет. Но с тех пор перестала сплетничать. И не только потому, что кто-то может снять этот процесс и выложить на всеобщее обозрение. Просто поняла, как ужасно выглядела, сгорбившись над чашкой кофе и тратя часы своей жизни на то, чтобы говорить заботы о людях, которые лично мне ничего плохого не сделали. Решила так: если не могу ничего сказать человеку в лицо, то и за спиной не буду.

А в целом моя цель, с которой пишу это письмо, - предупредить о том, насколько опасны дети с телефонами. Сейчас пошел тренд снимать какие-то видео, обрабатывать и выкладывать в сети. Вас могут снять тогда, когда вы совершенно этого не подозреваете. Будьте осторожны с детьми и тем, что при них говорят и делают.

Виолетта

Друг другу - рознь

По традиции читаю «Горянку» каждую неделю от корки до корки. В рубрике «Между нами, девочками» было письмо о том, как девочку подвела подруга и она по жизни не ищет близких дружеских отношений. Мне очень грустно, что человек перестал верить в дружбу из-за одной ситуации. Разные случаи бывают в жизни, но настоящая дружба существует, говорю по своему опыту. Меня тоже предавали подруги и друзья, и мне не удалось выкрутиться из ситуации так ловко, как это сделала автор того письма. Но в итоге я встретила подругу своей жизни, и вот уже больше тридцати лет мы с ней душа в душу, рука об руку, нас ничто не может разлучить. Мы больше чем сестры. Такого верного и доброжелательного человека мне послала жизнь, что не устаю благодарить судьбу. Общенье немного осложняется тем, что она живет в селе, а я в городе, каждый день встречаюсь не получаю, тем не менее с самого утра мы на связи. Или просто включаем видеосвязь и будто бы проводим день вместе. И очень часто отправляемся посидеть, погулять и поговорить. Если уж мы сели поговорить, попробуй нас тронь, пока сами не закончим общенье. Мужья уже не ругаются по этому поводу, сами подружились. Они не такие близкие друзья, но хорошие приятели.

И в горе, и в радости моя дорогая подруга рядом со мной, неизменная, несокрушимая. Надеюсь, до последних дней мы сохраним свою дружбу. Такое бывает редко, но все же бывает.

Нельзя закрывать сердце потому, что один человек оказался недобросовестным. Способность открывать сердце и доверять людям - очень ценное качество. Нельзя позволить одному человеку разрушить это в вас. Желаю всего наилучшего той девушке, написавшей письмо. Пусть и вам удастся познать радость искренней дружбы.

Алия

ФАМИЛИЯ - ЧАСТЬ МЕНЯ

Дорогая «Горянка», хорошо, что ты есть! Я сегодня с жалобой.

С того времени как осознала, что я - девочка и однажды выйду замуж, всегда боялась, что полюблю человека с ужасной фамилией. Это был мой главный страх по жизни, который сбывался. Говорят же в народе: приходит то, что зовешь (узджэр кьоклуэ). Накликала, получаешь. Фамилия у моего любимого человека просто кошмарная как по звучанию, так и по значению. Ну просто обнять и плакать! Когда отношения стали серьезными и пошли разговоры о свадьбе, я начала морально готовиться к тому, как сказать жениху, что останусь со своей фамилией. И вот, мы идем в загс подавать заявление, а я потихоньку издалека начинаю разговор. Говорю, что с детства хотела оставить девичью фамилию и что, надеюсь, он поймет. Жених разнервничался, начал кричать на меня прямо на улице, что то знает, что в дело, что его фамилия ужасная. Сказал, что она - часть его жизни и семьи и если я не хочу «страдать» вместе со всеми, то и выйти замуж не стоит. «Оставайся в девичестве с девичьей фамилией», - крикнул он и широким шагом пошел к машине. Я похвалила

себя за то, что додумалась не оставить сумочку в машине, а взять с собой, так как жених просто уехал, скрипя на поворотах, оставив меня на маленьких ступеньках почти рядом с загсом. Я ждала негативной реакции, но не такого масштаба. А чего он ожидал? Что я с радостью, спотыкаясь, побегу вписывать в паспорт его жуткую фамилию?! На его месте я бы сама предложила невесте оставить свою или даже взяла бы фамилию жены. А тут меня прямо обвинили в том, что не хочу разделять страдания семьи. Если семья страдает, что мешаешь сменить фамилию? Ладно, несколько сотен лет назад ее придумали по неизвестным причинам, но сейчас, в нынешнее время, из-за чего столько нытья про страдания? Не страдайте, просто меняйте то, что вам не нравится.

Я так думаю, свадьбы с этим человеком у меня не будет, что к лучшему. Конечно, мне очень больно, проплакала несколько дней, скучаю по нему. Но если человеку неинтересно мое мнение, ему надо, чтобы я разделяла все происходящее в его семье, тогда нам жениться не стоит. Бог убог, что сказать.

Инесса

С меня хващив

Больше тридцати лет я жила на белом свете спокойно и счастливо, но в один из дней четко ощутила, что хочу поменять жизнь. Просто взяла и перевернула все. Мне надоело ходить утром на работу, а вечером домой в одно и то же время. Надоело по воскресеньям тихо сидеть до полудня и усмирять детей, потому что муж спит как минимум до обеда. Он же мужчина, должен отдыхать как следует, а я должна хранить его покой.

Мне надоело лечить бесконечные простудные заболевания детей. Надоело их драки из-за пульта от телевизора. Надоело считать каждую копейку и, что больше всего осточертело, быть удобной для всех. Я проживаю жизнь, будто начала писать сочинение и где-то что-то пошло не так, а я не знаю, как это исправить. Это не моя жизнь. Это не то, что я хочу делать. Да простит меня Всевышний, но у детей я не хотела сразу после замужества, но родила, так как родная мужа на меня давила. Я люблю детей до безумия, но мне честно надоело посвящать жизнь уборке и материнству. Неужели так и пройдут годы и десятилетия? Состарюсь, так ничего не увидев в жизни и не сделав ничего важного. Стану бабушкой и буду снова внуков нянчить. Как подумаю, волосы дыбом! Я сыта так называемой семейной жизнью по самое не хочу. Почему выходные и развлечения есть только у мужчин? Женщины что, не люди? Они не устают? Это несправедливо. Для женщин тоже должно быть хоть что-то, что скрасит быт семейной жизни. А то все мужчинам да мужчинам.

Ларета

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Одним из бичей современности стали газировки. Уж не знаю, что туда добавляют, но давно пытаюсь отказаться от них и не могу. Уже не могу просто есть, не запуская еду газировкой. Зубы начали разрушаться, я отекаю, полнею, но бросить не могу.

Впервые попробовала колу в детстве и просто влюбилась, настолько невкусной она тогда мне показалась. Но в студенческие годы распоробовала, и понеслось! Пью где-то полтора или два литра в день. Не знаю, куда заведет меня эта вредная привычка, но остановиться сама точно не хватит воли.

Эльвира

Откуда берутся злые свекрови

«Откуда берутся злые свекрови? Они получают из добрых новостей». Эта шутка засела у меня в голове. Что бы мир делал без этих двух персонажей? Жизнь определенно стала бы скучнее.

Меня сильно позабавило письмо из прошлого номера «Работа, перейди на Федота». Очень любопытно было бы увидеть женщину, которая его написала и дала бы совет послушать свекровь и выйти на работу. Во-первых, когда невестка работает и зарабатывает деньги, семья совсем по-другому воспринимает и оценивает ее. Ее статус повышается, ее больше уважают и идут на уступки, так как семье не хочется терять доход от нее. Во-вторых, чем плоха свекровь, которая уговаривает выйти на работу? Выходите, работайте, побудьте среди людей. Вам кажется, что

сидеть дома так уж просто? Очень трудно быть домохозяйкой по жизни. Вы придумываете себе всякие оправдания о том, что не сможете содержать дом в чистоте, и так далее? Может, свекровь тоже что-то будет делать, когда увидит, что вы не справляетесь. И вы не обязаны драить дом с утра до ночи, не вешайте на себя такой труд. Смогли - сделали. Не можете - извините. А что вам сделают? Ничего. Уставшую после работы не познать копать огород. Как бы там ни было, начните работать и посмотрите, что будет. Если что, можно уволиться и опять засесть дома, критикуя свекровь. Вы бы лучше брали пример с этой женщины. Тоже сделала аккуратный маникюр, прическу и сидите себе, ни о чем не тревожась.

Лариса

ИЗДЕРЖКИ КАПРЕМОНТА

Кого настиг капитальный ремонт, как меня? Точнее весь пятиэтажный дом, в котором мы живем? До сих пор не знала, какие интересные соседи живут рядом. Теперь знаю почти всех заочно, по никам в общем чате. Оказывается, эти люди отслеживают все происходящее во дворе (кроме своих детей, разумеется) и постоянно выдвигают претензии, собирают советы, что-то решают. Правда, мне не понятно, что именно, но решают точно. А в чате ссорятся со строителями. Они хотят, чтобы во время ремонта ни одна пылинка не упала на их подоконники, чтобы ни один кусочек мусора не омрачил наши избитые и распланные их детьми подъезды. Одни хотят срубить деревья у дома, обречая жителей на мучения от яркого солнца. Другие категорически против и собираются судиться. А тот, кто управляет ремонтом дома, присылает голосовые сообщения по пять минут, а иногда и больше для полноты картины.

Каждый раз, оплачивая капремонт, я не надеялась, что он дойдет до нас вообще. Вот, настал и наш черед, но что-то нам невесело...

Ясмينا

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

В этот вечер я лежал на кровати со своей тетей – сестрой отца. Она любила, когда я был рядом, да и я считал себя еще маленьким для того, чтобы отдельно от взрослых спать. Обычно клал голову на ее ступни и лежал лицом вверх, глазами измеряя потолок, будто он не соответствовал размерам пола. Если я буду вдвое больше, чем сейчас, попрошу ее поставить в левом углу комнаты отдельную кровать для меня. Если поднажать на нее, и сейчас бы выполнила мое желание, но сам я боялся спать на отдельной кровати и на отдельной постели. Особенно сейчас, когда осенние ночи длинные. Да и тетя меня пугала, говорила: «укройся одеялом и быстрее засни, а то волк за тобой придет». Раньше и вправду боялся, но теперь понимал, что это шутиливое вранье. Сегодня ей что-то не спалось. С боку на бок поворачивалась. Может быть, и она думала о нашей автострашной дороге.

– Тата!
– Что, нан?
– Спит ли уже наш ослик?
– Да, Цвабляки пусть его держит, этого ослика.

– Почему, Тата?
– Завтра, наверное, за нами увяжется.
– Не получится, пока он спит, Чашья забрать?
– Эту хитрюгу мы разве сможем обмануть?!

– Обхитрим, Тата, обхитрим, увидишь...
Тата отвернулась к стенке и укрывшись с головой. Я знал, что ей очень хочется спать. Когда ее что-то беспокоило, так всегда бывало. Если засыпала, ей быстрее легчало. Правда, когда мне самому не спится, иногда слышу, как она во сне разговаривает. Даже ругается. Тогда ее дыхание щекочет мои подошвы.

Нервничая от того, что я не понимал ее слов, злился и поэтому старался быстрее заснуть.

Утром я проснулся от того, что Тата сыпала в миску кукурузу. Показалось, что Тата хочет меня окатить водой, соскочил с кровати. Тата подала мне два початка кукурузы, белые, как губы Чашья. Я сел на кровать и вскоре их вылуцил. Потом натянул брюки, майку и выбежал во двор. В хлеву, где содержались животные, не стал открывать дверь, а посмотрел внутрь через отверстие в ней. Ослик, прислонив к голове матери свою, спокойно спал. Я расстроенный вернулся в дом.

– Тата!
– Что, нан?
– Мы не сможем обхитрить ослика.
– Не спит?
– Наоборот. Спит. Но голова к голове.
– Что подедала. Придется разбудить, нан.
– Тата, тогда он будет реветь, звать мать.
– Будет звать, так будет. Что нам делать.

Тата сняла полотенце с тарелок на столе. Отдельно от этого в дорожку подготовила разную снедь. Сама она любила плотно завтракать. Даже запивала двумя-тремя стаканами красного вина. В этом году у нас было много амаджара – молодого вина. Она подняла стакан с вином и благословила нашу дорогу, потом чокнулась со стаканом фруктового сока. Я, улыбнувшись, поднял этот стакан. Испугался, что Тата рассердится, взяла небольшой кусок вареной тыквы и, намазав аджикой, начал есть. Тата с удовольствием наблюдала за мной. Позавтракав, она вновь набросила на еду полотенце.

– Тата.
– Аа, нан.
– Разбудим ослика?
– Нет, нан. Пускай спит.

Тата взяла миску с кукурузой и вышла. Я вышел за ней, прикрыв за собой дверь. Очень переживал, что ослик проснется. Хоть бы Чашья знала, что его нельзя будить, что мы с Татой его жалеем. Открыли дверь и зашли внутрь хлева. Ослик с ма-



терью спали глубоким сном. Тата стояла, с жалостью поглядывая на Чашью. Нам надо было сегодня собрать каштаны, привезти сюда и продать. Чашья это понимала, но ослику было неизвестно.

– Сына...
– А-а, Тата.
– Осторожно приподними ему голову.
– А-а, Тата, приподнял.
– Теперь разбуди Чашью.
– Чашь, Чашь, проснись... – сказал я громко.

– Не так, нан, не так, потяни за ухо.
Как только потянул за ухо, Чашья проснулась. И тут же я заметил, что Тата подставила под ее губы миску с кукурузой. Чашья сначала встала на передние ноги, потом на задние. Тата, не давая ей кукурузы, накинута на шею веревку, потом провела рукой по ее губам. Дала Чашья таким образом понять – не время артачиться, надо дела делать. Чашья, как бы все поняв, что ей словами не сказали, пошла следом за ней. Я стоял и смотрел на ослика, потом позвал Тату.

– Тата!
– Аа, нан?
– Ослика поцелуй.
– Оставь, нан, разбудишь.
– Всего лишь раз...

Нагнулся и нежно поцеловал ослика в лоб. Мне показалось, что глаза сильно зажмурены и он в глубоком сне. Может, даже и сон какой-то ему снится. Я ведь тоже так – сам не могу проснуться, пока Тата не окликнет или не проведет по моим глазам мокрой ладонью. Оставив ослика спящим, я вышел и прикрыв за собой дверь.

Тата уже положила на спину Чашья аркач и затянула подруги. Из подвала вытащила два белых мешка из тех, что в этом году привез отец из Ткуарчала. Я знал, что сегодня нам без особого труда удастся собрать полные мешки каштанов. Потому что Тата знала, где получше каштаны уродились. Закрыв за собой двери и окна дома, мы вышли со двора.

Долго шли молча по тропинке посреди леса. Я заметил, что Тате сегодня не нравится, как идет Чашья. Рука тянулась к хворостине, чтобы огреть ее, но придерживала. Видя мое выражение лица, она опускала руку – то ли меня пожалев, то ли Чашья. Перед входом в ущелье она остановилась. Немного подумав, сказала мне, чтобы немного прошелся вперед и посмотрел, осыпались ли уже каштаны. Сама же направилась в другую сторону. Перепрыгивая с камня на камень, стараюсь уберечься от длинной кривизны, я углубился в ущелье. Шел и удивлялся тому, что раньше мы сюда не ходили. Обычно мы ходили на вершину горы, где

росли вековые деревья. Вдруг наткнулся на рассыпанные по земле каштаны, как мелочь. Здесь же валялись скорлупки-ежики. С радостью прошелся еще немного. Каштановых деревьев было всего лишь два, но земля под ними была полностью усыпана их плодами. Видимо, вчерашний ветер постарался. Я понял, что сегодня нам куда-то не надо больше идти, два мешка точно наполним. Может быть, и те каштаны, что на вершине горы росли, тоже осыпались вчерашней ночью?! Довольный увиденным, я вернулся назад, но на месте, где оставил Чашья, не было ни ее, ни Таты. Мне стало не по себе. Вначале решил пойти по следам Чашья, потом передумал и решил, что пройду по той тропинке, по которой пошла Тата, буду ее громко звать. Но опять передумал – вдруг, пока буду искать Тату, потеряю Чашья? Вначале на мокрой земле определил следы Чашья. Боясь, что проскокую, шел медленно. Вдруг какой-то испуг так окатил меня, побегал так, что не только следы Чашья, но и ее саму мог бы заметить и проскокочить. Спустя некоторое время понял, что сильно растерял силы.

Обычно я метров триста-четыреста мог пробежать с большим усилием. После терял силы. Учитель говорил: если преодолеть этот момент, то и дальше можно так же быстро бежать. Но сейчас вокруг потемнело, показалось, что земля уходит из-под ног...

Когда вроде пришел в себя, протянул руку в сторону. Под ней оказались скорлупки-ежики. Померещилось, что лежу, обнимая жесткие ступни Таты в кровати. Больше я их сжал и вскрикнул. Тут я и вправду пришел в себя и присел. Теперь-то понял, что и Таты поблизости нет, и сон мне никакой не снится, и Чашья след простыл. Когда провел рукой по лицу, почувствовал теплую влагу. Посмотрел на ладонь. Она была вся в крови. Промыв раны водой, за отсутствием подорожника накрыл их зеленым листом рододендрона. Потом оторвал подол рубашки и наложил повязку. Даже на земле были видны капельки крови. Показалось, что это не кровь, а сила, покинувшая меня. Встал и пошел по тропинке, которая вилась над небольшим ручейком. Бежать я уже не мог, потому что больше половины сил оставил позади себя. Оставшиеся силы должны были провести меня через ущелье, косогоры, горку, рошу и пустырь. Растерять силы никак не мог. Надо было найти Чашья и вернуть ее домой. Тата знала, да и я знал заклинание на возвращение потерянного. Точно Тата сейчас этим и занимается.

Глава Шашы, Шашырку,
Вскормлю тебя хлебом Шашы,

Анатолий ЛАГУЛАА

Стрела Шашы тебе попала в горло.
И я силой ее вытянул.

Без конца повторял я магические слова заклинания. Заклинание должно остановить всякую нечисть – медведя, волка или шакала. Не настолько же они голодные, чтобы сожрать нашу Чашью, которая на своих плечах выносит все наши домашние дела.

Чашь... Чашь... Безвредная ослица, которая, кроме травы, ни к чему не прикасается, беззлобная ты наша... Помнишь ли ты, как отец посадил на тебя моего старшего брата, который учится в городе, и ты его катала как родного по двору, как он при этом радостно смеялся. Помнишь ли ты, как наш сосед однажды навесил на тебя кукурузы на целую свадьбу и погнал на мельницу, как ты упала и тебя силой поднимали, смеялся, говорили, что ты жеребая. Я знаю, что ты тогда плакала. Знаю, что тогда ты уже знала о существовании маленького ослика в тебе, которого сегодня мы оставили дома. Ты больше за него переживала, чем за себя. Но ты не могла сказать, что не можешь таскать тяжести, что палки, которыми тебя били, делают больно не только тебе. Ты просто стояла, опустив голову.

Помнишь ли ты, Чашь, как рано утром тебя с маленьким осликом застала Тата. Она обрадовалась так же, как радуются новорожденному младенцу. Может, тебе тогда хотелось своего сына языком облизать, но стыдилось делать это при Тате.

... Чуть не забыл... Надо заговор читать. Правда, у него свои особенности (надо держать в руках «ножницы», материал для обряда), но я почитаю три раза, чтобы сила была... может, и Тата где-то читает заговор.

Во дворе Аитара ты закрыт,
Железными гвоздями взаимосвязаны,
Под подолом нан спрятавшийся,
Гость Шашы,
Вокруг него семь оград.
Ягодами соспереля обязан,
Стоит, в укус превратившись,
в аитарово вино.

Перейдешь – умирьшь,
Выпьешь – богом станешь,
Чизу, чизу, чизу...

Неожиданно по пути я наткнулся на обвитое колючкой самшитовое дерево. Не знаю, откуда появилась мысль, решил рубки обрезать и обвязать их тем куском рубашки (кровь уже остановилась). Колючка же тоже, как ножницы, ткань рвет...

Чашь, я помню, как ты боялась, что сын твой далеко от тебя отойдет. Когда он сохранился в хлеву, ты была спокойна, а если гулял во дворе, ты всегда была поблизости. Да и он без тебя не мог. Если ты вдруг пропадала из его поля зрения, начинал реветь во все горло. Да и мы с Татой особо не утруждали тебя. Если надо было на мельницу, соседского мальчика о помощи просили или вместе с Татой шли. Соседи шутили над нами: «Во дворе животные пруд пруди, а они сами весь груз таскают». Им-то неизвестно было, что мы тебя жалели. А помнишь, Чашь, как однажды мы с тобой на мельницу решили пойти, а сын твой, поняв, что мы его не возьмем, пролез сквозь частокол и погнался за нами. А нам надо было много муки помолоть. Потому что отец должен был приехать из города и помочь донести груз рано утром до автобусной остановки, чтобы мы на рынок поехали продавать. Ты ведь знаешь, как мы не любим на рынок ходить. Но надо... Мы и тебя тревожим, и себя.

В этот день, если ты помнишь, твой сын догнал нас у реки. Ты уже ступила в воду. Тата тоже несла на плечах около полпуда кукурузы. Я уже закатывал штанины, чтобы пройти по воде.

Фото Тамары Ардавовай.
(Продолжение на 14-й с.)

(Окончание.
Начало на 13-й с.)

Хоть ты и несла на себе немалый груз, впереди себя его не пропустила. Тата и меня рядом с собой поставила, но в тот день вода не очень поднялась и я не боялся крутящихся, как щенки вокруг моих ног, волн.

Но если помнишь, когда мы обратно возвращались, волны уже были другими. Это потому что с гор они несли растаявший снег. Даже ослик наш задрожал от холода.

Спустя некоторое время закружилась голова от все еще сохранившегося запаха кукурузных стеблей, которые мы с Татой вчера подожгли, и запаха пота. Взглянув рукой за жердь, чтобы не упасть. Рядом сидящий на заборе из расколотых кольев огненно-красный петух, увидев меня таким, заголосил и слетел вниз.

...Издали увидел, как Чашья делает круги вокруг хлева. Быстро направился туда, чтобы открыть ослице двери и помочь ей увидеть сына, чтобы сердце ее успокоилось. Чашья, будто слышав мои шаги, повернулась ко мне и посмотрела с грустью. Я остановился в нескольких метрах. Потом начался наш с ней разговор глазами:

«Ты наша единственная, Чашья, почему оставила нас?»

«Голос сына меня не покидал, как могла не вернуться?!»

«Если бы ты осталась, каштанов бы вдвойне набрали.»

«Понимаю, но сын-то мой еще мал.»

«Чашья, если мы его тоже мешками с каштанами будем нагружать, не обижайся.»

«На вас-то я не обижусь, но на тех, кто будет над этим смеяться...»

«Чашья, Чашья, хочешь открою тебе двери?»

«Открой, мой хороший, открой, прошу...»

Я открыл двери хлева. Оттуда, как мячик, выпрыгнул ослик и подбежал к матери. Чашья начала облизывать своего сына, как в первый день его рождения. Чашья его жалела и тогда, когда он был еще в утробе. Жалела и любила.

«Чашья, давай вернемся к Тате.»

«Ослик будет плакать.»

«Если хочешь, и его с собой возьмем»

«Хорошо, если сможет...»

Я видел по глазам Чашья, что она согласна с моим предложением.

Солнце стояло высоко, когда я, Чашья и ее сын вновь ступили на ту же дорогу, которую мы прошли утром. Солнце, не жалея, облучало нас жаром. Вокруг щебетали птички. Когда проходили под старыми деревьями, дрозды, которые прятались в их ветках, улетели вглубь леса, испугавшись нас. Задиристые сойки тоже отсюда подавали голоса. Лес был похож на класс непослушных детей, которых учитель заставил спокойно сидеть. Но обычно, когда лес так успокаивается, он птичек слушает, говорила Тата. Вдруг Чашья и ее сынишка неожиданно остановились, будто я каждому натянул узду. Впереди я увидел нашу соседку с глухим племянником, которые несли на себе по мешку каштанов.

– В горы что ли собрался, нан, Аркадий, куда ты гонишь своих ослов?

– Нет, не в горы, Шашкуа, мы тоже за каштанами.

– Почему с тобой нет Таты, нан, как ты один в глухом лесу?

– Тата уже на месте, Шашкуа.

– И этого маленького груз заставите таскать? – спросил Глухой Уасил, скинув с плеча свой груз.

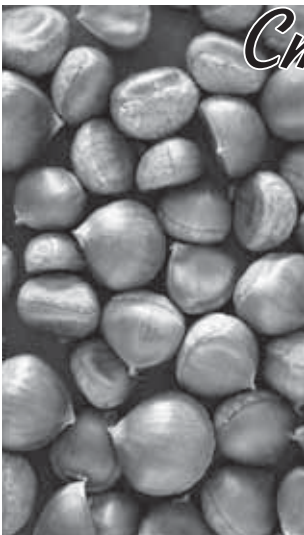
– Нет, он дома один не хочет оставаться! – сказал я покраснев.

Потом только подумал о том, что он все равно ничего не услышал из того, что я сказал. Уасил долго стоял, с жалостью поглядывая на ослика, думая, что его тоже заставят тащить груз.

– В три раза больше я вам принесу, ослик слишком мал, не нагружайте его, – сказал он, бурная меня злыми глазами. Я, испугавшись, что он может ударить, зажмурился. Когда открыл глаза, он стоял близко ко мне, держа кулаки в кармане.

– Услышал меня?! – громко спросил он. Я задрожал. Снова закрыл глаза, чтобы не видеть, как он меня ударит. Спустя время разомкнул веки. Уасил стоял передо мной с выражением злобы на лице.

– Не надо его заставлять каштаны таскать, – сказал он, поглажив мое плечо своей ручицей.



Стук сердца (Рассказ)

– Я пойду с этим бедовым! – громко сказал Уасил. Непонятно было, говорит он это со злостью или нет. Однако руки свои он все еще держал в карманах и когда разговаривал, смотрел не на нас, а на ослика. Шашкуа, приблизившись к нему, начала что-то ему говорить и махать перед ним руками. Она разговаривала одновременно с нами обоими на двух языках. Я и тот, и другой язык понимал. Она говорила, что каштаны надо до дома донести, там сварить их в большом котле, потому что на рынке сырые каштаны неохотно покупают. Но он ничего не хотел слышать. После каждой ее фразы говорил: «ослика жалко». Когда Шашкуа поняла, что он все равно поступит по-своему, указала пальцем на мешок, а потом на дерево. Это означало положить мешок на то место, где ветки расхлосились в разные стороны, и укрыть его зеленой листвой. Он залез на дерево. Мы с Шашкуа подали ему мешок, он укрыв его мелкими ветками, чтобы на глаза никому не попался. Потом спрыгнул на землю. Мне показалось, что дерево само хрустнуло. Я понял, что в нем невероятная сила.

– Не бойся, нан, его. Уасил идет с тобой.

– Нет, Шашкуа, я не боюсь его.

– Не заставляй его нервничать. Не подкалывай его.

– Нет, Шашкуа, нет, клянусь братом, что не буду над ним шутить.

– Ладно, нан, ладно. Будьте осторожны.

– Хеи, хеи, Чашья! – погнал Уасил вперед себя скотину. Повернувшись ко мне, показал глазами – «пошли». Я засеменял за ним, боясь чем-нибудь обидеть. Теперь лицо его было полно света и доброты. Я обрадовался, что настроение его поменялось в лучшую сторону. Но, испугавшись, что он не так меня поймет, опустив голову, шел за ним. Адагуа Уасил был доволен. Шел он торопливо, широкими шагами. Изредка ласково проводил по спине ослика и говорил вполголоса ему какие-то слова.

– Тата где может быть сейчас?

– Не знаю. Наверняка нас ищет.

Я постарался с помощью жестов показать, что впереди будет лошина, дальше горка и что она может быть где-то там. Обогнал Уасила и начал ему в подробностях «рассказывать», что со мной случилось: что Чашья удрада, что сам я упал и сильно поранился. Свои жесты сопровождал словами. Я понимал, что слова он не слышал, но мне было так проще. Вдруг он, наклонившись ко мне, громко зарорал в ухо:

– Что ты за белиберду там лопочешь?! Покажи нормально руками!..

Вначале я вздрогнул. Как и прежде, зажмурился глаза. Ду-мал, сейчас точно ударит. Спустя время медленно открыл глаза. Он стоял, как и прежде. Я, поуспокоившись, начал ему, как мог, показывать жестами то, что не получилось словами.

– Когда нашел много каштанов, позвал Тату. Потом побежал за Чашью, но ее не было видно, с трудом находил нужные жесты... Уасил долго стоял, рассматривая меня. По его лицу я увидел, что он что-то новое понял для себя. Потом он спросил:

– Тата может быть на той горке?

– Да, да! Обязательно будет! – сказал я и кивнул головой в знак согласия. Глухой Уасил, будто все понял, улыбнулся. Потом, нежно прохаживаясь по спине Чашья длинной хворостиной, ускорил шаги. Я, испугавшись, что потеряю его тоже, поспешил за ним. Вдруг он резко остановился и, глядя на меня в упор, спросил:

– Ты, парень, умеешь свистеть?

– Да, – сказал я и в подтверждение слов кивнул.

– Если так, свистни громко. Может, твоя тетя и услышит...

– Хорошо, – сказал я и свистнул что было мочи. И не один раз. Тата должна была услышать мой свист, даже если за тридевять земель находилась, так я старался. Даже Чашья с сыном встrepенулись, один только адагуа Уасил ничего не слышал.

– Свистнул? – спросил Уасил. Я кивнул.

– В ответ что-нибудь услышал?

– Нет, Уасил, ничего, – сказал я, но сразу понял, что это для него ничего не значит, и мотнул головой.

– Если так, она еще дальше ушла, – грустно сказал Уасил. Я понял, что мне и моему ослу придется еще больше ускорить шаг. Словно в подтверждение моих мыслей Уасил взмахнул хворостиной, давая понять: «быстрее, быстрее».

– Тата-а! – крикнул я, однако голос мой был таким уставшим, что я даже не понял, мой это голос или нет. Но я звал ее раз за разом. Как бы вместе с Глухим Уасилом и Чашья с осликом.

– Тата-а! – это за Уасила.

– Тата-а! – это за Чашью.

– Тата-а! – это за ослика.

– Тата-а! – это за себя.

В это время до меня издали донесся непонятный звук. Я ухватился за ветки большого букowego дерева, вскарабкался вверх и вновь начал звать Тату.

– Что-нибудь слышно, парень? – спросил Уасил с надеждой в голосе.

Я покачал головой.

– Свистни громче!

– Швиу, швиу, швиу!!! – это свистел Уасил. И вдруг я услышал голос, похожий на Татин. От радости начал прыгать, будто стою на земле.

– Эй, мальчик мой, это ты?!!

– Да, я! Это я!!!

Теперь я понял, что это точно Тата.

– Где ты?!

– У бука, на котором Дудра стрелу нарисовал, Тата!!!

– Эй, мальчик мой, голос твой слышится совсем близко!

– Да, Тата, да! Я совсем рядом!

Уасил стоял и улыбался во весь рот. Может быть, он сейчас разговаривает со своей внутренней радостью. Может быть, он внутри не глух. Говорят, если он заплачет, угомонить его трудно.

Вдруг мой взгляд выхватил в конце тропинки Тату.

– Смотри, смотри, парень, твоя тетя идет! – Уасил вытащил руки из карманов и протянул в сторону Таты, будто хотел подхватить ее.

– Тата, – сказал я и только теперь понял, что лечу вниз, что не успею схватиться за ветки. Показалось, что Тата и Уасил отражались от неба. Тут только заметил, как от испуга дрогнули Чашья с сыном. Вначале на земле оказались мои руки, потом голова, потом уже весь я. И сразу же сильный треск, будто совсем рядом кто-то сломал сухую палку пополам. Затем потерял сознание. На некоторое время мир стал глухим и немым. Не было ни Таты, ни Уасила, ни Чашья с осликом. Да и меня самого не было. Чуть позже я почувствовал, что кто-то несет меня на себе и что руки, подхватившие меня, необыкновенно сильные. Даже слышал голос этой могучей силы.

– Ничего опасного, Тата, скоро придет в себя.

– Нан, нан, мальчик мой, чуть из-за меня не погиб!

– Боялся, что мы тебя не найдем. Сильно тосковал по тебе, Тата.

– Цу, молчи! Мальчик услышит! – сказала она.

Я сердцем понимал, что она с ним знаками разговаривала, а эти слова у нее вырвались.

– Что сказал Уасил, Тата?

– Ничего, нан, ничего. Сказал, придем домой – чурек с сыром приготовишь.

– Так что, Тата?

– Приготовлю, нан, приготовлю. И яблоки мелко нарезанные добавлю.

На сердце стало липко-сладко. Крепкие руки меня не отпускали. Совсем близко слышал, как стучит сердце Уасила, почти как стук копыт ретивого скакуна. Я благоговейно и глухого Уасила, и Чашья с сыном. Медленно открыл глаза, чтобы увидеть, как эта сладость растекается по всему моему организму.

– Мальчик мой!

– А-а, Тата.

– Я придумала имя нашему ослику.

– Скажи, Тата.

– Залаш.

– Это лошадиное имя, Тата.

– Лошадиное, но пусть так будет. Он будет нам вместо лошади.

Я и вправду очень обрадовался, что Тата наконец-то придумала имя нашему ослику.

Мать рассказывала мне, что она умела красивые имена подбирать, что даже меня по-другому хотела назвать, но мой отец воспротивился. Поэтому она меня по имени и не называла. Не нравилось оно ей.

Я забеспокоился о Чашья и ее сыне. Они ушли далеко вперед нас. Еле разглядел на спине Чашья белый мешок с каштанами, который Тата успела насобирать, пока меня не было. Издали Чашья показала мне медведем, который на свою спину закинул белую овцу и тащит в лес. А ослик был похож на ягненка, который бегаёт вокруг и просит вернуть свою мать...

Перевод с абхазского
Виталия Шарпа.
Фото Тамары Ардавовай



«ПОМНИ О НАС, КОГДА Я НЕ СМОГУ...»

Алла СЕМЕНОВА говорит, что знала свое предназначение с детства, благо, родные не препятствовали ее желанию стать ветеринаром. Большие и маленькие подопечные получают от нее внимание и заботу. Признается, что, несмотря на плотный рабочий график, чувствует удовлетворение от своей работы и, возможно, приятную усталость. Дома тоже есть питомец – сиамская кошка Тилли.

- Наверное, на необитаемый остров взяла бы что-то трогательное и теплое, например, роман Эммы СКОТТ «5 минут жизни». Эта книга посеяла в моем сердце и душе самые противоречивые эмоции. На первый взгляд может показаться, что произведение довольно наивное. Возможно, его не причислишь к шедеврам мировой литературы, но оно точно стоит прочтения.

Тя, молодая красивая девушка, училась в художественной школе. У нее была семья - мама, папа, сестра, которые любили друг друга, ценили, защищали, были рядом в счастливые и не очень моменты. Однажды они всей семьей отправились на выпускной Делии, сестры Теи, но произошел несчастный случай. Авария унесла жизнь ее родителей. Теперь жизнь Теи - всего лишь пять минут, поскольку через каждые пять минут она все забывает. «Сколько прошло?» - «Два года. Врачи работают над вашим случаем».

Старшая сестра Делия становится ее опекуном. Помещает Тею в санаторий для людей с повреждением головного мозга. Каждые пять минут для героини начинается новая жизнь. Запертая в своем сознании, Тея задает бесконечные вопросы о том, что случилось. Джим работает в санатории «Голубой хребет» санитаром. Он привлекателен, но у него есть один небольшой недостаток - заикание. Причем заикается в тех случаях, когда говорит о том, что важно для него. Джим - сир-

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

та. Вырос без любви и поддержки, скитаясь из одной приемной семьи в другую. Даже уже будучи взрослым, иногда слышит голос своей приемной матери Дорин, которая постоянно унижала его. Голос твердит, что он неудачник, у него ничего не получится. Когда Джим встречает неизлечимо больную Тею, девушка становится для него смыслом существования. Чтобы выбраться из плена «пяти минут», Тея начинает принимать экспериментальное лекарство. Однако то, что казалось спасением, может обернуться новой бедой. Но Джим не собирается сдаваться. Будет бороться за Тею до

последнего, чтобы вырвать ее из мрака забвения. Идея романа достаточна оригинальная. Случаи, когда у человека память может обновляться каждые несколько минут, действительно существуют. Так что это не выдумка автора. Повествование ведется от двух лиц, что позволяет посмотреть на одну и ту же ситуацию с разных сторон и понять чувства каждого. Когда я читала главы от лица Теи, сама погружалась в состояние, когда пребываешь в одном промежуток времени, и от этого, сказать по правде, взрывался мозг. Меня поразило то, как она передавала свои чувства через рисунки на бумаге. В общем, это отличная реализация такой сложной задумки.

Необузданное отчаяние, которое испытывает главная героиня, чтобы жить, ее ошущимая потребность продолжать бороться после трагедии, непоколебимый бунт против небытия, которое угрожает поглотить ее, храбрость в противостоянии повседневности, когда она приходит, зная, что завтрашний день может снова все это отравить, - подлинный героизм. Сердце автора - в каждом слове этой книги. Это красивая история, волнующая и невероятно искренняя. Потрясающее свидетельство жизни, безусловной любви, обещаний и борьбы за то, что важно. Главные герои прописаны детально и убедительно. Но и без второстепенных героев, таких как доктор Алонзо и Анна, санитары Хоакин и Рита, сюжет был бы не тот. Очень понравился описание Нью-Йорка и несколько недель, которые парочка провела вместе.

Книга довольно объемная, но читается легко. Повествование динамичное, захватывает и держит до самого финала. Поначалу кажется, что все достаточно предсказуемо. Но эта история со всеми ее перипетиями и эмоциональными потрясениями сложилась самым блестящим образом и мне очень понравилась.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ЛЕТНИЕ САЛАТЫ

Последний месяц лета невероятно богат на дары природы, ассоциируется у нас с разнообразием сочных и вкусных фруктов и овощей. Погода все еще жаркая, поэтому организм требует легких блюд. Значит, пора запастись рецептами разнообразных салатов.

- В зимнее время я не очень люблю готовить салаты. А вот летом они составляют мой основной рацион, - говорит Индира ГООВА из Нарткалы. - Сейчас в интернете много рецептов, да и на семейных торжествах и в гостях есть что подсмотреть и перенять. Особенно понравившиеся блюда готовлю дома.

ЛЕГКИЙ И СЫТНЫЙ

Ингредиенты: 2 нектарины, 1 красный лук, 100 г адыгейского сыра, 30 г грецких орехов, 200 г салата, 1 ст. ложка яблочного уксуса или сока лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка зерновой горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Вместо адыгейского сыра можно взять моцареллу, фету, брынзу или другой мягкий сыр. Красный лук легко заменяется на любой салатный. В качестве зелени будут уместны разные сорта листовых салатов или микс. Вместо грецких орехов добавляйте семечки - тыквенные или подсолнечные либо семена кунжута. Подойдут и кедровые орешки. Нектарины при необходимости можно заменить персиками.

Отделите листья салата от корня. Сложить в большую миску и ополоснуть холодной водой. Переложить в дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка обжарить грецкие орехи на сухой сковородке на небольшом огне. Очистить красный лук, разделить пополам и нарезать перьями. Нектарин помыть холодной водой. Удалить косточки и нарезать мякоть. Раскрошить сыр кубиками или нарезать небольшими кубиками.

Приготовление заправки. В отдельной миске соединить уксус или сок лимона, растительное масло, соль, перец и зерновую горчицу. Взбить ингредиенты венчиком или вилкой до образования однородной эмульсии. Собрать салат. Разложить листья салата на плоской тарелке. Добавить кусочки сыра, распределяя их равномерно по всей поверхности салата. Сверху выложить перья лука. Равномерно разложить дольки нектаринов по салату. Добавить половинки грецких орехов и полить заправкой.

С РУККОЛОЙ, КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Ингредиенты: 80 г рукколы, 200 г креветок, 160 г авокадо, 30 г меда, 70 г помидоров черри, 30 мл растительного масла, 20 г зерновой горчицы, 5 мл лимонного сока, 20 г пармезана, 1 лавровый лист, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Вместо помидоров черри можно использовать обычные, только разрезать их нужно на небольшие дольки. Креветки выбрать на свое усмотрение. Можно купить уже готовые, очищенные или свежие замороженные. В этом случае предварительно достать их из морозилки и разморозить в отделе холодильника.

Рукколу перебрать. Удалить листики плохого качества. Переместить в глубокую посуду. Залить холодной водой. Оставить на 10-15 минут. За это время вся пыль опустится на дно. Приготовить заправку для салата. Подобрать небольшую баночку с крышкой. Добавить в нее растительное масло, мед, сок лимона и зернистую горчицу. Накрыть плотно крышкой и хорошо взболтать до образования однородной заправки. Поставить в холодильник, чтобы все ингредиенты совместились друг с другом. Приготовить креветки для салата. В сотейник влить около литра вода. Подсолить. Добавить лавровый лист. Довести до кипения. В кипящую подсоленную воду опустить замороженные креветки. На большом огне довести до кипения. Варить 2-3 минуты. Вареные креветки откинуть на дуршлаг и остудить. Рукколу хорошо сполоснуть проточной водой. Обсушить бумажным полотенцем. Выложить рукколу по всему дну плоской тарелки с небольшим бортиком. Остывшие креветки очистить от панциря, головы и хвоста и выложить на слой рукколы. Помидоры черри разрезать на две половинки и добавить к остальным ингредиентам. Авокадо нарезать дольками и тоже красиво разложить сверху салата. Полить все заправкой. По вкусу поперчить и посолить. Сверху украсить салат тертым пармезаном.

С БУЛГУРОМ

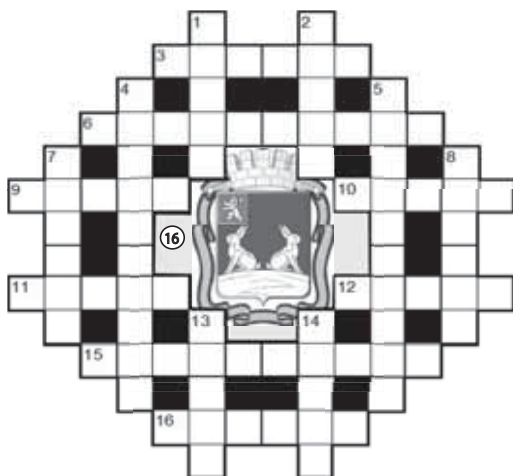
Ингредиенты: 250 мл булгура, 1 огурец, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 лимона, петрушка, несколько листов мяты, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Булгур отварить согласно инструкции на упаковке и охладить. В рецепте объем булгура указан уже в готовом виде. Огурец и помидоры нарезать мелкими кубиками и добавить к булгуру. Петрушки должно быть достаточно много, по объему примерно столько же, сколько булгура. Петрушку и мяту помыть, обсушить, измельчить и тоже добавить к остальным ингредиентам, туда же измельченный чеснок, сок лимона, растительное масло, соль и перец. Перемешать салат так, чтобы все ингредиенты равномерно распределились между собой. Подавать салат к столу сразу. Можно украсить листиками мяты или тонкими дольками лимона.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Голубой. 6. Архитектор. 9. Гобой. 10. Орден. 11. Шюфр. 12. Львов. 15. Гидросфера. 16. Ковров. По вертикали: 1. Копия. 2. Нотка. 4. Археология. 5. Гондольера. 7. Лоссон. 8. Токаор. 13. Орион. 14. Офшор.

По горизонтали: 3. Спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. 6. Современный зодчий. 9. Духовой музыкальный инструмент. 10. Античное круглое здание для выступлений певцов. 11. Еврейский ритуальный духовой музыкальный инструмент, сделанный из рога животного. 12. Родной город поэта Николая Асеева и писателя Аркадия Гайдара. 15. Водная оболочка Земли. 16. Город во Владимирской области с двумя зайцами на гербе.

По вертикали: 1. Абсолютно точное повторение, воспроизведение оригинала. 2. Нюанс в интонации. 4. Раздел астрофизики, занимающийся изучением природы и рельефа поверхности Марса. 5. Песня венецианских лодочников; баркарола. 7. Гигиеническое средство для ухода за кожей. 8. Гитарист, исполняющий фламенко. 13. Экваториальное созвездие. 14. Зона налоговых льгот.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

НИКАКИХ ТЕЛЕФОНОВ – ТОЛЬКО КНИГИ

Если вы следите за страницей любимой библиотеки в соцсетях, могли заметить публикации видеороликов под общей тематикой «Семейное чтение сближает поколения». Государственная национальная библиотека КБР им. Т.К. Мальбахова широко освещает участие читателей в республиканской онлайн литературно-просветительской акции, посвященной Году семьи в Российской Федерации.



Семейное чтение - хороший способ сближить семью. В руках читателей оказываются книги, написанные в разные времена, которые востребованы всегда, потому что рассказывают о человеческих качествах - доброте и любви к ближнему, сострадании и бескорыстии, самоотверженности и человеколюбию. Книга, совместно прочитанная представителями разных возрастов в семье, - одна из возможностей поговорить разным поколениям друг с другом, раскрыть важные моменты прежде всего нравственного характера для взрослеющих детей.

Как справедливо заметила сотрудник Национальной библиотеки Александра АРЗАНУНЦ, эта акция в первую очередь ставит целью продвижение семейного чтения, возрождение и продолжение традиции

семейного чтения через привлечение всех членов семьи - родителей, бабушек, дедушек и детей к систематическому чтению. Регулярные занятия формируют круг семейного чтения, создают пространство для диалога ребенка и взрослого, содействуют укреплению семьи и духовно-нравственных ценностей подрастающего поколения. Работа библиотек с семьями была и остается одним из приоритетных направлений в работе общедоступных библиотек Кабардино-Балкарии.

Участники акции присылают трехминутный видеоролик, в котором принимают участие члены семьи разных поколений - родители, бабушки, дедушки и дети. Не важно, проза это или поэзия, главное, чтобы вся семья была задействована в совместном чтении вслух любимого литературного произведения, причем прочтение возможно как на русском, так и на родном языке.

Одни из самых первых участников акции «Семейное чтение сближает поколения» - семья КОЧЕРГИНЫХ: папа Дмитрий, мама Татьяна, сын Григорий и дочь Варвара прислали видеоролик, где читают «Вредные советы» Григория ОСТЕРА. Мама Татьяна говорит: «Вредные советы» мы любим перечитывать всей семьей. Наполненные юмором стихотворные строки заряжают хорошим настроением и детей, и взрослых. Что это вредные советы, дети, конечно, понимают». Семья СОЛОВЬЕВЫХ-МАКУШЕВЫХ выбрала для чтения сказочную повесть «Дядя Федор, пес и кот» - знаменитое произведение Эдуарда УСПЕНСКОГО. Книга учит ребят радоваться жизни, заботиться о близких и проявлять самостоятельность. Центральная районная библиотека Лескенского района КБР представила читающую семью МАКОВЕВЫХ: бабушку Марину, внуков Дарину, Дамира и Эмира. Они очень любят животных, особенно кошек, поэтому выбрали сказку «Котятка» из книги «Лучшие сказки мира». От библиотеки села Янтарного Прохладненского района в конкурсе приняли участие мама и сын ЮРГЕНСОНЫ и бабушка с дедушкой Ирина и Геннадий ВЯЗОВКИНЫ. Они читали произведение Корнея Чуковского «Краденое солнце». Артему нравятся произведения этого автора, многие из них он знает наизусть.

Большая и дружная семья ПШИХАЧЕВЫХ - читатели Верхне-Куржунинской сельской библиотеки стала фаворитом зрителей, представив семейный спектакль по мотивам русской народной сказки «Репка». Постановкой занималась бабушка Рая АФАШАГОВА (ПШИХАЧЕВА), декорациями - дедушка Латмир ПШИХАЧЕВ. А в главных ролях, конечно, внуки и настоящая Жучка.

Если хотите принять участие в акции, до 15 августа еще успеете сделать это.

Лиана ШОРДАНОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

ВЗЫСКАНА КОМПЕНСАЦИЯ МОРАЛЬНОГО ВРЕДА

Судебные приставы Кабардино-Балкарии взыскали с водителя компенсацию морального вреда в пользу пострадавшей в ДТП семейной пары.

По вине водителя автомобиля произошло столкновение с движущимся в попутном направлении транспортным средством. В результате находящейся в нем семейной паре был причинен вред здоровью средней тяжести, а авто получило механические повреждения.

Виновник ДТП нести материальную ответственность не собирался, в связи с чем пострадавшие обратились в суд. В судебном заседании ему назначили наказание в виде лишения права управлять транспортным средством на один год и восемь месяцев с возмещением причиненного вреда в размере более 250 тысяч рублей.

В Эльбрусском районном отделении судебных приставов на основании решения суда возбудили исполнительное производство, о чем уведомили мужчину. По истечении срока для добровольного исполнения сотрудник органа принудительного исполнения обратил взыскание на денежные средства должника, находящиеся в банках, и на заработную плату.

Только после принятых мер сотрудник службы должник оплатил компенсацию в полном объеме. Благодаря судебным приставам права пострадавших восстановлены.

Наш корр.

ТВОЙ КАДР МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОБЕДУ

Дан старт первому всероссийскому конкурсу художественной фотографии «Региональные бренды России глазами молодежи», который пройдет в четыре этапа и завершится 15 октября. Его участниками могут стать граждане в возрасте от 14 до 18 лет.

бедители будут определены на итоговом заседании экспертной комиссии, которое пройдет с 13 по 15 октября. Конкурс как номинация входит в международный детский конкурс «Школьный патент - шаг в будущее!». Стоит обратить внимание на то, что на победителей распространяются права общего конкурса (дополнительные баллы к ЕГЭ и т.д.).

Организаторы конкурса - Ассоциация центров поддержки технологичной и инновационной и фонд «Центр международного сотрудничества «Кадуцей» при поддержке Федеральной службы по интеллектуальной собственности (Роспатент) в сотрудничестве с образовательными организациями,

научными организациями, бизнес-сообществом, общественными и профессиональными объединениями России.

Конкурс «Региональные бренды России глазами молодежи» реализуется с целью повышения уровня региональной идентичности и патриотизма участников; мотивации их к изучению и популяризации привлекательности своего региона, продвижения традиций и национальной культуры.

Проекты победителей будут представлены на выставке лучших цифровых работ молодых фотографов и войдут в справочное издание «Календарь национального достояния России».

Ляна БАТЫРОВА

НОВЫЕ ПОКОРИТЕЛИ ГОРНЫХ КРАСОТ

Со 2 по 4 августа в с. Терскол состоялся фестиваль скайраннинга «Alpindustria Elbrus Race». В десяти гонках на дистанции от 500 метров до 135 километров приняли участие более двух тысяч любителей горного бега - от малышей до маститых спортсменов из многих регионов нашей страны.

Победителями ультрадистанции 137 км стали Илья ТИЩЕНКО с результатом 20:59:54, а среди девушек его супруга Надежда ТИЩЕНКО (26:36:57). Участники преодолевали кольцевую трассу вокруг Эльбруса с переправами через реки, ледники и скалы.

На дистанции 80 км первыми стали Велимир НАЗАРЫЧЕВ и Надежда ЕРМАКОВА. Спортсмены бежали мимо ледников, по долине рек Улуу-Хурзук и Кызылкол и урочищу Джилы-су.

Дистанцию 60 км первыми преодолели Владимир ЯКУБОВСКИЙ и Фирюза САХАПОВА. На дистанции 40 км золото взяли Дмитрий ДЕНИСОВ и Анна ТАРАСОВА, на дистанции 30 км - Артем ЛОБАЧ и Екатерина РЯЗАНОВА, на дистанции 20 км - Александр АНТОНОВ и Анастасия КОЗИНА, на дистанции 10 км - Роман БОНДАРЕНКО и Марина ЗАЙЦЕВА.

Алена ТАОВА



ЛЕТНИЙ ВЕЧЕР

Летний вечер наступает,
Путь свет лунный освещает.
Тихо, молча призывает
В небо очи повернуть.
Я покорно исполняю,
Облик властный созерцаю,
Глаз никак мне не сомкнут.
Свет, что гладко проникает
Сквозь зрачки к окошку чувств,
Мягко, нежно умоляет
Посмотреть еще немного,
Света нежного глотнуть.
Яркость жизни ощущая,
Про себя я отмечаю
Волшебство вокруг.
Силют под лунным светом
Собирает искры лета,
Протянув ладони к небу,
Замыкает круг.

Мне песчинка в глаз попала,
От чего слеза упала.
На письмо твое попала,
Почерк в кляксу превратив.
Если б знала, что к страданию,
К горькому разочарованию,
То б конверт не открывала,
Навегда надежду затаив.

Сагдиана Альчагурова, 9-й класс

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 **1455**. Заказ **1664**.
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **6 августа в 17.00**
Индекс - **31222**

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

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