

№ 25 (1346)

18 июня 2025 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Карина МАМБЕТОВА,
кандидат экономических наук, доцент кафедры конституционного и административного права института права, экономики и финансов КБГУ им Х.М. Бербекова

С. 5

С. 11 ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ



С. 14 ПЛАН ЛИНЫ



С. 15 ОТ ДЕСЯТИ ДО СТА - ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ



Вниманию жителей Кабардино-Балкарии!

Во всех отделениях почтовой связи можно оформить подписку на газету «Горянка» на второе полугодие 2025 года.

Стоимость подписки на 6 месяцев – 680,04 руб.

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС – П5409

ЗА ДОБРОСОВЕСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ СВОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГА И МИЛОСЕРДИЕ

Приветственный адрес от имени Главы республики Казбека КОКОВА зачитал руководитель Администрации Главы КБР Мухамед КОДЗОКОВ. «В этот день мы чествуем всех, кто посвятил себя медицине и служению людям, кто трудится в поликлиниках и больницах, в службах скорой помощи и сельских фельдшерско-акушерских пунктах. Ваша профессия требует не только больших знаний и высокого мастерства, но и чуткости, отзывчивости и душевной щедрости. Посвятив себя благородному призванию, вы неустанно боритесь о здоровье людей, помогаете им справиться с недугами, спасаете и продлеваете жизнь. Хочу искренне поблагодарить вас за добросовестное отношение к выполнению своего профессионального долга, за поддержку и милосердие. Особая благодарность медицинским работникам республики, которые спасают жизнь бойцов и командиров в зоне специальной военной операции и оказывают медицинскую помощь мирным жителям подшефных районов Херсонской области. Система здравоохранения республики с каждым годом активно развивается, модернизируются и строятся медицинские учреждения, на современном уровне обновляется оборудование, внедряются передовые технологии и лечебные практики. Наши общие цели – повысить качество оказания медицинской помощи, сделать ее максимально доступной для всех жителей Кабардино-Балкарии», - говорится в документе.

С поздравлениями выступили Председатель Парламента Кабардино-Балкарской Республики Татьяна ЕГОРОВА, заместитель Председателя Правительства КБР Марат ХУБИЕВ, заместитель руководителя республиканской организации профсоюза работников здравоохранения КБР Ольга ЯСЬКОВА, заместитель министра спорта КБР Аслан АНАЕВ и заместитель управляющего Кабардино-Балкарским отделением Сбербанка Азамат ОЗРОКОВ.

С профессиональным праздником коллег поздравил министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ. «Целью каждого из



В Нальчике в Музыкальном театре состоялся праздник, посвященный Дню медицинского работника. Открыли его ведущие Азгор АТТАЕВ и Елена БЕСЛАНЕЕВА. Они пожелали собравшимся успехов в их нелегком труде, благодарных пациентов и простого человеческого счастья. Сообщили, что это мероприятие Минздрав Кабардино-Балкарии и все медицинское сообщество посвящает 80-летию Великой Победы, и подчеркнули: в годы Великой Отечественной войны наряду с солдатами в строю стояли врачи, медсестры и санитары, спасавшие тысячи жизней. В мирное время эта профессия тоже требует не только высочайшего профессионализма, но и большой ответственности. У каждого времени – свои герои. Сегодня это медики на передовой в зоне проведения специальной военной операции. Ежедневно в сводках Минобороны Российской Федерации мы наблюдаем их подвиги.

нас отдавал практически все свое время на благо жителей республики, сохранению их здоровья. Мы знаем, какой это ежедневный труд, очень приятно получать слова благодарности и почетные грамоты. От всего медицинского сообщества также хочется поблагодарить за постоянную поддержку Главу республики, Правительство КБР, Парламент КБР, муниципалитеты и коллег, которые поддерживают все наши начинания. Медицина в Кабардино-Балкарии, как и по всей стране, развивается, идут изменения в инфраструктуре, но самое главное, что мы, республиканские специалисты, не отстаем по общему уровню образования и опыту от всех этих новых технологий. Это заслуга каждого из 18 тысяч специалистов, работающих в КБР. Наша республика становится

площадкой для проведения всероссийских мероприятий медицинской направленности. Никогда такого раньше не было, чтобы столько академиков и профессоров приезжали к нам. Почему выбор пал на нашу республику? Потому что с нашими специалистами и с нашим опытом уже считаются и хотят его перенять. Поэтому мы должны гордиться своими успехами», - сказал он.

На праздничном концерте прошло торжественное награждение сотрудников, которые в течение года наилучшим образом показали свои профессиональные компетенции.

Почетными грамотами Парламента КБР награждены Райса БАКОВА, заведующая врачебной амбулаторией – врач-акушер-гинеколог Центральной районной боль-

ницы Зольского района; Элеонора ГОРОДНИЧАЯ – врач-нефролог Республиканского детского клинического многопрофильного центра; Лариса ИТТИЕВА – заместитель министра здравоохранения КБР; Рамазан НАРШАУОВ – заведующий отделением, врач-анестезиолог-реаниматолог Перинатального центра; Ляна ТЕНОВА – врач-дерматовенеролог Герiatricкого центра.

Почетными грамотами Правительства Кабардино-Балкарской Республики награждены Аминат ГУСАЛОВА – старшая медицинская сестра Республиканского детского реабилитационного центра; Мадина ЖАНГУРАЗОВА – заведующая отделом, фармацевт «Фармедтех» Минздрава КБР; Зарема КИПОВА – старшая медицинская сестра городской поликлиники № 3 г. Нальчика; Малхаз ЦИКРИДЗЕ – главный врач Онкологического диспансера.

Благодарность Правительства Кабардино-Балкарской Республики объявлена Герману ДОКШОКОВУ – и. о. главного врача Республиканского клинического многопрофильного центра высоких медицинских технологий Минздрава КБР; Ларисе КИЛОВОЙ – старшей медицинской сестре Республиканской клинической больницы; Ларисе КОРНЕЕВОЙ – старшей медицинской сестре Центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями; Элле КУРАШИНОВОЙ – операционной медицинской сестре Центральной районной больницы г. Баксана и Баксанского района; Алисе ТАРИМ – помощнику министра здравоохранения КБР.

Почетной грамотой рескома профсоюза медицинских работников награждены Ахмед АСЛАНОВ – главный врач Республиканского клинического медико-хирургического центра и Ольга УДАЛОВА – и. о. главного врача Республиканского клинического центра психиатрии и наркологии.

Продолжил вечер праздничный концерт. Гостей мероприятия порадовали своими творческими номерами как именитые артисты, так и сами медицинские работники.

Фото Тамары Ардаевой

Парламент Кабардино-Балкарской Республики провел очередное пленарное заседание весенней сессии. На нем было рассмотрено более десяти вопросов, в том числе внесены изменения в ряд республиканских законов, а также принят примерный план основных мероприятий на осеннюю сессию 2025 года.

НАЗНАЧЕН МИРОВОЙ СУДЬЯ

Депутаты проголосовали за назначение Мурата ВОРОКОВА на должность мирового судьи судебного участка № 2 Терского судебного района. Его кандидатуру представил председатель Верховного суда КБР Олег БОГАТЫРЕВ. М. Вороков утвержден на должность без ограничения срока полномочий.

АЛЬБЕРТ БИФОВ НАЧАЛ ДЕПУТАТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Внесены изменения в составы комитетов Парламента КБР в связи с началом депутатской деятельности Альберта БИФОВА. Ему передан вакантный мандат депутата от партии «Единая Россия». Он попросил ввести его в составы комитетов по экономической политике, инновационному развитию, туризму и предпринимательству; по строительству, жилищно-коммунальному хозяйству и топливно-энергетическому комплексу.

В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ

Внесены изменения в ряд республиканских законов для приведения их в соответствие с федеральным законодательством. В том числе изменения внесены в закон «О порядке изменения границ муниципальных образований, их преобразования и упразднения при изменении границы Кабардино-Балкарской Республики с сопредельным субъектом Российской Федерации» в связи с принятием Федерального закона от 20 марта 2025 года «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти».

Внесены изменения в закон «О туристской деятель-

ности в Кабардино-Балкарской Республике», регулирующий отдельные вопросы формирования и распространения сведений в сфере туристской деятельности, в том числе для их согласования с положениями Федерального закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Они исключают положения республиканского закона, предполагающие ведение на республиканском уровне республиканского реестра субъектов туристской индустрии, осуществляющих деятельность на территории республики (в том числе утверждение перечня размещаемой в сети интернет информации о них), в связи с определением федеральным законом обязанности и условий формирования и ведения единого федерального реестра туроператоров, реестра организаций, осуществляющих классификацию в сфере туристской индустрии, реестра объектов классификации в сфере туристской индустрии, реестра туроператоров, субагентов, реестра экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков, единого федерального реестра инструкторов-проводников.

Уточнены также отдельные функции уполномоченного отраслевого органа в связи с непосредственным урегулированием федеральным законом вопросов, связанных с организацией прохождения туристских маршрутов, а также исключение положений о необходимости оформления официальных туристских маршрутов КБР в отсутствие на федеральном уровне нормативных условий для указанной деятельности. Исключены определенные республиканским законом понятия, в частности, «маршрут повышенной опасности», «паспорт туристского маршрута» и «субъекты туристской индустрии».

● В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

При этом в силу изменений информационное обеспечение сферы туризма в КБР будет осуществляться с использованием возможностей единого интернет-портала КБР в сети интернет.

Внесены изменения в закон «О молодежной политике» в целях совершенствования республиканской нормативно-правовой базы в сфере молодежной политики. Законом предусматривается разграничение между Правительством КБР и органом исполнительной власти КБР, уполномоченным в сфере молодежной политики, полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере молодежной политики, с учетом соответствующих изменений, внесенных в Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. «О молодежной политике в Российской Федерации»; исключение из закона КБР «О молодежной политике» (статья 4) положений, воспроизводящих нормы указанного федерального закона, которые имеют прямое действие на всей территории Российской Федерации.

Внесены изменения в закон «О комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав в Кабардино-Балкарской Республике и наделении органов местного самоуправления отдельными государственными полномочиями по образованию и организации деятельности комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав» в связи с принятием Федерального закона от 1 апреля 2025 года «О внесении изменений в статью 5 Федерального закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Внесены изменения в закон «О культуре» в целях приведения его в соответствие с законом РФ «Основы законодательства Российской Федерации о культуре».

● *Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ*

**НАЧАЛО
МЕДИЦИНСКОЙ ДИНАСТИИ**

Шамиль Омар из черкесских репатриантов из Сирии, вернулся на историческую родину в 1989 году. Вспоминает, что это благодаря его родителям, которые настаивали на том, чтобы их дети получили образование именно здесь. Советский Союз славился системой обучения в области медицины, особенно офтальмологии. В 1981 году родители Шамиля: отец - Омар и мама - Бахиджа (в девичестве БАПИНА-ЕВА) приезжали в гости в Кабардино-Балкарию, на свою историческую родину. На земле предков им очень понравилась, и именно тогда они решили отправить сюда учиться своих детей.

В 1989 году Шамиля отправили в Махачкалу изучать русский язык. К этому времени он свободно владел родным языком, арабским и английским. Через два года приехал и его брат, а в 1995-м - сестра с родителями тоже переехали на родину предков. Их родственники и сейчас живут в Дамаске. Через год после приезда в Махачкалу Шамиль подал документы на медицинский факультет Кабардино-Балкарского государственного университета. В 1996 году получил диплом врача и после окончания интернатуры с 1997 года и до сих пор работает в Чегемской районной больнице имени А.А. Хацукова врачом-офтальмохирургом. Также ведет прием в оздоровительном комплексе «Синдика» и консультирует детей в Республиканской детской больнице г. Нальчика.

Кандидатскую диссертацию писал на базе Ростовского государственного медицинского университета под научным руководством профессора Галины ДОЛЖИЧ. Защита диссертации состоялась в Москве в президиуме Национального медицинского исследовательского центра глазных болезней им. Гельмгольца. Шамиль Омар разработал инновационный метод лечения глаукомы с применением лазерной технологии, который был успешно запатентован.

В год завершения высшего образования Шамиль женился на нальчанке Марианне ГУТОВОЙ. Их знакомство началось во время прохождения летней практики в медицинском учреждении. Марианна, обладая специализацией в области педиатрии и инфекционных болезней, в настоящее время работает в ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями» Министерства здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики.

**ЧЕСТНОСТЬ, ПОРЯДОЧНОСТЬ
И САМООТДАЧА**

Родители предоставили детям полную свободу выбора профессии, только дали наставления ориентироваться исключительно на свои интересы и склонности. Сын Джамбулат окончил Пятигорский госуниверситет по специальности «информационные технологии в бизнесе». Затем продолжил профессиональное развитие в Москве, где прошел специализированные курсы веб-разработки. Владеет английским языком на высоком уровне, что дает



В следующем году семья Шамиля и Марианны БАЛКАР из Нальчика отметит жемчужную свадьбу. Супруги воспитали двоих детей – Джамбулата и Сантию.

возможность дальше совершенствоваться в профессиональном становлении и помогать отцу в бизнесе.

Дочь Сантия, следуя семейной традиции, выбрала медицинскую стезю. Обучалась на бюджетной основе, окончив Сеченовский университет с красным дипломом, пойдя по стопам отца, выбрала направление офтальмологии. В настоящее время успешно совмещает обучение в аспирантуре с профессиональной деятельностью в Москве, что свидетельствует о ее высокой академической и практической подготовке.

Уже в одиннадцатом классе средней школы проявила исследовательские способности, представив на суд научного сообщества мини-исследование на тему «Проблема синдрома сухого глаза среди молодого населения КБР». Ее работа была высоко оценена на региональном уровне, где заняла первое место, а также на всероссийском этапе, где была удостоена второго места. Следует отметить, что Сантия не только продемонстрировала глубокие знания в области офтальмологии, но и проявила инновационный подход к решению актуальных проблем. В настоящее время ее научная деятельность на базе НИИГБ им. М.М. Краснова привела к разработке уникального метода лечения эпиретинального фиброза, который был успешно запатентован. Этот метод получил название «Способ удаления эпиретинального фиброза при наличии адгезии к внутренней пограничной мембране». Кроме того, Сантия получила второй диплом по специальности медицинского переводчика, что значительно расширяет ее профессиональные горизонты. В школьные годы увлекалась музыкой и национальными танцами. В период обучения в университете в Москве продолжила заниматься танцами, став солисткой ансамбля «Черкесия», где выступала на протяжении нескольких лет.

Чета Балкар воспитала детей в духе

национальных традиций, которые они унаследовали от своих родителей, сформировала такие качества, как честность, порядочность, преданность делу и уважение к старшим.

**МЕНЯ ВСЕГДА ОКРУЖАЛИ
ХОРОШИЕ ЛЮДИ**

- Когда я по совету родителей вернулся в родные края, был в восторге от родного края и доброты людей, - рассказывает Шамиль Омар. - Родственники встретили меня с радостью и всегда поддерживали, за что им очень благодарен.

Профессию выбрал еще во втором классе. Тогда маме сделали глазную операцию, и я решил, что стану врачом-офтальмологом, чтобы вылечить ее. Родители поддержали меня и отправили учиться на историческую родину. Я ни разу не пожалел о своем решении. Если бы мне дали шанс вернуться в прошлое, ничего бы не стал менять.

Меня всегда окружали замечательные люди, и я бесконечно благодарен им за это. Имел честь взаимодействовать с выдающимися специалистами, которые сыграли немаловажную роль в моем становлении как профессионала. Меня обучили основ профессионализма ныне покойный профессор Анатолий ХАЦУКОВ и врач-офтальмолог, хирург Жамал МАКИТОВ. Значимую роль в моем профессиональном становлении сыграл и мой однокурсник Марат АФАУНОВ, известный специалист в области офтальмологии. Когда писал кандидатскую диссертацию, моим научным руководителем и наставником была профессор Галина Должич. Пользуясь случаем, хотел бы еще раз выразить глубокую признательность Галине Ивановне за ее высокий уровень профессионализма и чуткое отношение ко мне. Она стала для меня как мать, это человек с большой буквы.

Чтобы облегчить лечение нашим пациентам, не выезжая за пределы республики, мы пригласили из Москвы офтальмолога

Семья

Хассана Абдуль КАРИМА. Вместе мы проводим глазные операции с помощью лазерного оборудования. Прием ведется в оздоровительном комплексе «Синдика». К сожалению, многие не спешат обращаться к врачам, посещают их только в крайнем случае. Однако регулярные осмотры, особенно после 40 лет, крайне важны. Рекомендую проходить проверку глазного давления каждые два-три месяца и строго следовать назначению врача. Хочу отметить, что талантливые специалисты работают в государственных медицинских учреждениях. Они постоянно учатся и совершенствуются, потому что профессия врача требует непрерывного развития.

В свободное время занимаюсь рестораном «Терраса Дамаск», который открыл год назад вместе с другом. Сирийский народ известен своим трудолюбием, и я, видимо, пока жил в этой среде, многое впитал в себя, не могу сидеть без дела. Мне нравится постоянно развиваться и улучшать свои навыки в разных областях. Убедился, что в России мечты сбываются. Это страна возможностей, где каждый может реализовать свой потенциал.

**СЧИТАЮ ЭТУ ПРОФЕССИЮ
ВАЖНОЙ**

- Мы с супругом познакомились в больнице во время практики, - рассказывает Марианна Хачимовна. - Сначала даже и не подозревала, что он не коренной житель нашей республики. Отлично говорил на родном языке и больше общался с местными ребятами, был очень общительным и интересным человеком.

В выборе профессии я ориентировалась на свою двоюродную сестру. Мама тоже хотела, чтобы я пошла в медицину. Считаю эту профессию важной. Она дает ощущение нужности, позволяет приносить пользу людям, помогать им. Мы с мужем всегда говорили детям, что они должны выбирать профессию по душе и по своим способностям. Однажды даже сказала дочери, когда она хотела узнать мое мнение о выборе ее профессии, чтобы не рассматривала медицину. Врачи часто работают сверхурочно, у них нет времени на личную жизнь. Медицина быстро развивается, нужно постоянно учиться новому, что требует больших усилий. Но она все равно решила пойти по стопам отца. Мы ее поддержали, потому что это ее выбор.

Когда у нас выпадает возможность провести время вместе, эти дни становятся особенно ценными. Мы любим отмечать семейные праздники - дни рождения детей и Новый год. В канун новогодних праздников все приезжает домой. Раньше, когда дети были маленькими, мы часто выезжали на природу с родственниками и друзьями. Устраивали пикники, ходили в горы. Инициатором всегда был супруг. Придумывал, как провести выходные или отпуск, и воплощал свои идеи в жизнь. Если что-то задумал, обязательно добьется своего. Супруг - целеустремленный человек.

К началу летнего сезона в зоопарке Нальчика проведены работы по благоустройству

В Нальчикском зоопарке успешно завершился этап масштабного обновления инфраструктуры, целью которого стало повышение уровня комфорта и безопасности как для животных, так и для посетителей. В рамках модернизации были созданы новые зоны для отдыха посетителей, что существенно улучшило условия для семейного отдыха и рекреации на территории комплекса.

Одним из значимых аспектов обновления стало значительное улучшение вольеров для хищников. Новые вольеры, площадь каждого из которых составляет около 700 квадратных метров, оснащены всеми необходимыми элементами для обеспечения полноценной жизнедея-

тельности животных. В их конструкцию включены зимние помещения, зоны отдыха, бассейны и игровые площадки. Кроме того, для создания естественной среды обитания и стимулирования активности животных использованы песчаники, зеленый травяной покров и березовые насаждения с подвесными мостиками.

Также в зоопарке обустроены новые прогулочные тропинки, которые позволяют посетителям комфортно исследовать территорию и наблюдать за обитателями в условиях, максимально приближенных к их естественной среде.

Общая площадь территории Нальчикского зоопарка составляет 6,87 гектара, на которой обитают более 150

видов животных и птиц, представленных более чем 350 экземплярами. Среди них есть редкие виды, занесенные в Красную книгу, а также экзотические хищники - белый лев, тигры и ягуар. В ближайшее время планируется завершение модернизации вольеров для медведей, что станет следующим важным этапом в развитии комплекса.

Нальчикский зоопарк не только сохраняет свои позиции как уникальный природный объект в городской черте, но и активно развивается, улучшая условия содержания животных и расширяя спектр возможностей для посетителей. Это способствует повышению его привлекательности как для местных жителей, так и для туристов.

ГОРНОЛЫЖНАЯ ОТРАСЛЬ СЕГОДНЯ ПРЕОДОЛЕВАЕТ НАСТОЯЩИЙ ВЫЗОВ

Горнолыжная отрасль сегодня преодолевает настоящий вызов, отметил Василий Осьмаков. В рекордные сроки в стране созданы гондолы с отцепляемым зажимом, ратраки, программное обеспечение - от управления канатками до сервисов, формируются национальные стандарты.

Хасан Тимижев подчеркнул, что если несколько лет назад доля локализации оборудования на курортах Северного Кавказа была пять процентов, то сегодня она составляет 47 процентов. «Благодаря мерам поддержки со стороны Правительства Российской Федерации, Минэкономразвития России и Минпромторга России уровень локализации в скором времени может составить сто процентов. Уверен, мы к этому придем», - приводятся его слова в сообщении. Х. Тимижев продемонстрировал куртку российского производства, в которой работают спасатели самой высокогорной точки Европы, отметил, что импортозаме-

Технологический суверенитет и локализация производства в сфере канатных дорог стали центральными темами сессии «Импортозамещение в туротрасли: приоритеты государственной политики и отраслевые решения», которая прошла в рамках международного туристического форума «Путешествуй!», сообщает Кавказ.РФ. Спикеры - первый заместитель министра промышленности и торговли РФ Василий Осьмаков, исполнительный директор Кавказ.РФ Хасан Тимижев, гендиректор РУСЛЕТ Дмитрий Сидорович, эксперты СКАДО, Ассоциации горнолыжных комплексов, территорий и сервиса отмечали, что перед отраслью стояла задача превратить вызовы и ограничения в возможности, с чем за несколько лет удалось успешно справиться.

Проходимость по всем направлениям - от комплектования для канатных дорог до одежды, в которой работают наши спасатели на Эльбурсе. По оценкам, работать в ней намного комфортнее.

Кавказ.РФ управляет горнолыжными курортами, на которых работают девять канатных дорог. К 2030 году на курортах Эльбрус, Ведучи, Мамисон и Армии будет построено еще девять дорог и четыре системы искусственного оснежения. Поставщик оборудования, компания РУСЛЕТ, - первый российский производитель со-

временных скоростных высокопроизводительных канатно-транспортных систем.

Сообщается, что в ближайшее время канатные дороги РУСЛЕТ появятся на Эльбурсе, а также на новых курортах Кавказ.РФ. Запуск новой производственной площадки в ОЭЗ «Эммаусс» в Тверской области позволит полностью закрыть потребность российских курортов в современных канатных дорогах и в перспективе выйти на зарубежные рынки. «Мы делаем горы доступными для всех», - подчеркнул Дмитрий Сидорович, генеральный директор и управляющий

партнер ООО «РУСЛЕТ». Технологическое оборудование для двух канатных дорог на курорте «Ведучи» под управлением Кавказ.РФ также поставил РУСЛЕТ. Ввод объектов в коммерческую эксплуатацию намечен на конец 2025 года. В мае на Кавказском инвестиционном форуме компания представила первую десятиместную гондолу полностью российского производства. Увеличенная ширина дверного проема позволяет повысить скорость посадки на 20 процентов, а также подходит для маломобильных групп населения и транспортировки грузов на европаллетах. Кабины пройдут тестирование на курортах Мамисон, Эльбрус и Ведучи. РУСЛЕТ завершает отладку на новом заводе в Тверской области: 140 станков уже установлено, в сентябре завод заработает на полную мощность и будет производить 15 канатных дорог в год, что полностью покроет потребность отрасли, говорится в сообщении компании.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Диплом за креативную подачу

Дипломом «За активное участие в международном форуме «Путешествуй!» награждено Министерство курортов и туризма КБР, сообщает ведомство в своем Телеграм-канале. Отмечается, что креативную подачу туристических возможностей Кабардино-Балкарии высоко оценил заместитель руководителя Минэкономразвития России Дмитрий ВАХРУКОВ, который посетил стенды регионов в праздничные дни. На площадке Кабардино-Балкарии гостя по традиции встретили национальным танцем. Особый интерес у него вызвал брендированный скалодром, пользующийся повышенным спросом у посетителей.

Делегация Кабардино-Балкарии представила регион в Москве на ВДНХ под руководством министра курортов и туризма республики Аскера БИФОВА. «Форум получился насыщенным и продуктивным. Полезный обмен мнениями состоялся с коллегами по Северо-Кавказскому региону. Заключены соглашения с Республикой Крым, подписано лицензионное соглашение по проекту Discover Russia. По первому документу планируем активное сотрудничество в развитии и продвижении туристических и санаторно-курортных возможностей двух субъектов. Второй открывает новые возможности на меж-



дународном туристическом рынке», - комментирует итоги мероприятия А. Бифов.

- Хороший результат у региона по итогам конкурсного отбора на предоставление единой субсидии. Также представители Минэкономразвития РФ разъяснили вопросы введения контрольно-надзорных функций и предстоящее формирование рейтинга регионов, - рассказал министр.

Уверен, результат участия в форуме мы увидим уже в этом году через новые проекты и рост туристического потока.

Обо всем самом интересном в регионе рассказали лучшие туристические компании «Путешествие», «Пеликан», «Облепиха», «Барс», «Страна ветров», «Эльбрус Тур» и «Юг Вояж».

Для посетителей была проведена дегустация сладостей, сыров и национальных напитков, а также викторины на знание Кабардино-Балкарии с памятными сувенирами от Минкурортов КБР. Не просто мастер-класс, а настоящую гастроэкскурсию в Кабардино-Балкарию провел президент Ассоциации шеф-поваров Кавказа, основатель проекта «Аутентичная кухня Кавказа», бренд-шеф ресторана «О'X» Бисо ЧЕЧЕНОВ в Доме российской кухни. Приготовление блюд сопровождалось интересным рассказом о Кабардино-Балкарии от гида (экскурсовода) ТК «Путешествие» Эдуарда ГРИГОРЬЕВА.

Участникам форума предложили попробовать и оценить блюда. Первым шеф приготовил лягуру - нежнейшее мясо подавали с традиционной пастой и луком, далее - три вида хичинов. Вместо компота - минеральная вода и айран.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

В КБГУ проведено исследование предложений о целевом обучении от работодателей в регионе

Пресс-служба вуза сообщает, что КБГУ укрепляет свои позиции как ключевого центра подготовки кадров для региона. В этом году университет предлагает 342 целевых места, которые гарантируют трудоустройство и стабильность, а также значительно повышают шансы на поступление.

Сотрудники университета проанализировали востребованные направления и географию предложений от работодателей. В этом году было установлено рекордное количество квотируемых мест от Министерства здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики.

Абитуриентам предлагается широкий выбор программ специалиста, таких как «лечебное дело», «педиатрия» и «клиническая психология». Также есть возможность поступить в ординатуру по востребованным направлениям, таким как «анестезиология-реаниматология», «психиатрия», «травматология», «инфекционные болезни», «неврология», «терапия», «онкология», и многие другие.

В регионах республики есть потребность в учителях различных специальностей, включая педагогов начальных классов, которые углубленно изучают робототехнику для детей. Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Кабардино-Балкарской Республики предлагает целевые места по специальностям «информацион-

ная безопасность» и «прикладная информатика», что указывает на высокий спрос на IT-специалистов в регионе. Местные администрации и Федеральное казначейство Кабардино-Балкарской Республики также заинтересованы в целевой подготовке специалистов по направлениям «государственное и муниципальное управление» и «юриспруденция», предлагая стабильную работу в государственных структурах.

Кроме того, есть спрос на специалистов в других областях. КБГУ предлагает целевое обучение по следующим направлениям: «лингвистика», «строительство», «бухгалтерский учет», «туризм», «информатика и вычислительная техника», «организация работы с молодежью», «социальная работа», «прикладная математика и информатика» и «филология». Это позволяет каждому абитуриенту выбрать программу, которая ему подходит. Во всех муниципалитетах Кабардино-Балкарской Республики имеется потребность в кадрах, но есть районы, где она особенно высока.

Например, в Черекском районе администрация и управление образования предлагают места в IT, педагогике и строительстве. В Эльбрусском районе администрация финансирует подготовку строителей. Департамент образования Баканского района приглашает будущих учителей, строителей и инженеров. Нальчик - в медицинские организации и IT-компании.

Для абитуриентов это возможность получить образование и вернуться на работу в свой родной район. Целевое обучение - форма получения образования, при которой заключается договор между абитуриентом, вузом и работодателем. Студент поступает на бюджет по квоте (пять процентов от общего набора по направлению), учится, а после выпуска должен отработать не менее трех лет в организации, которая его направила.

Преимущества целевого обучения - гарантированное трудоустройство без необходимости искать работу после получения диплома и дополнительная стипендия от работодателя (от 2 050 рублей в месяц). Поступление по отдельному конкурсу, практика с первого курса и поддержка со стороны заказчика.

Анжела КУДАЕВА

Налоговый вычет за путевки

В Госдуме рассмотрят законопроект № 935788-8 «О внесении изменений в статью 219 части второй Налогового кодекса РФ», который предлагает предоставить социальный налоговый вычет на сумму, уплаченную за путевки в организации, осуществляющие детский отдых.

В России ежегодно около пяти миллионов детей нуждаются в организации летнего отдыха и оздоровления. Законопроект направлен на поддержку организации отдыха детей в рамках законодательства о налогах и сборах. Согласно документу налогоплательщик сможет вернуть часть НДФЛ за собственные средства, потраченные на приобретение путевок для своих детей, включая усыновленных и подопечных в возрасте до 18 лет. Для получения социального налогового вычета потребуются подтверждение расходов на оплату путевок в места, осуществляющие организацию детского отдыха: копии договора на оказание указанных услуг и кассового чека, выданного на бумажном носителе или направленного в электронной форме. При этом компенсация не предусмотрена, если путевка была полностью или частично оплачена работодателем налогоплательщика или его родственниками. Также не подлежат вычету расходы, не облагаемые НДФЛ по другим основаниям. Детский лагерь должен находиться на территории РФ и быть включен в реестр организаций отдыха и оздоровления детей.

Законопроект устанавливает требования к организациям, за путевки в которые можно получить вычет: организация (ИП или юрлицо) должна иметь основной вид деятельности - детский отдых и оздоровление; лагерь должен обеспечивать круглосуточное пребывание детей в течение смены (в том числе сезонные и круглогодичные лагеря, а также палаточные); организация обязана быть включена в специальный реестр субъекта Федерации.

При этом размер социального налогового вычета не изменится - не более 150 тыс. рублей в год. Подать заявление на возврат можно будет как через налоговую инспекцию, так и через работодателя.

Наш корр.

Когда Карина МАМБЕТОВА говорит о своей работе, у нее загораются глаза, и это ощущение внутреннего восторга настолько заразительно, что хочется понять, как ей это удается – быть успешным преподавателем, деловой женщиной и реализовать в личной жизни. «Чему бы ты ни учился, учишься для себя». Это изречение ПЕТРОНИЯ как нельзя лучше характеризует нашу героиню – кандидата экономических наук, доцента кафедры конституционного и административного права института права, экономики и финансов КБГУ им Х.М. Бербекова.

За ее плечами учеба в ведущем вузе страны, она основатель семейного бизнеса, а также автор более 30 научных статей. Нашла ключ к своему призванию и планомерно шла к нему шаг за шагом, пробя новые возможности и оттачивая мастерство.

СПРОС ПО СПОСОБНОСТЯМ

Когда в человеке заложен большой потенциал, пожалуй, самое главное – суметь им правильно распоряжаться и не растратить. Карина с детства любила изучать языки, еще в школе, помимо английского, захотела освоить испанский язык. Поскольку предпочтение отдавала гуманитарным наукам, целенаправленно готовилась к экзаменам по профильным предметам. Окончив школу с золотой медалью, отправилась в столицу. «Всегда мечтала учиться в Москве, родителей готовила к тому, что уеду получать качественные знания, – говорит Карина. – Оканчивая школу, выбирала между МГИМО, МГУ и РУДН. Приехала в Москву подавать документы и убедилась в том, что хочу поступать в МГИМО на юриспруденцию. Так выбрало сердце. Удивилась, что вступительные экзамены по английскому и обществознанию сдала на «5». В первый год было сложно. Надо было привыкать к студентам и преподавателям, которые зачастую были очень требовательны. Думала, что буду уступать по знаниям одноклассникам, окончившим столичные школы, но быстро освоилась. Во время учебы изучала английский, испанский и дополнительно арабский языки». За четыре года бакалавриата и два года магистратуры в МГИМО в зачетке Карины Мамбетовой не было ни одной «4», все экзамены и зачеты сдавала на «отлично». Соотечественники помладше рассказывали, как гордились, видя ее фото на стенде почета. Отправной точкой во взрослую жизнь стал диплом с отличием по направлению «Юриспруденция» со знанием иностранных языков.

УНИВЕРСИТЕТ

Карина Мамбетова преподает финансовое право, налоговое право, избирательное право и избирательный процесс. Студенты знают, что она требовательный преподаватель, но всегда готова пойти на



СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

встречу. Зубрежка не приветствуется, гораздо важнее понимать, о чем идет речь. Но тот, кто пропускает и игнорирует задания, не получает хороших оценок. Это несправедливо по отношению к тем, кто старался.

– Студенты часто меня спрашивают, почему работаю преподавателем. Считаю, что это мое призвание. Мне нравится делиться опытом. Считаю, что миссия любого преподавателя – делиться не только теоретическими, но и практическими знаниями. Мне есть что рассказать. Без практики и определенных примеров из жизни было бы сложно заинтересовать студентов. Благодаря личному опыту могу дать им больше, чем сухую теорию, – говорит она.

Знание иностранных языков – большое преимущество преподавателя. За последние полгода Карина дважды выступала переводчиком с испанского на научной конференции в КБГУ. Когда доктор юридических наук Рейнальдо Кальвачи КРУЗ из Эквадора подал заявку на участие в конференции, за две недели освежила знания и провела переговоры с ученым. Нужен был специалист не только со знанием языка, но и переводчик со знанием правовой и философской терминологии. Помимо этого, был проведен сравнительный анализ правовой системы двух стран. Спустя некоторое время уже другая кафедра пригласила ее для участия в конференции по оказанию бесплатной юридической помощи. Карина Мамбетова произвела фурор, проведя конференцию с синхронным переводом для присутствовавших.

– Спустя столько лет пригодилось знание второго языка, – улыбается Карина. – Я рада, что международные отношения университета укрепляются. Что касается английского, есть иностранные студенты, с которыми порой легче проговорить нужную информацию на английском языке. К тому же, когда пишу статьи, всегда стараюсь использовать иностранные источники. Могу зайти на англоязычные и испаноязычные сайты. Знание языков – большое преимущество в научной деятельности, особенно когда нужно, например, провести сравнительный анализ правовых систем разных стран. Всегда интересно, что там у них. Живя в Дубае, основательно изучила правовую систему Арабских Эмиратов, в частности предпринимательскую деятельность. Студенты часто спрашивают об их налоговой системе.

ОСНОВА ЗНАНИЙ И ОПЫТА

Еще на втором курсе магистратуры К. Мамбетова начала работать в правовом отделе «Газпром центрремонт». Вернувшись в Нальчик, устроилась экспертом в отдел внешнеэкономических связей и связей со СМИ Министерства экономического развития КБР. Получила еще один диплом с отличием, окончив КБГАУ имени В.М. Кокова по специальности «Экономист-менеджер». В 2013 году уехала с мужем в Дубай, где они развивали туристическое агентство. Из-за кризиса спустя три года вернулась в Россию. Работая в Управлении Федеральной службы госу-

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

дарственной регистрации, кадастра и картографии по Москве, большую часть времени проводила в суде, поскольку вела дела по банкротству и взысканиям. После второго декретного отпуска, защитив кандидатскую диссертацию, перешла на должность преподавателя и заместителя декана юридического факультета кафедры теории и права и публично-правовых дисциплин Российской государственной академии интеллектуальной собственности. Это было началом ее преподавательской деятельности. В ковидный период супруги решили окончательно вернуться в Нальчик. Семейный ресторан «Vloomu» в Нальчике открывали совместно. Концепция предполагает спокойное пребывание родителей с детьми, за которыми обеспечен присмотр. Здесь отмечают дни рождения и семейные праздники.

– Многие посетители благодарят, просят открывать филиалы в других городах. Когда преподаю налоговое право и привожу в пример налоговую систему своего ресторана, понимаю, что бизнес и то, что я преподаю, неразрывно связаны.

Недавно дала задание студентам написать бизнес-план и выбрать систему налогообложения. Это поможет понять, в какой сфере они могли бы развиваться в будущем. Всегда говорю, что знания помогают экономить, в противном случае вам придется платить кому-то, кто лучше разбирается в вопросе. Некоторые студенты поделились, что благодаря таким домашним заданиям скоро придут к первому заработанному миллиону.

БЛИЦ

– Вы строгая мама?

– Нет. Конечно, дети знают свои границы. Поскольку у нас двое сыновей, строгость и дисциплина исходят от папы. Отличных оценок не требую. Всегда говорю, что не надо соревноваться с другими, надо быть каждый раз лучшей версией себя. Ты хороша в чем-то определенном, и это нормально. Главное – знать свои способности и развивать сильные стороны.

– Как любите отдыхать?

– Проводить время с семьей и подругами. Спорт три раза в неделю. Настольный теннис с тренером, тренажерный зал. В любое время года и в любую погоду. Путешествовать. То, что видела в разных странах, беру на вооружение, внедряю в меню и интерьер ресторана.

– Какой следующий шаг к лучшей версии себя?

– Планирую получить диплом в ресторанной сфере. Пока занимаюсь саморазвитием, работаю над тем, чтобы получить звание доцента и приступить к написанию докторской диссертации.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

По данным Роспотребнадзора, в 2024 году заболеваемость корью в России выросла почти вдвое по сравнению с предыдущим годом. Наиболее уязвимыми оказались дети в Москве, Московской области и Дагестане. Доцент кафедры хирургии, ортопедии и травматологии медико-биологического факультета Северо-Кавказского федерального университета (СКФУ), кандидат медицинских наук Сергей КУБАНОВ напомнил, что именно благодаря прививкам человечество победило натуральную оспу, полиомиелит и гепатит, а также в сотни раз сократило заболеваемость другими инфекциями. Однако сегодня, по словам эксперта, отказ от вакцинации

ЭКСПЕРТ СКФУ ОБЪЯСНИЛ, ЧЕМ ГРОЗИТ ОТКАЗ ОТ ПРИВИВОК

Рост заболеваемости корью, краснухой и коклюшем в России вызывает обеспокоенность. По данным Роспотребнадзора, среднееголетний показатель заболеваемости по одной только кори превышен в 11 раз. Эксперт СКФУ считает: отказ от прививок способствует возвращению уже забытых инфекций.

ставит под угрозу коллективный иммунитет.

– Снижение темпов плановой иммунизации, особенно в пандемийные годы, привело к возвращению уже забытых инфекций. Например, в 2023-2024 гг. мы наблюдали всплеск коклюша и кори. Чаще всего страдают дети года, которые заражаются от

не привитых старших братьев и сестер, – отмечает Сергей Кубанов.

Специалист опорного вуза Северного Кавказа обращает внимание на то, что иммунизация – это не только детская история. Беременным женщинам вакцинация помогает передать антитела ребенку через

грудное молоко, защищая его в первые месяцы жизни. Не стоит забывать и о прививках, которые спасут от сезонных заболеваний. Летний сезон, по мнению эксперта, повышает риск заражения столбняком из-за частых травм на дачах и прогулках. Профилактика включает не только обработку ран, но и

своевременную ревакцинацию каждые десять лет.

– Если вы пропустили плановую прививку от столбняка и получили травму, немедленно обратитесь за экстренной помощью. Это может спасти жизнь, – напоминает Сергей Кубанов.

Для организации вакцинации эксперт советует обращаться в поликлинику по месту жительства или в клинику персонализированной медицины СКФУ. Медики напоминают: стабильный популяционный иммунитет – залог эпидемиологического благополучия. Отказ от прививок – шаг назад в борьбе с инфекциями, которые мы уже научились контролировать.

Наш корр.

Людмила ШАУЦУКОВА

Триптич о дружбе (Черкесские этюды)



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фото**Тамары Ардаговой**

ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ПРИНЦИПЫ

Для начала потребуется плоская тарелка диаметром с вашу ладонь. Приложите руку к посуде. Если по ширине она равна примерно вашей ладони от основания до кончиков пальцев, значит, подходит.

Сам метод базируется на визуализации порции пищи в виде круга (тарелки), разделенного на сектора, каждый из которых соответствует определенной группе продуктов.

1. Овощи и фрукты составляют половину объема блюда (50 процентов).

В эту категорию входят свежие овощи и плоды, обеспечивающие организм необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой. Можно есть любые, которые вам нравятся.

2. Зерновые продукты занимают четверть объема еды (25 процентов).

Включают цельнозерновые крупы, хлебобулочные изделия из муки грубого помола, каши и макароны твердых сортов пшеницы. Если вы не можете жить без хлеба, гарвардская тарелка на вашей стороне. Совсем лишать себя мучных изделий не стоит.

3. Белковые продукты также занимают четверть общего количества пищи (25 процентов).

Сюда относятся мясо птицы, рыба, морепродукты, яйца, бобовые культуры, орехи и семена.

Если вы вегетарианец или веган, можете использовать тофу или соевое мясо, например.

Основной принцип – не набирать еду горками на все зоны тарелки, а только перекрывать две четверти пространства белковыми продуктами и хлебом. Овощи можно есть без ограничений, если это не жареная картошка. А вот для вареной можно найти местечко на тарелке.

Ну и по классике: дополнительно рекомендуется ежедневно пить достаточное количество чистой воды, ограничить потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

Бытует мнение, что пить два литра воды обязательно и не имеет смысла, только когда действительно хочется пить. Но здесь требуется оговорка: желательна, чтобы в рационе была только чистая вода. Газировки и кофе исключаются, а теплый чай без сахара приветствуется.

Гарвардский университет разработал концепцию здорового питания, получившую логичное название «Гарвардская тарелка». Исходя из личного опыта скажу, что считаю его самым удобным способом перейти на правильный и полезный рацион. Данный метод позволяет рационально организовать свое меню, сбалансировать основные группы продуктов согласно физиологическим потребностям организма человека.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

Использование гарвардского принципа способствует формированию правильных пищевых привычек, профилактике хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, диабета второго типа и некоторых видов онкологических болезней. Рацион становится разнообразнее и обеспечивает полноценное поступление питательных веществ.

Таким образом, методика гарвардской тарелки является научно обоснованным инструментом оптимизации рациона, доступным каждому человеку вне зависимости от возраста, пола и уровня физической активности.

Да и в целом, это очень простой метод оценить, насколько правильно вы питаетесь, без подсчета калорийности продуктов, без взвешиваний и вечных поисков правильно подсчитанного к/б/ж/у нужного блока.

Все гениальное просто.

**Мадина
БЕКОВА**

Единовременное пособие при рождении ребенка

С начала года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике выплатило родителям 2 917 детей единовременное пособие. Всего на эти цели было направлено более 76 миллионов рублей.

Единовременное пособие назначается независимо от имущественного положения и уровня дохода семьи. Его могут получить как работающие, так и неработающие родители. По действующим правилам материальная поддержка полагается также опекуну, усыновителю или приемному родителю ребенка. Размер пособия составляет 26 941,71 рубля и положено на каждого ребенка.

Работающему родителю единовременное пособие назначается беззаявительно. Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике назначит и выплатит разовую меру поддержки на основании сведений, поступивших из органов загс. В приоритетном порядке выплата будет направлена маме.

Неработающие родители могут оформить выплату, подав заявление в личном кабинете на портале госуслуг, в клиентской службе регионального Отделения СФР или в МФЦ. Сделать это необходимо не позднее шести месяцев после рождения ребенка. Заявление будет рассмотрено в течение десяти рабочих дней. Выплата поступит в течение пяти рабочих дней.

Более подробную информацию о единовременной выплате можно узнать, позвонив по номеру единого контакт-центра **8-800-1-00000-1**. Жители Кабардино-Балкарской Республики могут обратиться к специалистам региональной линии с понедельника по четверг с 9 до 18 часов; в пятницу с 9 часов до 16 часов 45 минут (без перерыва).

Наш корр.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 июня

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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.45 Т/С «АННА-ДЕТЕКТИВЬ-2» (16+)

18.10 «10 самых...» (16+)
18.40 Т/С «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ» (16+)
22.35 Специальный репортаж (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ. СМЕРЬ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.00 Т/С «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

РЕН

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

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Футбол на все времена» (12+)
06.30 Д/С «Век нашего спорта» (12+)

РОССИЯ 1

06.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

ОТР

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

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «НАТО». Хроника жестокости (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Дочь и падчерица». Детский спектакль (6+)

СКАНАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ 1

06.30 Диалоги о животных
07.20 Д/С «Забывтое ремесло»
07.35 Черные дыры. Белые пятна

16.30 Д/С «Передвижники»
17.15 Звезды XXI века
18.15 Д/ф «Анна Ахматова. «Реквием»

МНП 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Золотые звезды Кабардино-Балкарии. Герой Советского Союза А. Канюшев (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Праздник детства». Репортаж с празднования Международного дня защиты детей (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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)

18.45 Т/С «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ» (16+)
22.35 «Закон и порядок» (16+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬВЯОЛЫ. СМЕРЬ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «ПОЗЫВНОЙ СТАЯ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)

РЕН

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

ВТОРНИК, 24 июня

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

МАТЧ ТВ

06.00 «Футбол на все времена» (12+)
06.30 Д/С «Век нашего спорта» (12+)

РОССИЯ 1

06.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

ОТР

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

06.25 «Не прервется истории нить...» К 10 лет-музею истории МВД по КБР (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 Документальный фильм. «Танзиля» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ 1

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/С «Семь чудес Древнего мира»

19.45 Главная роль
20.05 Д/ф «Парад Победы»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»

МНП 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 Ретроспектива. «Танзиля» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Ма, санна инпланетанин» («Вот тебе и инопланетянин»). Спектакль Балкарского госдрамтеатра им. К. Кулиева. Первая часть (балк.яз.) (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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+)

18.15 «10 самых...» (16+)
18.45 Т/с «КОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ» (16+)
22.35 «Хватит слушать!» (16+)

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 Т/с «ПОЗЫВНОЙ СТЯЯ» (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, 25 июня

09.00 «Документальный спецпроект» (16+)
10.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Футбол на все времена» (12+)
06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости (16+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 Матчи большого спорта (12+)
14.55 «Футбол на все времена» (12+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Парламентский час» (12+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «Большее кино...» (12+)
07.25 «ТВ-галерея. Памяти заслуженного деятеля искусств РФ, актера, режиссера, общественного деятеля Руслана Фирова» (12+)

СКАНАЛ

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

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.50 Д/с «Семь чудес Древнего мира»

20.05 Д/с «Рассекреченная история»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Абсолютный слух
21.25 Х/ф «ДНЕВНОЙ ПОЕЗД» (16+)

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Адвиг Луарьтс». Международная просветительская акция (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Лазульнику» («Радуга»). Передача для детей (каб.яз.) (6+)

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» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+)

17.00 Прощание (16+)
18.15 «10 самых...» (16+)
18.45 Т/с «КОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ» (16+)

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «ПОЗЫВНОЙ СТЯЯ-2» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 26 июня

06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный спецпроект» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Футбол на все времена» (12+)
06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+)
07.00, 09.00, 12.55, 15.25 Новости (16+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 Автопортрет G.Drive. Российская серия кольцевых гонок. Игора-драйв (6+)

ОТР

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

06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Будущее в настоящем». Доктор философских наук, ведущий научный сотрудник АРИГИ Асфар Шаов (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.45 Д/с «Семь чудес Древнего мира»

18.15 Д/с «Забытое ремесло»
18.30 Д/с «Семь чудес Древнего мира»
19.45 Главная роль
20.05 Д/с «Рассекреченная история»

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Лица спорта». Чемпионка мира по рукопашному бою Роза Кныш (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Молодежная сфера» (12+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 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» (12+)

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.20 Х/ф «МАЧЕХА» (16+)
11.30, 14.30, 17.30 События
11.55 Х/ф «МАЧЕХА» (16+)

06.00 Д/ф «Актерские драмы. Другие таланты» (16+)
06.10 Д/ф «Актерские драмы. Другие таланты» (16+)

05.55 «Москва резиновая» (16+)
06.10 Д/ф «Актерские драмы. Другие таланты» (16+)

НТВ
04.50, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЬ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА
06.20 Т/с «ПОЗЫВНОЙ СТАЯ-2» (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)

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

ПЯТНИЦА, 27 июня

12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Тайны Чапман» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Футбол на все времена» (12+)
06.30 Д/с «Век нашего спорта» (12+)

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

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

06.10 «Служба «02» сообщает» (16+)
06.20 «Лидерство и достижения в науке». К 70-летию заслуженного деятеля науки РФ Арсена Хараева (12+)

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

СТРАНАЛ
05.00 «Известия» (16+)
05.35 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» (16+)

РОССИЯ К
06.30 Диалог о животных
07.20 Легенды мирового кино
07.45 Д/с «Семь чудес Древнего мира»

13.15 Художественный фильм «СЕМЬЯ ЗАЦЕПНЫХ» (16+)
15.35 «Энигма»
16.30 Письма из провинции
17.15 Звезды XXI века
18.15 Д/с «Забитое ремесло»

МТР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

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

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

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.05 «Слово пастыря» (0+)

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР (12+)

ТВЦ
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
21.00 Х/ф «СТО ЛЕТ ТОМУ ВПЕРЕД» (16+)

ТВЦ
06.55 «Православная энциклопедия» (6+)
07.20 Х/ф «ЗАБЕРИ МЕНЯ К СЕБЕ» (16+)

17.20 Х/ф «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ» (16+)
21.00 «Постеритут» (16+)
22.10 «Право знать!» (16+)

НТВ
04.55 Х/ф «ЗАПРЕТ НА ЛЮБОВЬ» (16+)
06.20 «Жди меня» (12+)

ЗВЕЗДА
05.45 Х/ф «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА» (16+)
07.20 Х/ф «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА» (16+)

05.45 Х/ф «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА» (16+)
07.20 Х/ф «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА» (16+)

СУББОТА, 28 июня

05.55 Х/ф «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» (16+)
02.20 Х/ф «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)

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

МАТЧ ТВ
06.00 Смешанные единоборства. UFC. Роман Копылов. Лучшее (16+)

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

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Лица спорта». Чемпион РФ по дзюдо Залим Гаданов (12+)

ОТР
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости» (16+)

СТРАНАЛ
09.00 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Король и дыня». «Завтра будет завтра». «Зарядка для ума».

16.20 Д/с «Энциклопедия загадок»
16.50 Д/ф «Добро пожаловать, или Пестрых» (16+)

МТР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Экран собирает друзей» (12+)

06.00 «Экран собирает друзей» (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 июня

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
06.40 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.25 «Здоровье» (16+)
08.30 «Золотая коллекция «Союзмультифильма» (0+)

РОССИЯ 1

05.25 Х/ф «СТО ЛЕТ ТОМУ ВПЕРЕД» (16+)
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)

ТВЦ

05.55 Х/ф «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ» (16+)
07.20 Х/ф «МОЛОДОЙ» (16+)
09.15 Х/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (16+)

12.35 Х/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА» (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 Д/ф «Русские тайны. Я хуюдо» (16+)
15.55 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Охота на Лису» (16+)

НТВ

04.50 Х/ф «АФЕРИСТЫ» (16+)
06.35 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (16+)
06.50 Х/ф «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА» (16+)
09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+)

23.55 Х/ф «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА» (16+)
01.25 Х/ф «ПОХИЩЕНИЕ «САВОЙИ» (16+)
02.50 Х/ф «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА» (16+)
04.10 Х/ф «БЕСПОКОИНОЕ ХОЗЯЙСТВО» (16+)

РТР

05.00, 23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. И. Топурия - Ч. Оливейра. П. Коста - Р. Копилов. UFC
08.00, 09.00 Новости
08.05, 10.40, 11.35, 12.30, 17.00, 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция

04.00 Новости (0+)
04.05 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия). Winline. Суперсерия. Трансляция из Сочи (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Горизонт». Социально-экономическая программа (12+)
06.30 «Будущее в настоящем». Президент Академии наук Абхази Зураб Джануа (12+)

СТРАНАТ

05.00 Х/ф «КАЛИНА КРАСНАЯ» (16+)
06.40 Х/ф «СПОРТЛОТО-82» (16+)
08.20 Х/ф «КЛАССИК» (16+)
09.00 «Фирменный рецепт» (12+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф
08.00 Х/ф «СМЕЛЫЕ ЛЮДИ» (16+)
09.35 Д/ф «Роман в камне»
10.05 Д/ф «Валерий Фрид и Юлий Дунский. Служили два товарища в одном большом кино»

17.30 «Пешком...»
18.00 Д/ф «Андрей Дементьев. Все начинается с любви»
18.45 Д/ф «Чистая Победа»
19.30, 19.45 Новости культуры
20.25 Х/ф «ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ» (16+)

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Выйкыт». Информационная программа (балк.яз.) (16+)
06.15 «Кезуи» («Черед») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
17.00 «Дыгъшгъыз» («Солнышко»). Передача для детей (каб.яз.) (12+)
17.25 «Усыгы» («Позивия») (каб.яз.) (12+)
17.40 «Шадгий». Концерт ансамбля народного танца. Часть первая (каб.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 23 июня
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 папцэ»
02.00, 22.00 «Ди эзэуцэпэлэ»

Вторник, 24 июня
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM

01.30 «Жэцыбг нэужыым»
02.00, 20.25 «Орайда»
02.30, 22.30 «Гушылэпэлэ» (16+)
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»

10.05, 16.05 «Адыгъхэр: тхыдэр, хабзэр»
10.50, 13.50 «Лъапкь лыгъыз» (6+)
11.05, 17.35 «Халкь жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)

Среда, 25 июня
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM

01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужыым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»

03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухэлэ уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халкь жырла»

05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыцхэр»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкьла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»

07.15, 13.05 «Си Къабэрдэй-Балкьхэр» (16+)
07.45, 16.05 «Сэтэней» (12+)

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкьхэр» (16+)
08.30, 14.20 «Къонгуроучкь» (6+)

09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25 «Голоса Кавказа»

10.05 «Цыхумрэ гъащэмрэ» (16+)
11.05, 17.05 «Чамхана» (16+)
11.30, 17.25 «Салам алейкум»

12.05, 18.05 «Территория искусства»
12.35, 18.35 «Симфония Кавказа»
13.35 «Ди гъэтылыгыгъэхэр»

14.00 «Усыгы»
14.50 Къызэрэфы пынальхэр
19.45 «Турхъан» (6+)

22.00 «Адыгъхэр: тхыдэр, хабзэр»
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 гъэтылыгыгъэхэр»

07.45, 13.45 «Эманым пэджэжу» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкьхэр» (16+)

08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)

09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингуыз» (16+)
10.15, 16.15 «Еджапэлэ» (16+)

10.20, 16.20 Адыг уэрэдыжхэр
10.45, 16.45 «Пщыу цхъэпцэ» (6+)

11.05 «Тэйри къылыж» (6+)
11.30, 17.35 «Ауыз» (16+)
12.05, 18.05 «О добром и вечном» (16+)

12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.30 «Шалэгъу»
19.45 «Турхъан» (6+)

20.25 «Къонгуроучкь» (6+)
22.00 «Цыхумрэ гъащэмрэ» (16+)

Пятница, 27 июня
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM

01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жэцыбг нэужыым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»

04.10 «Еджапэлэ» (16+)
04.30, 22.00 «Цалэгъу»
05.00, 20.25 «Алтын хазна»

05.30, 23.00 «Ауыз» (16+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хыбарыцхэр»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкьла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»

07.15, 13.05 «Си Къабэрдэй-Балкьхэр» (16+)
07.45, 13.45 «Диньмрэ гъащэмрэ» (16+)

07.50, 13.50 «Ишцъгъэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкьхэр» (16+)

08.20 «Кюборчек» (6+)
08.35 «Тай макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)

09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)

10.25, 16.05 «Прозам и напкъуцэхэр»
10.45, 16.45 «Лэгъулыгъу» (6+)

11.05, 17.05 «Ауыз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)

11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
12.05, 18.05 «Территория искусства»

12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Бессмертные истории» (12+)

14.30 «Ди гъусу зыгъэпсэху»
19.45 «Турхъан» (6+)

22.35 Адыг уэрэдыжхэр
Суббота, 28 июня

00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM

01.30 «Жэцыбг нэужыым»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»

03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусу зыгъэпсэху»

05.00 «Ууыз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)

07.00, 13.00 «Си Къабэрдэй-Балкьхэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъапкьым и фыгуэхэр»

08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкьхэр» (16+)
08.25, 15.25 «Шаддан»

09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)

10.20 «Уэрэдымрэ абы и тхыдэмрэ» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)

11.00, 16.00 «Бора» (6+)
11.21, 16.21 «Топалайчык» (6+)

11.30, 16.30 «Акъ таулань жырлары»
12.00, 18.00 «Хорошее настроение» (12+)

12.44, 18.44 «Спорт-лайн» (12+)
14.00 «Утыку»
19.45 «Турхъан» (6+)

20.20 «Кюборчек» (6+)
22.00 «Прозам и напкъуцэхэр»
23.20 «Сиз а билемисиз» (12+)

Воскресенье, 29 июня
00.00, 05.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM

01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.38 «Лъапкьым и фыгуэхэр»

02.00 «Жэцыбг нэужыым»
03.00, 20.00 «Орайда»

03.25, 20.25 «Шаддан»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)

04.30, 23.30 «Акъ таулань жырлары»
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 Къабэрдэй-Балкьхэр» (16+)

07.40, 14.40 «Фэр папцэ»
08.10, 15.10 «Мени Къабарты-Малкьхэр» (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 зыгъэпсэху»
19.45 «Турхъан» (6+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов по КБР

Table with 6 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for days 23.06 to 29.06.

В «МЕЧТЕ» - НОВЫЕ ЛАУРЕАТЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИЗ

- Образцовый вокальный ансамбль «Мечта» ждал выезда на конкурс «Летний калейдоскоп-2025» весь учебный год, а он выдался непростым, - сообщает преподаватель по классу вокала, руководитель вокального ансамбля «Мечта» Детской школы искусств города Прохладного Ольга АНСОКОВА. - Бесконечные концертные выступления городского и республиканского уровней, фестивали, работа по подготовке защиты на присвоение ансамблю звания «Образцовый», дворцовые концерты и фестиваль-конкурс «Марафон Победы» к Дню Великой Победы, музыкальные спектакли, выпускной в детской школе искусств. И приятное завершение учебного года - награда нашей выпускницы - солистки Юлии КЛИМЕНКО премией главы местной администрации городского округа Прохладный КБР.

14 июня солисты и старший состав образцового вокального ансамбля «Мечта» приняли участие в XII международном конкурсе дарований и талантов в проекте «Времена года» - «Летний калейдоскоп-2025» в городе Пятигорске. Учредители и организаторы конкурса - Всемирная ассоциация исполнительских искусств (W.A.P.A.) и сервокавказская творческая организация «Культурно-массовый центр по СКФО».

Мы приехали немного раньше начала своего блока, чтобы познакомиться с уровнем конкурса и поучиться у других. Признаться честно, это была тяжелая борьба. Оргкомитетом было принято более 160 заявок, конкурентов много, выступления конкурсантов интересные, с грамотной подборкой программой. Это давало четкое понимание, что выкладываться нужно так,



Образцовый вокальный ансамбль «Мечта» вернулся с XII международного конкурса дарований и талантов в проекте «Времена года» - «Летний калейдоскоп-2025» с призами и новыми лауреатами.

как, возможно, никогда еще не приходилось. Высококвалифицированное жюри оценивало претендентов по достоинству и по справедливости. В завершение прослушивания был отмечен высокий уровень, какого не было давно, и это радовало всех присутствовавших.

Наш ансамбль получил диплом лауреата I степени и специальный приз «Лучший в номинации», за что признательна своим детям, это высокая и достойная оценка нашей общей работы.

Максим КЛИМЕНКО получил самый высокий приз - гран-при за песню «Я ангелом летал». Члены жюри много говорили о нашем талантливом учащемся. Макс покорила весь зал, зрители плакали и ни на секунду не отводили взгляда от артиста. За кулисами все дрожало от эмоций, ведущая не удержалась и вышла на сцену снимать видео выступления нашего мальчика. Когда объявили самую высокую награду, чувство гордости переполняло весь наш коллектив, мы плакали от счастья.

Наша малышка Диана СТАРИЦКАЯ побывала в объятиях каждого члена жюри, так ее хвалили... Она получила диплом лауреата I степени в своей возрастной категории. Рудик ПУДИАНУ пожелали продолжать занятия вокалом - это еще один лауреат I степени. Милана КУЧМЕЗОВА тоже боролась с сильными конкурентами и была отмечена дипломом лауреата II степени. Варвара ЛИСИЦИНА впервые принимала участие в вокальном состязании и испытала незабываемые эмоции, став лауреатом III степени. Юлия Клименко (лауреат II степени) и Милана КОКОВА (лауреат III степени) сражались в своей возрастной категории с сильнейшими конкурентами и заняли достойные места.

От всей души благодарим нашего директора Наталью ПЕРЕГУДУ и зам. директора Наталью МАТВЕЙЧУК за предоставленный транспорт. В силу независимости от нас форс-мажорных обстоятельств пришлось принимать решение по оформлению поездки в кратчайшие сроки. Также благодарю родителей за поддержку и доверие нам самого дорогого - детей, - отмечает преподаватель.

- От себя лично хочу выразить благодарность своим детям - учащимся нашей школы искусств за их неутомимое желание работать и достигать высоких результатов. Ваше старание и талант восхищают!

Желаю всем педагогам таких же трудолюбивых учащихся, как в нашем ансамбле, и таких же благодарных и понимающих родителей, которые точно знают, для чего привели своих чад учиться в Детскую школу искусств.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

В России приступили к тестированию беспилотной Lada Vesta. Ее уже тестируют на дорогах общего пользования и рассматривают как потенциальный вариант для использования в такси. За каждым автомобилем будет следить диспетчер, который сможет контролировать его работу дистанционно. Если произойдет авария, ответственность ляжет на диспетчера.



Недавно я побывала в Майском районе и заметила, что многие жители используют велосипеды для коротких поездок, включая прекрасный пол. Это вдохновляет. Ученые доказали, что езда на велосипеде - лучший способ защитить мозг от деменции. Из всех способов передвижения она является самым полезным для мозга и снижает риск всех видов деменции, в том числе и болезни Альцгеймера. Причем положительный эффект есть даже при генетической предрасположенности. Даже прогулки пешком не дают такого эффекта для мозга, как велосипед.

В России появляются говорящие светофоры. Они будут напоминать пешеходам о правилах перехода дороги и читать стихи о ПДД. Интересно!

Летом в автомобиле из-за риска повреждения, взры-

ПОКА НЕ ОЧЕНЬ ПОЛУЧАЕТСЯ

Недавно я вернулась домой после работы, шестилетняя дочка подбежала ко мне с заплаканными глазами и призналась, что волновалась за меня. Думала, что меня посадили в «клетку». Оказалось, что я получила штраф. Я писала, что у меня зонна фелеллафобия - боязнь ремней безопасности. Когда пристегнута, пытаюсь отодвинуть ремень от себя. Это происходит автоматически, независимо от меня. Борюсь с этим, но раз получила штраф, значит, не очень получается.

Напомню, что за не пристегнутый ремень безопасности штраф составляет 1500 рублей. Для пассажиров за нарушение этого правила - 500

рублей, а за перевозку ребенка без автокресла или другого удерживающего устройства, если оно положено по возрасту и массе тела, штраф составляет 3000 рублей.

По закону штраф можно оплатить со скидкой 25 процентов в течение 30 дней с момента вынесения постановления. Важно помнить, что отсчет льготного периода начинается не с момента вручения постановления, а на день его выписки. Поэтому я заплатила только 1125 рублей.

Было ужасно видеть мне как матери, что ребенок из-за тебя испытывает такой стресс. Она не отпустила меня полчаса и все обнимала. Теперь перед каждой поездкой, ког-

да или возгорания нельзя оставлять аэрозольные баллончики (лак для волос, дезодоранты, очистители), газированные напитки в жестяных банках - углекислый газ расширяется, банки могут взорваться и испачкать салон, электронику с аккумуляторами (смартфоны, видеорегистраторы, вейпы), лекарства - высокая температура изменяет химический состав, снижая эффективность

и вызывая опасность для здоровья. Лучше забирать с собой или хранить в прохладном месте зажималки и перцовые баллончики; пластиковые бутылочки с водой - нагреваясь, они могут выделять вредные вещества и даже стать источником возгорания; косметику - химические вещества в составе портятся и могут стать вредными и, конечно же, кисломолочные продукты.

Кроме этих вещей, категорически нельзя в жару оставлять животных в закрытой машине. Это опасно для их жизни. Владельцу грозит штраф до 3000 рублей, если животное не пострадало. За жестокое обращение штраф может составить до 15 000 рублей и до трех лет тюрьмы, если питомец серьезно пострадал или погиб. Мы в ответе за тех, кого приручили.

Есть водители, которые тоже сталкиваются с подобной проблемой, как вы ее решаете? Поделитесь своим опытом.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.
Фотоколлаж
Тамары Ардавовай

• ЗА РУЛЕМ

Дамские штучки



Очередной экспонат Музея черкесской одежды и моды при Арт-центре Мадины Саралы относится к разряду вещей, имевших вполне утилитарное значение, будучи при этом изящным предметом, вызывающим восхищение. Это дамский набор для шитья XIX - начала XX веков.

Экспонат был приобретен на блошином рынке Франции и передан в дар арт-центру. Внутри компактного футляра, обитого бархатом и шелком изнутри, миниатюрные ножницы, наперсток, футляр для игл и крючок. Такие крючки были разного размера и предназначались для разных целей: теми, что покрупнее, обычно застегивали пуговицы на обуви, поскольку уличная женская обувь изобиловала пуговицами и петельками. Крючки меньшего размера использовались для застегивания пуговиц на перчатках - необходимых дамских аксессуарах того периода. Все предметы выполнены из серебра и украшены флористическим и геральдическим орнаментом. Набор дошел до наших дней в прекрасном состоянии и радует глаз посетителей.

Одно из самых древних искусств в мире - рукоделие развивается и растет одновременно с человечеством. В разные времена швейные принадлежности изготавливались из различных материалов. Шитье было популярным занятием у дам благородных сословий. Поэтому швейные аксессуары часто создавались поистине шедеврами. Дорогие инструменты иногда делали целиком из серебра или с ручками из золота или из слоновой кости. Они украшались перламутровыми вставками, на них делали гравировки и даже инкрустировали драгоценными камнями. В конце XIX века начали делать целлюлозные (разновидность пластика) ручки под слоновью кость. Такой набор мог служить универсальным подарком для дамы и часто переходил по наследству.

Хранились швейные принадлежности в шкатулках. Первые образцы шкатулок, изготовленных из дерева, появились в Китае около двух тысяч лет назад. Они украшались с помощью смолы ценных пород дерева. В Европе состоятельные рукодельницы держали при себе милые наборчики необходимых для шитья инструментов, которые обычно помещались в обитые бархатом футляры. В наборы обязательно входили ножницы, иглы и наперстки. Количество инструментов варьировалось от четырех-шести до 20 и более. В наборах встречались разнообразные миниатюрные пинцеты, шила, иглы, катушки с нитками и крючки.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай



КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ДЕТСКУЮ ВЫПЛАТУ

Насколько я знаю, многие мамы испытывают трудности с оформлением детской выплаты в 2025 году. Раньше за процесс оформления отвечали МФЦ и ПФР, теперь полномочия переданы в СФР, а программа на компьютере новая (как мне объяснила сотрудница СФР), поэтому по техническим причинам получается так, что подаешь заявление из раза в раз, а ответ отрицательный. Мне все же удалось оформить его, поэтому хочу поделиться несколькими моментами, чтобы помочь тем, кто еще пытается. Имейте в виду, что причина всегда техническая, объясню, почему.

У меня двое детей, и так получилось, что одному назначили выплату, а другому нет, хотя оба были указаны в заявлении. Как я потом выяснила, лучше не нажимать кнопку «продлить выплату» в заявлении, потому что программа видит его как ребенка, которому выплату уже дают. Можно отметить так, если у

вас двое и больше детей и вы продлеваете им выплаты в разное время. Именно так я отметила одного ребенка, думая, что выплату просто продлят, но оказалось, что данная функция предназначена для обозначения детей, уже получающих выплату. При оформлении выплаты на новый период всегда выбирайте «назначить». Это первое. Второе: если вас попросили донести недостающие документы, запишитесь в СФР на их сайте, чтобы не стоять целый день в очереди. Записанных они вызывают первыми и дают талон. Проверьте всю информацию в заявлении. Как у себя перед отправкой, так и в СФР, если вас туда вызвали. Многим не смогли одобрить выплату из-за неправильно написанного адреса, некоторые перепутали место фактического проживания с местом прописки. Обязательно перепроверьте. Если вас вызвали в СФР, возьмите с собой все документы и попросите перепроверить всю информацию на месте. У меня случилось так, что название улицы было указано неверно, это выяснилось благодаря сотруднице СФР, которая додумалась свернуть информацию в заявлении с паспортом, хотя не обязана была перепроверять. Она просто должна была принять дополнительные докумен-

ты, и все. Но очень старалась мне помочь и нашла реальную причину.

Если вы принесли дополнительные документы в СФР и у вас их приняли, на госуслугах вам должно прийти уведомление, что документы приняты, «услуга оказана». Это значит, что заявление верное. А если не пришло, можно вернуться в СФР, не дожидаясь решения, и выяснить, почему и что не получилось.

И еще один совет: если ваше заявление рассматривается более десяти дней и никаких уведомлений о ходе события на госуслугах нет, звоните в СФР и уточните информацию. Может быть, заявление где-то застряло и до них не дошло.

И, пожалуйста, будьте добрее с сотрудниками СФР. Это не их вина, что выходит замечка с назначениями. Они пытаются вам помочь, поэтому будьте вежливы и цените их труд.

В итоге мне удалось назначить выплату и второму ребенку, надеюсь, удастся и вам, а мои советы помогут. Решила написать в «Горянку» как в семейную газету, так как многие мамы и бабушки ее читают и увидят информацию, которая будет им полезна.

Марина

ПРЕКРАСНАЯ ИНИЦИАТИВА

Не так уж часто я проверяю почту, ведь почти у всех нас основной способ общения - мессенджеры. Но одно письмо меня заинтересовало, и я решила его прочитать. Оказалось, это была рассылка для всероссийского онлайн-голосования за благоустройство городов и регионов. Я выбрала свой регион, Кабардино-Балкарию, и посмотрела все предлагаемые проекты. Очень много проектов по благоустройству и ремонту разных парковых зон, территорий памятников и даже музеев на открытом воздухе, который сильно меня заинтересовал. Данный проект предполагает расширение территории за Дворцом творчества на пр. Ленина с сохранением деревьев и расстановкой скульптур и объектов творчества наших талантливых земляков, а также качелей для детей. За качели отдельный плюс, мамы меня поймут - в теплое время года с ними вечная напряженка. Так как я живу на Горной, проголосовала именно за данную инициативу, хотя проекты охватывают все районы города, а также другие города и местности по всей республике. Голосование предельно честное: нужно авторизоваться через госуслуги и отдать только один голос. Инициатива по благоустройству городов по всей России исходит от самого Президента. Этот процесс длится уже давно, и я раньше голосовала за подобные проекты. И так, по очереди, облагораживается вся территория нашей страны. Наш город в частности претерпел большие изменения в позитивную сторону и продолжает становиться все лучше. Меня это очень радует.

Мария

Берегите семью и свой мозг от коротких видео

В детстве мне было невероятно скучно развлекать саму себя, когда не отпустили на улицу или не с кем было поиграть. Телевизора у нас не было, а родители и брат сидели по своим комнатам с книжками, не уделяя мне внимания. Однажды мама сказала, чтобы я тоже взяла книгу и прочитала, чтобы не скучать. Я взяла какую-то книжку со сказками, и мама пожала о своем совете. По ночам я читала с помощью полочки света из-за приоткрытой двери, сидя у порога, и бежала к кровати, если кто-то из родителей просыпался. Сидела днями и ночами за книжкой, все свободное время - голова в страницах. Я стала книгоманом. И была им до тридцати лет. Самыми любимыми местами в городе были книжные магазины, пропадала в них после пар и на больших переменах. Могла купить новую книгу на последние или даже

на не существующие деньги. А потом что-то пошло не так. Стала замечать, что купленные книги стопкой лежат непрочитанные уже примерно третий год. Мне стало скучно выкинуть в повествование, слова со страниц потеряли свою яркость. Раньше любила продирается через сложные произведения, написанные трудным языком. С удовольствием изучала книги по саморазвитию. Теперь мне стало трудно просто читать час. Даже очень легкие произведения. У меня лежит первый том серии «Кольца времени» уже третий год, а я даже до половины не дошла, хотя очень хотела прочитать много томник целиком. Потом узнала, что просмотр (или пролистывание) коротких видео всяких рилс, например, способствует потере способности воспринимать длительную информацию. Я действи-

тельно часто листала их, чтобы отвлечься и разгрузить мозг, а на самом деле убивала его.

Не без труда запретила себе смотреть короткие видео и начала читать каждый день минимум час. Ношу книгу с собой и открываю в любое свободное время. Раньше листала рилсы и шортсы, теперь листаю страницы. Не скрою, тяжело возвращать мозгу способность думать и анализировать текст. Но это мне потихоньку удается. Уберечь детей полностью мы, конечно, не сможем, но я поставила своим на телефон родительский контроль и провела беседу, чтобы они хотя бы осознавали, к чему может привести праздное времяпрепровождение на всяких платформах. Берегите семью и свой мозг от коротких видео, друзья. Мозговые клетки не восстанавливаются.

Ирина

Ох, уж эти соседи

С возрастом поняла, что жить в квартире становится все труднее и труднее. Я выросла в селе, на большом участке, и тогда думала, что жить в квартире не смогу. Оказалось, любовь творит чудеса, я даже не почувствовала, как поменяла место жительства. Но годы идут, душа хочет простора. Хочу свой огородик, а муж - местечко для мангала. Сын мечтает о небольшой площадке с баскетбольным кольцом, а все вместе мы мечтаем уехать от своих соседей. Вообще, живя в квартире, у тебя из своего только пространство между стенами. Стены по периметру, пол и потолок все равно с кем-то делишь, как и лестничную площадку и двор. Но это неизбежные факты в отличие от мегаэстравертов у нас напротив. Они пересекают лестничную площадку как минимум пять раз в день, чтобы попросить соль, спросить, как дела, рассказать сплетню, зайти на чай (после рабочего дня, серьезно?) и все такое прочее. Мы очень от них

устали и иногда просто не открываем двери. Намеков не понимаем, когда говоришь, что устал и времени нет. Все равно протискиваются, снимают обувь и направляют в гостиную. Не силой же их выталкивать, в самом деле. Сорваться не хочется, но сколько еще нам это терпеть?

Они переехали в наш дом полгода назад, и с тех пор и дня не прошло, чтобы не беспокойли нас. Чувствую, так и будет продолжаться, если каким-то чудом мы не переедем, желательно в частный дом. Можно в небольшой, но хотя бы своя территория будет.

Когда говорили, что меня потянет к земле, когда старюсь, не верила. Но это правда. А наши соседи служат прекрасным дополнительным катализатором. Может, у них такая миссия - изнать нас как многоквартирного дома и заставить приобрести частный. Ничего не бывает просто так, люди в нашу жизнь неспроста приходят.

Эльвира

ЖИЛ-БЫЛ ПЕС

Частое наблюдение на прогулке - собаки без намордника. Не имеют в виду чихухау и самоеды в виде облачков (они действительно похожи на облачко), разговор о серьезных собаках с серьезными челюстями. Почти всегда они на поводке, но со свободными зубами. Когда проходят мимо, хозяева стараются притянуть их к себе (дистанцировать, мало ли что). Но это не всегда может помочь. Сколько уже видео показывали с внезапным нападением на других собак или людей, и все равно собачники рискуют.

Я понимаю, что трудно затянуть своего любимца в ненавистный ему намордник. Но это как пристегнуть годовалого малыша в автокресле: он повозмущается, но зато снижается риск травм.

Никогда не знаешь, что послужит триггером для четвероногого друга. Не имею в виду, что собака неуправляема. Просто риск есть всегда. Ничего плохого может не случиться и за всю жизнь питомца, но это не значит, что можно расслабиться и надеяться на удачу. Даже если собаку спровоцировали, все равно будет виновата, если нападет на кого-то.

Немецкие овчарки, питбули, доберманы ходят у нас по городу без намордника. И если вы хозяин одного из них, задумайтесь о том, что намордник защищает не только окружающих, но и самого питомца.

Олеся

Тысяча в день

Сбербанк любезно предлагает пользоваться самые разные услуги - от копилки детям до анализа доходов и расходов. Решила ради интереса открыть раздел и ужаснулась, сколько тратчу на еду каждый месяц. Получается, 70 процентов доходов оставляю в продуктовых магазинах. Как докаталась до жизни такой, могут спросить люди. Просто не ограничивала себя и детей в еде, покупала все, что хотелось есть мне и им. Могла бы отварить макароны и посыпать их сыром, но не могу настолько ограничить детей. Хочу, чтобы они ели вкусно, разнообразно и полезно. А когда один гранат стоит около 300-500 рублей, а ребенок просит три, что делать? Покупать, конечно. Как-то поставила себе цель не тратить больше тысячи рублей в день. Как вспомню, хочется смеяться. Конечно же, у меня ничего не вышло. Может быть, есть женщины с суперсилой в виде волшебной экономики, но это точно не обо мне. Я там, где «эх, была не была, давай поедим в кафе, а завтра будь, что будет». Не умею переживать из-за отсутствия денег, поэтому не боюсь тратить их. Если выхожу к концу месяца в «ноль», без долгов, значит, хороший был месяц.

Камила

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Минздрав РФ объявил с 16 по 22 июня неделю информирования о важности физической активности. Консультант рубрики - врач кабинета медицинской профилактики нальчикской городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.



- Физическая активность - один из важнейших аспектов здорового образа жизни, способствующий улучшению общего самочувствия и предотвращению многих заболеваний. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать здоровье сердца, легких, мышц и суставов, повышают настроение и улучшают качество сна. В современном мире многие ведут малоподвижный образ жизни, проводя большую часть времени перед компьютером или телевизором. Это увеличивает риск развития различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, диабет второго типа и ожирение. К основным преимуществам регулярной физической активности можно отнести ряд показателей. Назовем некоторые из них.

Улучшение здоровья сердца и сосудов. Регулярная физическая нагрузка укрепляет сердце и сосуды, снижает уровень холестерина и артериального давления. Сердце становится сильнее и эффективнее перекачивает кровь, обеспечивая органы кислородом и питательными веществами. Уменьшается риск инфаркта миокарда и инсульта.

Контроль веса. Занятия спортом способствуют поддержанию нормального веса тела. Во время тренировок сжигаются лишние калории, ускоряется обмен веществ, что помогает избавиться от лишнего жира и предотвратить развитие ожирения.

Укрепление костей и суставов. Активность поддерживает прочность костной ткани и предотвращает остеопороз - заболевание, характеризующееся снижением плотности костей и увеличением риска переломов. Физические упражнения также укрепляют мышцы вокруг суставов, уменьшая вероятность травм и артрита.

Повышение настроения и улучшение психического состояния. Во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины - гормоны счастья, улучшающие настроение и помогающие справиться со стрессом. Люди, регулярно занимающиеся физическими нагрузками, реже страдают депрессиями и тревогой.

Профилактика диабета второго типа. Диабет второго типа часто развивается у людей с избыточным весом и низкой активностью. Занятия спортом снижают уровень сахара в крови, увеличивают чувствительность клеток организма к инсулину, препятствуя развитию сахарного диабета.

Увеличение продолжительности жизни. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки значительно продлевают жизнь, снижая смертность от всех причин примерно на треть. Люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и имеют лучшее качество жизни в пожилом возрасте.

Часто задают вопрос, какая именно активность полезна. Любые виды физической активности полезны для здоровья, будь то бег трусцой, плавание, танцы, йога или обычная ходьба быстрым шагом. Важно выбрать занятие, которое приносит удовольствие и соответствует индивидуальным возможностям и предпочтениям человека. Для достижения наилучших результатов рекомендуется заниматься

минимум три раза в неделю продолжительностью около часа.

Некоторые рекомендации включают ходьбу пешком хотя бы полчаса ежедневно, велосипедные прогулки, посещение бассейна, танцы, йогу или пилатес, подъем по лестнице вместо использования лифта, активные игры с детьми или друзьями.

Какие болезни можно предотвратить благодаря достаточной двигательной активности? Сердечно-сосудистые заболевания, которые являются основной причиной смерти среди взрослого населения. Они возникают вследствие атеросклероза артерий, повышенного кровяного давления, курения, неправильного питания и недостаточной подвижности. Среди наиболее распространенных ишемическая болезнь сердца, при которой происходит недостаточное поступление кислорода к сердечной мышце из-за суженных коронарных артерий; гипертония, то есть высокое артериальное давление, увеличивающее нагрузку на сердечную мышцу и кровеносные сосуды; инфаркт миокарда - острое нарушение кровообращения в сердечной мышце, приводящее к ее некрозу; инсульт, вызванный закупоркой или разрывом сосуда мозга, приводящий к нарушению мозгового кровообращения. Эти заболевания легко предупредить, ведя активную физическую деятельность, контролируя вес, отказавшись от

вредных привычек вроде табакокурения и злоупотребления алкоголем.

Другая проблема, поддающаяся коррекции с помощью физической активности, - ожирение и метаболический синдром. Ожирение возникает, когда человек употребляет больше калорий, чем расходует. Лишний жир накапливается преимущественно в области живота и органов брюшной полости, вызывая хроническое воспаление и повышая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета второго типа и некоторых видов рака. Метаболический синдром объединяет сразу несколько факторов риска: высокое давление, высокий сахар в крови, повышенный холестерин и лишний вес. Занимаясь же физкультурой и ограничивая употребление жирной пищи, фастфуда и сладостей, можно существенно снизить риск появления указанных недугов.

Артрит и остеопороз. Хронические боли в суставах и костях связаны с воспалительными процессами (артрит), износом хрящей (остеоартрит) или потерей минеральной плотности кости (остеопороз). Достаточная физическая активность сохраняет гибкость суставов, улучшает кровообращение и замедляет разрушение хрящевых тканей. Особенно полезно ходить пешком, плавать, ездить на велосипеде, заниматься гимнастикой и растяжкой.

Депрессия и тревожные рас-

стройства. Низкая самооценка, стрессы и чувство одиночества приводят к депрессии и тревоге. Исследования подтверждают, что умеренная аэробика способствует снижению симптомов депрессивных состояний, повышает настроение и жизненный тонус. Даже небольшие усилия способны принести заметное облегчение людям, страдающим такими расстройствами.

Риск развития онкологических заболеваний. Многочисленные исследования показали связь между сидячим образом жизни и повышенным риском раковых опухолей груди, толстой кишки, матки и простаты. Интенсивные тренировки стимулируют иммунную систему и защищают клетки от поврежденных ДНК, возникающих в результате воздействия канцерогенов окружающей среды.

Таким образом, забота о своем теле и разумная физическая активность могут сыграть ключевую роль в профилактике серьезных заболеваний и повышении качества жизни. Независимо от возраста, пола или уровня подготовки каждый способен подобрать подходящий вид спорта или активного отдыха, который принесет пользу здоровью и улучшит самочувствие.

Поддерживать тело активным - значит заботиться о себе и своей семье. Каждый день нам предоставляется возможность сделать выбор в пользу здоровой жизни, используя доступные средства и методы поддержания физического благополучия. Если вам сложно начать или трудно продолжать, попробуйте обратиться за поддержкой к друзьям или родственникам, обсудив вместе цели и мотивацию друг друга. Помните: любая форма движения лучше полного отсутствия активности.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Рассказывать о преимуществах отдыха на Северном Кавказе

Институт развития Кавказ.РФ и платформа «Погнали!» заключили партнерское соглашение для раскрытия потенциала горных курортов Эльбрус, Мамисон, Ведучи и других туристических локаций Северного Кавказа, сообщает Кавказ.РФ.

В сообщении отмечается, что соглашение о сотрудничестве подписано на площадке V международного туристического форума «Путешествуй!», якорного мероприятия в сфере туризма и гостеприимства, прошедшего на ВДНХ в Москве. В планах двух компаний - системно развивать инструменты для диджитал-продвижения региона, в том числе на базе туристической платформы «Погнали!». Особенностью этого партнерства станет опора на пользовательский опыт путешественников. Так, на странице о курортах Северного Кавказа будет собрана исчерпывающая информация об отдыхе в той или иной локации: проверенные контакты гидов, готовые маршруты, возможность выбора кафе или отелей по отзывам гостей.

- Мы не устаем каждый день рассказывать о преимуществах отдыха на Северном Кавказе на всех доступных площадках, поэтому новая отечественная платформа для путешественников - отличная возможность для нас в очередной раз собрать все аргументы за поездку в горы. Рассчитываем, что благодаря инструментам «Погнали!» еще больше россиян и зарубежных гостей смо-

гут отправиться в свое лучшее путешествие на Кавказ, - отметил заместитель генерального директора Кавказ.РФ Рустам ТАГАЕВ.

- Уверены, сотрудничество с Кавказ.РФ - важный шаг в развитии внутреннего туризма, который поможет рассказать о новой туристической инфраструктуре в регионе и раскрыть богатое природное и культурное наследие Кавказа. Покажет много скрытых уголков, которые не попадают в классические маршруты путешественника, - подчеркнул основатель «Погнали!» Евгений ЕЛФИМОВ.

Кавказ.РФ - это государственный институт развития экономики Северного Кавказа. Ключевая ценность компании - экспертиза полного цикла по проектированию, строительству, упаковке, продвижению и выводу на операционную рентабельность горных кластеров. Наиболее известные проекты - горные курорты Эльбрус, Архыз, Мамисон и Ведучи. В планах компании - строительство морского курорта на Каспийском море.

Платформа «Погнали!» объединяет информационный портал и маркетплейс туристических услуг с набором функций для планирования путешествия, таких как поиск попутчиков, составление маршрутов и обмен рекомендациями, что поможет пользователям самостоятельно составлять планы насыщенных поездок по Северному Кавказу или использовать готовые решения.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

Объявлен всероссийский конкурс «Библиотекарь года-2025»

Открыт прием заявок на участие в XII всероссийском конкурсе «Библиотекарь года-2025».

Принять в нем участие могут сотрудники общедоступных библиотек со стажем работы не менее двух лет и студенты, обучающиеся очно по направлениям «библиотечно-информационная деятельность» и «библиотечноеведение».

Победители всероссийского конкурса в номинациях будут награждены дипломами и денежными призами: «Библиотекарь года-2025» - 200 тысяч рублей, «Лучший молодой библиотекарь года-2025» - 100 тысяч рублей, «Библиотека будущего - взгляд молодых» - 60 тысяч рублей и «Мой выбор - библиотека!» - 50 тысяч рублей.

Напоминаем: всероссийский конкурс «Библиотекарь года» проводится с 2013 года и направлен на сохранение высоких стандартов деятельности библиотечной отрасли, выявление лидеров профессионального мастерства и поощрение молодых специалистов, на продвижение социально значимых библиотечно-информационных проектов, обмен опытом и внедрение новаций в библиотечное обслуживание.

Учредитель конкурса - Министерство культуры Российской Федерации, организатор - Российская национальная библиотека, соорганизатор - Санкт-Петербургский государственный институт культуры. Конкурс проводится при поддержке Российской библиотечной ассоциации.

Заявки принимаются до 5 сентября. Подробнее о конкурсе можно узнать по ссылке: nlr.ru/nlr_pro/RA...

Наш корр.

План Лины



- Вот бы еще понять, как узнать об этом «новом» побольше.

- Утро вечера мудренее, - заключила Дуся. - Поешь и спать ложись. Ведь мясо, которое многие покупают за приличную сумму, тебе достается бесплатно.

- Ну да... Да!

Лина подскочила со стула и кинулась вверх по лестнице, ведущей на второй этаж.

- Ну вот, пропадет еда, - покачала головой женщина.

- Ох, уж эта молодежь.

Лина с бешеной скоростью десятипальцевого набора печатала расчеты и составляла диаграммы в своем ноутбуке. Казалось, запястья горят, подушечки пальцев онемели, но она все равно проводила расчеты в специальной программе для финансовых операций. Когда удовлетворенно откинулась на спинку стула, горизонт уже начинал разрываться лучами нового дня. Лина зевнула и рухнула на кровать.

К обеду снова была одета в строгий костюм и туфли с красной подошвой. Поймала отца, выезжавшего из конюшни, и преградила ему путь.

- Ты чего под копыта встала? Отойди же.

- Отец, у меня есть решение. Давай поговорим.

- Сейчас?

- Если хочешь сохранить пастбища, то да, срочно.

Пока Лина объясняла свой план, отец поглаживал щетину на подбородке. По его лицу нельзя было ничего понять.

- Смотри, сколько стоит килограмм мяса, фарш или уже готовая еда, - увлеченно листала Лина слайды презентации. - Если ты организуешь зону производства собственных мясных продуктов, сможешь закрыть брешь в бюджете в течение года и дальше будешь получать прибыль. Мы можем сделать акцент на том, что твой скот выращивается естественным образом, экологично. Можно открыть зону отдыха для туристов и жителей с мангалами и беседками. Много земли на это не нужно, подойдет любой участок. Строить ничего не надо. Просто поставишь мангалы, скамейки, найдешь шашлычников, и все.

- Все так просто?

- Будет непросто, папа.

- А если не получится?

- Получится. Я сама возьмусь за реформы, если позво- лить.

- Тогда тебе придется здесь жить.

- Ну, не все время...

Отец вскошил на терпеливо ожидающую лошадь, долгим взглядом посмотрел на Лину и бросил только одно слово:

- Начинай.

- Отлично! - обрадовалась Лина, но перед ней были уже лишь клубы пыли. Отец устал, оставив дочь одну в конюшне с ощущением, что провел ее.

- Снова ушел по-английски, - улынулась девушка. - Что ж, папа, только не говори мне, что ты додумался до моего «плана» сам. Мог бы просто попросить вернуться домой, а заставил презентацию делать...

Лина шла к дому, усмехаясь и бормоча себе под нос. А где-то на пастбище ее отец поднял голову к пальящему солнцу и улыбнулся.

Мадина БЕКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовай

Лина шла по проходу между загонами, тщательно переступая продукты жизнедеятельности коров и лошадей. Была в дорогих туфлях на шпильках и в строгом костюме. Волосы уложены, на лице легкий макияж. Прилетела прямо из офиса, когда отец позвонил ей и сказал короткое слово: «приезжай».

Мама Лины покинула этот мир уже много лет назад, поэтому отец и братья - все, что у нее осталось. Держалась за них так крепко, как могла. И сегодня отложила все дела и совещания, чтобы узнать, как помочь отцу.

Он стоял, опираясь на дверь загона, и гладил каурью кобылу по мягкому носу. Лошадь довольно пофыркивала и водила головой.

- Здравствуй, папа.

Лина остановилась на более или менее чистом участке на бетонном полу.

- Я теряю землю, - коротко ответил мужчина, не отводя взгляда от лошади.

Это была его черта - не здороваться и не прощаться с детьми. Так ему казалось, что они не расстанутся, хотя не признался бы в этом ни за что. Дети просто думали, что он отец и имеет право делать так, как захочет.

Поэтому сейчас Лина даже не обратила на это внимания, сосредоточившись на сказанном.

- Почему?

- Потому что скотоводство умирает, дочка.

- Я бы так не сказала.

- Именно так и есть. Уже давно невыгодно пасти животных на лугах, как делаем это мы. Другие откармливают в стойлах и продают, а мы тратим на откорм в несколько раз больше времени.

- Так почему бы не откармливать в стойлах?

- Лучше уж вообще свернуть дело, чем буду с помощью специального корма превращать теленка в быка. В нашей семье из поколения в поколение передавались знания об уходе за коровами и лошадьми. Я не могу перечеркнуть наследие предков ради прибыли.

- Но ведь тогда оно и вовсе исчезнет.

- Лучше уж так.

- Ты уверен?

- Более чем.

Лина знала, в чем причина нерационального решения отца. Скотоводство в их семье было наследным бизнесом вот уже несколько поколений. Старшие смогли сохранить искусство правильно выращивать скот даже в самые трудные времена. А потом понемногу каждое поколение расширяло свои земли, пока во владении семьи не оказалось довольно внушительное пастбище. Отец больше рассматривал скотоводство как наследие, ибо дохода от их формата работы практически не было. Было что поесть и на что одеться, не бедствовали. Но в сравнении с объемом работы и производства можно было сказать, что процент чистого дохода смехотворен. Лина знала о финансовом положении отцовского дела даже больше, чем братья, разделявшие бремя управления бизнесом. Без особой охоты они сняли часть обязанностей с отца. Легче встать во главе готового дела, чем создавать что-то свое с нуля. Они твердо следовали всем принципам поколений и воле отца, но особо задумываясь над дальнейшим развитием скотоводства. А Лина задумывалась. Когда решила поступать на экономический факультет и изучать финансы, никто, даже отец не подозревал о ее истинных мотивах. Хочет дочка на экономический, почему бы и нет. Она была младшей из детей и самой избалованной. Нелегко было отпустить ее в другой город жить и

учиться самостоятельно. Рядом уже не было любимой жены, которая бы подсказала правильное решение. Не найди ничего лучше, отец поддался уговорам дочери. И вот теперь она стоит в его загоне в дурацких туфлях с красной подошвой и в ее светловолосой голове строятся империи.

- Что говорят братья? - наконец спросила она.

- Я у них не спрашивал.

- Эх, отец, ты мне льстишь.

- Я презираю лесть.

- Как скажешь, - согласилась девушка, беря отца под руку и отчетливо ощущая шершавость ладоней и запах лошадей. - Хочешь, чтобы я осталась?

- Пока не решишь проблему.

- Значит, тебе важнее сохранить целостность территории и методику выращивания скота, чем рост прибыли? - Верно.

Внутри у Лины что-то сжалось. Отец хочет, чтобы ничего не изменилось, но в то же время ждет от нее волшебного способа спасти дело поколений.

В течение недели Лина пыталась придумать хоть что-нибудь для маркетинга, найти малейшую зацепку для того, чтобы превратить обычную продажу крупного рогатого скота в нечто эксклюзивное. Обошла и объездила всю территорию пастбищ, опрашивала работников, даже беседовала с братьями. Но в голову ничего не приходило.

В конце восьмого дня мытарств Лина вернулась домой опустошенная. На ужин приготовили папины любимые стейки и подали их на веранде. Села за стол и вытянула уставшие ноги. Так и хотелось схватить вилку, но усмирять голод, дожидаясь других членов семьи. Уже давно для отца и братьев готовила замечательная женщина из соседнего села. Она была старше отца Лины, но ее прыти и энергичности позавидовали бы даже двадцатилетние. Она возникла рядом со столом, поправляя тарелки и блюдо с салатом. Лина вздрогнула и выпрямилась.

- Я тебя напугала? - улынулась Дуся.

- Чуть-чуть.

- Ты еще слышишь молодца, чтобы так грустить.

- Эмоции привязаны к возрасту?

- Должны быть, по крайней мере.

Лина усмехнулась. Дуся ее совсем не знает.

- Мне надо «достать кролика из шляпы», причем срочно. А я понятия не имею, как это сделать.

- Так, может, шляпа не та?

- Как это?

- Ты наверняка думаешь в одном направлении и об одной проблеме. А бывает так, что решением может стать что-то кардинально новое, о чем даже не думала.



ла, чтобы утром котенка в доме не было. Вечером я помыла Тину, накормила и уложила спать, укутав в одеяло.

На счастье котенка и нашей семьи утром все пошло не по задуманному плану. Нам сообщили, что близкий родственник супруга женится. Почти неделю у меня не было возможности пристроить Тину. За это время дети уговорили бабушку оставить питомца у нас. Она не смогла отказать внукам, теперь Тина живет с нами и они стали большими друзьями. Свекровь не садится за стол, пока не покормит Тину или не поинтересуется, сыта ли она. Даже вместе могут сидеть на диване в прихожей, потому что в комнату свекрови кошке запрещено входить. Тина уже знает правила.

По поведению питомца я узнаю ее настроение. Когда расстроена или испугана, не показывается на глаза. Иногда прижимает уши плотно к голове. Это происходит, когда слышит громкие звуки, которые ее пугают. В такие моменты стараюсь успокоить ее и взять на руки. Если Тина убежала и спряталась под диван, оставляю ее в покое.

- Три года назад у нас появилась кошка по кличке Тина, - рассказывает жительница Нальчика Алла. - Зимой, вынося мусор, заметила рядом с баком мокрый дрожащий рыжий комочек с огромными глазами. Он подполз ко мне и начал жалобно мяукать, прося о помощи. Я не смогла пройти мимо и решила забрать котенка домой на ночь, чтобы потом попытаться найти ему хозяев. У него была такая милая мордочка, что я сразу подумала, что это девочка, назвала Тиной.

Когда пришла домой, дети обрадовались новому питомцу. Но свекровь сразу заявля-

ТИНА – ДОМАШНИЙ БАЛАНСИР

• КОТОВОД

Через некоторое время сама выбирается из своего убежища.

Но не только я успокаиваю питомца, Тина тоже чувствует мое настроение. Когда я чем-то недовольна, особенно из-за детей, старается утешить меня. Прижимается к моим ногам, не обижается на замечания и ждет, когда пройдет «гроза». Однажды Тина не смогла меня отвлечь и начала бегать то к миске, то ко мне, прося еды. Было забавно наблюдать за ее метаниями. Тогда я решила провести эксперимент. Насыпала ей сухого корма и притворилась, что ругаюсь по телефону. Удивительно, но она не притронулась к еде. Вместо этого начала искать способы развлечь меня и как бы случайно уронила мои цветы с подоконника, хотя раньше никогда к ним даже не подходила. У меня есть и другие цветы, поэтому не очень расстроилась из-за этой ситуации. Тина учит меня терпению и показывает, что настоящая дружба - это не только радость, но и поддержка в трудные моменты.

Кошка по характеру очень ласковая, всегда просится на руки. Когда приходят гости, садится рядом с ними и ждет, пока

ее поглядят. Если на нее не обращают внимания, ищет способ вызвать его. Не отстанет, пока не услышит комплимент, как она красива.

Любимое лакомство Тины - клубника. Я решила узнать, насколько эта ягода вредна для питомца, и обнаружила интересный факт. Кошки не чувствуют сладкий вкус, так как у них нет соответствующих рецепторов на языке. Считается, что причина не во вкусе, а в текстуре, температуре, влажности и запахе ягоды. Оказалось, что клубника в рационе допустима, если давать ее умеренно и редко. Клубника может благотворно влиять на кожу и шерсть питомца, косвенно помогает активировать иммунную и нервную системы.

Появление в доме питомца кардинально меняет жизнь. Я счастлива, что мы встретились в тот зимний день. Тина принесла в наш дом теплоту и доброту. Все в жизни закономерно, считая, что нам было суждено жить вместе. Надеюсь, что Тина тоже довольна своей жизнью и чувствует себя счастливой.

Ангела ГУМОВА



ОТ ДЕСЯТИ ДО СТА – ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Джейсон хочет жить - дружить, шалить, мечтать о будущем, даже зная, что его может и не быть.

Стоит отметить еще один яркий персонаж – Тиган, лучшую подругу Джейсона. Не по годам умная, острая на язык и преданная друзьям всем сердцем, она привносит в историю столько энергии и юмора, что поначалу вгоняет мрачноватого Мюррея в замешательство. Тиган не даст опустить руки никому из их маленькой команды. Своими шутками и спорами с мистером МакБрайдом она подбадривает обоих.

Помимо главных героев, в книге есть и другие персонажи, родственники Джейсона и мистера МакБрайда. Внук мистера МакБрайда - Ченс с первой встречи не вызывает симпатии. Отстраненный и урюмый, по ходу сюжета он раскрывается, и читатель узнает, что же он чувствует на самом деле. Или взять отца Джейсона, который поначалу кажется резким и черствым. Но постепенно начинаешь понимать всю глубину его отчаяния и боли, которые он маскирует гневом и раздражением. Все они делают повествование объемным и правдивым: вокруг героев - общество, семья и прошлое.

Контраст столетнего Мюррея и десятилетнего Джейсона потрясает: один прожил долгую жизнь и разочаровался, другой мечтает вырасти, но не имеет шансов. Их дружба стирает возраст и условности. Очень мило было читать переписки Мюррея и Джейсона, в которых чувствуется разница поколений. Мистеру МакБрайду не просто было осваивать современные реалии, но, справляясь, он каждый раз чувствовал себя нужным. Джейсон же благодаря новому другу получил не только помощь в выполнении желаний, но и необходимую поддержку взрослого, которого волнует его судьба. Эта дружба буквально оживила обоих: Мюррей начинает ценить каждый новый день, а Джейсон – чуть меньше бояться этих дней, зная, что рядом надежное плечо.

Это роман о надежде и маленьких чудесах. Герои верят в добро и продолжают бороться, даже когда ситуация безнадежная. Каждая исполненная мечта Джейсона - уже маленькое чудо. Финал книги дает ощущение светлой грусти. Уверена, книга понравится всем независимо от возраста и пола. После таких произведений по-другому смотришь на мелочи жизни и неприятности. Иногда нам нужна подобная встряска, чтобы ценить все, что у нас есть.

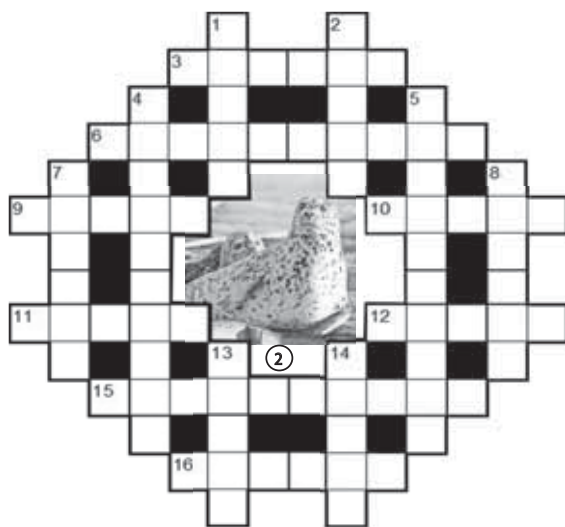
Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

На вопрос о своей работе Камила АБАЕВА отвечает, что она офисный работник с душой путешественника. Окончив архитектурный факультет, начала работать по специальности, работой своей довольна, но каждые выходные и праздничные дни старается выезжать за пределы города, чтобы полностью сменить обстановку. Городской туризм или отдых на природе – во всем находит вдохновение, а очередная книга – верный спутник в поездках.

Взяла бы на необитаемый остров роман «Пять желаний мистера МакБрайда» Джо СИПЛА. Эта история трогает до глубины души.

Сюжет разворачивается вокруг столетнего старика, потерявшего вкус к жизни, и смертельно больного десятилетнего мальчика, у которого есть список из пяти последних желаний. Их случайная встреча кардинально меняет жизнь обоих. Мюррей МакБрайд - брюзжащий старик, который в день столетнего юбилея решает больше не принимать бесполезные таблетки и спокойно уйти из жизни. Автор раскрывает неприкрытую правду о старости: Мюррей пережил всех близких, чувствует себя крайне одиноким и лишним в новом чужом мире. У десятилетнего Джейсона порок сердца и совсем мало времени. Поразительно, что при всей трагичности ситуации он вовсе не унылый страдалец. Напротив, Джейсон - удивительно живой, остроумный и отважный ребенок, обожает видеоигры и бейсбол, а еще составил список дел, которые мечтает успеть выполнить. Среди пунктов, на первый взгляд, обычные детские мечты – первый поцелуй или круг по базе на бейсбольной игре. От этого сердце сжимается еще сильнее: то, что для здоровых детей обыденно и доступно, для Джейсона - заветные, почти недостижимые желания. В каждом диалоге чувствуется, что

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Растение на государственных символах Ямайки. 6. Прибор для графической регистрации силы и скорости сокращения мышц. 9. Композитная пластинка, замещающая внешний слой зубов. 10. Биржевой посредник. 11. Соломенная шляпа с прямыми широкими полями. 12. Домашняя плита. 15. Государство в Азии. 16. Столица Османской империи в XV веке.

По вертикали: 1. Сплав, состоящий из никеля и железа, отличающийся уникально низким коэффициентом температурного расширения. 2. Тихоокеанский

пятнистый толень. 4. Направление, сложившееся в западном изобразительном искусстве 1960-х гг., ставшее своей целью создание лишь «простейших структур», являющихся первоосновой творчества. 5. Единственный морской остров, разделенный между тремя государствами - Индонезией, Малайзией и Брунеем. 7. Струнный щипковый музыкальный инструмент. 8. Курорт в Краснодарском крае. 13. Нагрудная табличка с именем. 14. Дерево, которое называют Золушкой русского леса и говорливой хозяйкой.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



НЕОБЫЧНОЕ ИЗ ПРИВЫЧНОГО

- Однообразное меню надоедает, хочется добавить новизны в привычные блюда. Поднадоели котлеты, фрикадельки, мясо с подливой и так далее, - говорит Ирина КАРПИНА из Прохладного. - Можно приготовить из тех же ингредиентов что-то интересное и необычное. Например, мясные маффинчики или рулетики с начинкой - прекрасная альтернатива обычным котлетам. В летний период в качестве дополнения к мясным блюдам можно использовать оладьи из кабачков или кабачки в панировке.

МЯСНЫЕ МАФФИНЫ

Ингредиенты: 500 г любого фарша, 150-200 г замороженной овощной смеси, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и специи.

Способ приготовления. Фарш вымесить, добавить соль и специи по вкусу. Вбить яйцо и добавить муку. Все хорошо перемешать. Далее добавить овощную смесь (можно не размораживать). Разогреть духовку до 200 градусов. Разложить фарш по формочкам. Если у вас металлические формы, смажьте их маслом, силиконовые просто сбрызните водой, тогда маффинчики легко выйдут из них после запекания. А еще можно присыпать фарш тертым сыром. Лучше делать это не сразу, а минут за пять до готовности. Выпекать 30-40 минут в зависимости от того, какой фарш используется и от особенностей вашей духовки.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: 2-3 средних кабачка, 1 яйцо, 3-4 зубчика чеснока, 100 г муки, соль, растительное масло для жарки.

Способ приготовления. На терке натереть молодые кабачки вместе с кожурой. В кабачки много воды, поэтому их нужно отжать от лишней жидкости, иначе оладьи будут растекаться и придется добавлять лишнюю муку. Выдавить чеснок (он придает блюду особый вкус и аромат). Вбить одно яйцо, посолить по вкусу. Если после этого образуется еще лишняя жидкость, ее тоже аккуратно слить. Добавить муку и размешать, чтобы получилось тесто, как для оладьев, густоватое. Ложкой выложить оладьи на разогретую сковороду с растительным маслом, слегка придавливая их, и жарить до образования золотистой корочки с двух сторон. На стол подавать украшенные свежим укропом и со сметной. Их можно есть как теплыми, так и остывшими.

В ПАНИРОВКЕ

Ингредиенты: 150 г пармезана или другого твердого сыра, 1,5 стакана крупных панировочных сухарей, 3/4 ч. ложки соли, 2 яйца, 3 средних кабачка.

Способ приготовления. Налить достаточное количество масла в большую сковороду, примерно 5 см. Нагреть на среднем огне. Сыр натереть на терке. Кабачки нарезать соломкой. Соединить сыр, панировочные сухари и соль в миске. В другую миску разбить яйца и немного взбить. Затем окунуть нарезанные кабачки в яйцо, следом обвалить в панировке. Обжаривать кабачки в раскаленном масле до золотисто-коричневого цвета около трех минут. Шумовкой переложить кабачки на бумажные полотенца, чтобы впитали лишний жир. Подавать на стол можно со сметаной или как гарнир к мясным блюдам.

АРОМАТНЫЕ РУЛЕТКИ

Ингредиенты: 120 г размягченного сливочного сыра, 30 г нарезанной свежей кинзы, 2-3 ст. ложки порезанного перца чили, 1 измельченный зубчик чеснока, 220 г тонко нарезанной жареной говядины или куриного филе.

Способ приготовления. Сыр натереть на терке или измельчить руками. Кинзу и чеснок тоже измельчить. В небольшой емкости смешать сливочный сыр, кинзу, перец и чеснок. Размазать начинку на каждый кусочек мяса. Плотно свернуть рулетиком и обернуть готовые рулетики пищевой пленкой.

По желанию можно использовать мясо вареной или жареной индейки. Для этих рулетиков подойдет другая начинка: смешать сливочный сыр, морковь, цуккини и укроп. Размазать около 2 ст. ложек приготовленной ароматной смеси на каждый кусочек индейки. Плотно свернуть и обернуть в фольгу. Поместить готовые рулетики на ночь в холодильник. Перед подачей на стол порезать на кусочки размером 2,5-3 см.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

ГАРМОНИЯ В КОНТРАСТЕ



В выставочном павильоне современного искусства г. Нальчика состоялась встреча с художницей из Иордании адыгского происхождения Зайной ЭЛЬ-САИД. В течение месяца здесь работала выставка работ автора под названием «Коды родной культуры».

контрасте и научиться ценить оба мира. В своем творчестве выходит за рамки определенной эпохи и пространства.

На встречу пришли деятели культуры и искусства Кабардино-Балкарии, поклонники творчества Зайны Эль-Саид. Председатель регионального отделения Союза художников России Жанна КАНУКОВА отметила любовь автора к своим корням, которая читается в каждой ее работе, и вручила З. Эль-Саид благодарность от Союза художников. «Глубокое погружение в историю и культуру своего народа, проживание его боли и радости, умение творчески переосмыслить, трансформировать этот опыт, замечательные, необычные произведения графического искусства отличают каждую вашу экспозицию, в очередной раз проникают в самое сердце каждого зрителя, соприкоснувшегося с вашей работой, заставляя задумываться, изучать и интерпретировать. Железа вам новых вдохновенных идей и успешных проектов, выражаем надежду на дальнейшие встречи на нашей прекрасной земле», - говорилось в послании.

Заместитель министра культуры КБР Рита ТАОВА отметила, что творчество Зайны является связующим между прошлым и настоящим, традицией и современностью. «В этих работах чувствуются душа черкесского народа, его история, культура и память. Это не просто искусство. Зайна оживляет наследие народа, за что ей отдельно спасибо. Стоит отметить, что в работах автора появилась смелость. Хочу поблагодарить за то, что она сохраняет самоидентичность черкесской культуры».

Академик РАХ Руслан ЦРИМОВ обратил внимание присутствовавших на то, что З. Эль-Саид несет в мир сны о нас самих. «Сложно пройти мимо таких работ, не поинтересовавшись тем, что они собой представляют. Пользуясь разными культурными кодами – не только адыгскими, но и азиатскими, она добавляет специфику своим работам. Автор на «ты» с современными технологиями, позволяющими экспериментировать и добиваться смелых результатов», - сказал художник.

Сама художница заявила, что для нее очень важно было проложить мост между исторической родиной и диаспорой. «Эти картины соединяют прошлое и будущее. К сожалению, в диаспоре мы очень разьединены. Мне кажется, чем старше я становлюсь, тем больше думаю о связях с родиной. Моя родная земля всегда была постоянным источником вдохновения, особенно древняя история, культура, религия и традиции этого региона. Каждый, кто внимательно рассматривает картины, сможет открывать слой за слоем и интерпретировать по-своему.

Я с большим уважением отношусь к творчеству Руслана Цримова. Также безмерно благодарна Мадине и Альберту САРАЛЫП за то, что помогают сохранить самоидентичность».

Далее экспозиция будет дополнена и представлена в г. Грозном. Через свои работы Зайна говорит на языке современного визуального искусства. Оказалось, что большинство собравшихся на встречу свободно могли общаться с автором на родном для нее адыгском, а также английском языках.

В завершение вечера с музыкальной программой выступили Башир ХАЦУК и Астемир МАРШЕНКУЛОВ.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото

Тамары Ардавовай

Зайна Эль-Саид родилась в Аммане (Иордания) в семье черкесов из Северного Кавказа. Сюрреалистические коллажи впервые начала создавать в 2010 году. Ее работы погружают зрителя в особую вселенную на грани сна и яви. В них гармонично сочетается современная и традиционная эстетика. Под влиянием исламского искусства и традиционной кавказской культуры создан неповторимый стиль. Художница смогла найти гармонию в

В НАЛЬЧИКЕ СТАРТОВАЛИ ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «СКАЗКИ ГОР»

В Нальчике в универсальном спортивном комплексе открылись всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Сказки гор», посвященные Дню России. Они проводятся на призы всероссийского физкультурно-спортивного общества «Локомотив».

Как сообщила главный судья соревнований - тренер по художественной гимнастике Ольга КОРОТКОВА, эти соревнования ежегодные, они входят в календарный план спортивных мероприятий, проводимых в России. В этом году проводятся в Кабардино-Балкарии во второй части, то есть статус соревнований повысился, в них принимают участие лучшие гимнастки, прошедшие отборочные этапы.

Для участия в соревнованиях своих представителей отправили 23 субъекта РФ из разных городов - всего порядка 500 человек. На соревнования такого уровня допускаются только сборные команды субъектов в количестве 15 человек, чтобы субъект представляли лучшие спортсменки. В индивидуальной программе соревнуются 15 человек, в групповых упражнениях можно заявлять до 15 команд.

Участницы имеют первый спортивный разряд (девушки 2013-2014 г. р.) и разряд кандидата в мастера спорта (2010-2012 г.р.).

В торжественной церемонии открытия приняли участие Председатель Парламен-



та КБР Татьяна ЕГОРОВА и председатель комитета по образованию, науке, физической культуре, спорту и делам молодежи Нина ЕМУЗОВА, сообщает пресс-служба законодательного органа республики.

Обращаясь к гимнасткам, тренерам, судьям, болельщикам, организаторам и гостям, руководитель законодательного органа отметила, что художественная гимнастика – один из самых красивых, зрелищных и любимых видов спорта.

В спортивном мире она всегда была и остается своего рода визитной карточкой нашей страны. Мы очень рады, что наши «Сказки гор», которые изначально задумывались как открытое первенство Кабардино-Балкарии по художественной гимнастике, со временем трансформировались в престижные, представительные соревнования всероссийского масштаба. С каждым годом увеличивается число участников, растет их уровень, расширяется география



соревнований. Каждое состязание сродни экзамену, в котором проявляются характер спортсмена, его мастерство и лидерские качества. Очень надеюсь, что вы с успехом преодолеете эти испытания, а наши «Сказки гор» позволят вам проявить свой потенциал и подарят нам будущих звезд художественной гимнастики. Эти соревнования - еще и пример для тех, кто находится в зале. Как известно, для многих путь в большой спорт начинался со зрительской трибуны. И, кто знает, может быть, красота и грациозность этого вида спорта вдохновят кого-то из болельщиков уже завтра прийти в спортивный зал: для этого сегодня создаются все условия, - подчеркнула Т. Егорова.

Результаты соревнований будут подведены 20 июня.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото Тамары Ардавовай

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 **1352**. Заказ **1288**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **17 июня 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