

МОЛОДЁЖКА

Газета «Советская молодёжь» выходит с 1939 года

УЧРЕДИТЕЛЬ -
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

цена в розницу свободная
№28 (8080) 12.07.2023

КРЕПКИЕ, ДРУЖНЫЕ, СПОРТИВНЫЕ

Дружно, весело, семьями – так отмечали в Кабардино-Балкарии 8 июля День семьи, любви и верности дети и их родители, бабушки и дедушки



Стр. 6

В ДОБРЫЙ
ПУТЬ,
ОТЛИЧНИКИ!

СТР. 3

ЕСТЬ
СТО!

СТР. 5

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА
ДЛЯ БУДУЩИХ
МЕДИКОВ

СТР. 12

МЕСТО ВСТРЕЧИ –
«ДЖАН-ТУГАН»

СТР. 16

Второй показатель по стране

На прошлой неделе глава КБР Кокков провел совещание с правительством и руководителями муниципалитетов, на котором обсудили промежуточные итоги социально-экономического развития республики.

Индекс промышленного производства в КБР за январь-май этого года составил 108,6%. Отмечается рост в добывающей и обрабатывающей отраслях, в сфере энергообеспечения и водоснабжения. На 11,5% увеличилась площадь вводимого жилья. Объем продукции сельского хозяйства вырос на 4,6%, увеличился и оборот розничной торговли. Почти вдвое снизился уровень безработицы. Собственные доходы республики за 6 месяцев составили 31,6 миллиарда рублей, что выше прошлогоднего показателя.

На реализацию госпрограмм предусмотрено около 59 миллиардов рублей, более 70% из них приходится на социальные задачи: выплаты, финансирование здравоохранения, образования и других сфер.

Кокков отметил, что уровень исполнения нацпроектов в Кабардино-Балкарии за полгода составил 80%, это второй показатель по стране и первый среди субъектов СКФО. Общий объем финансирования нацпроектов в регионе составляет 11,4 миллиарда рублей, из которых более 9 миллиардов – это средства федерального бюджета.

В рамках нацпроектов в республике строятся и ремонтируются 270 объектов, это больше, чем в прошлом году. «Объем работ и необходимых ресурсов колоссальный, в комплексе – это и организация процессов, и рабочая сила, и строительные материалы, и техника, и межведомственное взаимодействие, постоянный мониторинг и контроль сроков, качества», – подчеркнул глава КБР.

По его словам, регион не будет снижать темпов. Среди прочего до конца года планируется сдать в эксплуатацию семь школ, спорткомплекс, поликлинику в Нальчике, амбулаторию в селении Куба, участковую больницу в поселке Эльбрус, ДК в Аушигере, ФАП в Октябрьском и ряд объектов ЖКХ.

По принципу «одного окна»

Глава КБР Казбек Кокков провел заседание комиссии по координации оказания социальной поддержки и помощи участникам специальной военной операции и их семьям.

Главная задача комиссии – организация эффективной работы республиканского филиала государственного фонда поддержки участников СВО и их семей «Защитники Отечества», который начал работу месяц назад. До конца года в фонд планируется трудоустроить 80 социальных координаторов, 23 уже прошли обучение и работают, в том числе в районных отделениях.

За месяц в фонд поступило 135 обращений от участников СВО и членов их семей по вопросам соцподдержки, получения удостоверения ветерана боевых действий, юридической помощи, оказания психологической и медицинской помощи, санаторно-курортного лечения, содействия в решении коммунальных проблем. По 120 обращениям вопросы решены, 15 – в работе.

Кокков отметил, что работу филиала важно выстроить по принципу «одного окна». Для этого в здании размещаются подразделения бюро медико-социальной экспертизы, юридической и первичной психологической помощи, МФЦ и Сбербанка.

Кроме того, в системе здравоохранения республики будет создана отдельная служба по оказанию специализированной психолого-психотерапевтической помощи ветеранам СВО. При районных поликлиниках создадут соответствующие кабинеты, а на базе одного из учреждений будет открыто стационарное отделение на 30 мест. Кокков также поручил проработать вопрос санаторно-курортного лечения участников СВО.

Министр труда и социальной защиты КБР Алим Асанов напомнил, что мобилизованным и членам их семей в первоочередном порядке назначаются пособия, компенсации, ежемесячные и единовременные выплаты. Составлены семейные социальные паспорта для выявления потребностей, за семьями закреплены социальные работники и специалисты комплексных центров, которые оказывают помощь по различным вопросам. Семьи участников СВО освобождены от родительской платы в детских садах, детям военнослужащих, призванных по мобилизации, предоставляется бесплатное питание, оказывается психолого-педагогическая поддержка. Всем мобилизованным за счет республиканского бюджета своевременно выплачивается по 25 тысяч рублей.

Более детально вопросы деятельности филиала фонда «Защитники Отечества» глава КБР обсудил на встрече с его руководителем Мухомедом Дадовым. Речь, в частности, шла об оказании поддержки социальным координаторам, которые будут непосредственно сопровождать каждого участника СВО или членов их семей, а также о межведомственном взаимодействии.

Кокков назначил Дадова советником главы КБР на общественных началах по вопросам работы фонда. Свое решение он объяснил необходимостью расширить его полномочия для более качественной и оперативной реализации возникающих вопросов.

Четыре школы и отделение больницы

Глава КБР Казбек Кокков на прошлой неделе проинспектировал ход строительства нескольких социальных объектов в Нальчике.

В Республиканской клинической больнице между семитажным хирургическим корпусом и зданием сосудистого центра будет построено отделение стационарной скорой помощи с функциями приемного отделения. В новом подразделении будут оперативно обследовать экстренных больных и распределять их в зависимости от тяжести состояния.

Здание площадью более 1,2 тысячи квадратных метров будет состоять из трех зон – противоязвенной с реанимацией и операционной, для ходящих пациентов и пациентов со средней тяжестью состояния. Здесь же будут и диагностические кабинеты с современным оборудованием, в том числе КТ и УЗИ-аппараты.

Пациенты могут находиться в этом стационаре до трех дней – до стабилизации показателей и направления в профильное отделение. Это позволит упорядочить работу плановой хирургии, эффективно использовать мощную диагностическую базу учреждения на этапе поступления пациентов.

Все три здания соединит переход, перевести тяжелых больных из одного корпуса в другой станет легче.

Проект реализуется за счет средств, которые были переданы в дар КБР бывшим главой Адыгем Хазретом Совменом в честь 100-летия образования республики.

В тот же день Кокков осмотрел площадки, на которых начинается и идет строительство

четырех школ. Проект строительства нового здания школы №12 на 800 мест по ул. Профсоюзной в Вольном Ауле включает благоустройство школьного двора со стадионами, спортивными и игровыми площадками для младших классов, сквером. Сейчас готовится котлован под фундамент.

Новый корпус для гимназии №14 по пр. Кулиева рассчитан на 800 мест, этот позволит школе перейти на односменный режим обучения. Здесь готовится стройплощадка, подвоятся коммуникации.

А в микрорайоне «Восточный» строится школа на 1500 мест. Она будет состоять из 4 трехэтажных блоков с актовым залом, столовой на 750 мест, спортивными и тренажерными залами, библиотекой. В комплекс также входят стадион с футбольным полем и баскетбольная площадка. Здесь уже идет внутреннее, кровельные и монтажные работы.

Учебный корпус на 700 мест появится и на территории школы №23 по ул. Ватутина.

Строительные работы на всех этих объектах, их оснащение мебелью и оборудованием планируется завершить в декабре следующего года.

Сейчас в Нальчике также продолжается строительство поликлиники на 500 посещений в сутки, онкологического диспансера, Дома творчества молодежи, ледового катка и Дворца пятиборья, вести который планируется уже к сентябрю.

Повышение третий год подряд

В КБР третий год подряд повышают зарплаты бюджетников.

Как это было и в два последних года, с 1 августа текущего заработная плата работников бюджетной сферы вырастет на 10%. По поручению главы КБР Казбека Коккова соответствующее распоряжение подписал председатель правительства Алий Мусуков.

Согласно документу, увеличение оплаты труда касается работников государственных и госорганов за исключением работников, являющихся государственными гражданскими служащими, а также работников органов местного самоуправления, не являющихся муниципальными служащими, и подведомственных муниципальных учреждений.

Газовиков освободили от налога

Депутаты Парламента КБР сразу в двух чтениях приняли изменения в республиканский закон «О налоге на имущество организаций».

Как рассказал заместитель министра экономического развития КБР Темиркан Баждугев, законопроект предусматривает освобождение от уплаты налога на имущество АО «Газпром газораспределение Нальчик» в отношении объектов системы газоснабжения, созданных в рамках программы социальной догазификации на территории республики и поставленных на баланс с 1 января 2023 года. Налоговая льгота будет действовать с 1 января 2024 года по 31 декабря 2026 года.

По словам замминистра, предоставление этой льготы поможет улучшить условия проживания 1910 жителей республики, при этом протяженность газопроводов вырастет на 189,9 км, что расширит рынок услуг, предоставляемых газораспределительной организацией.

Общий объем льгот по налогу на имущество газораспределительной организации на 2024 год оценочно составит 11,9 миллиона, в 2025 году – 15,3 миллиона, в 2026 году – 14,9 миллиона рублей.

Вывосвобождающиеся средства от уплаты налога на имущество предполагается направлять на формирование дополнительных источников финансирования строительства объектов газораспределительной системы в республике.

На этом же заседании депутаты решили отозвать принятый в январе этого года и внесенный в Госдуму законопроект о сохранении права на получение жилья за членами семей детей-сирот в случае их гибели в ходе специальной военной операции.

Как отметил спикер Парламента Татьяна Егорова, профильный комитет Госдумы предложил доработать данный законопроект, так как к нему поступили отдельные замечания. «В принципе наш законопроект был поддержан всеми субъектами, но разногласия возникли уже непосредственно при работе над ним с профильными министерствами. Поэтому мы посчитали нужным отозвать его, доработать и вновь внести», – разъяснила она.

С 5 лет до 8 месяцев

Парламент КБР внес изменения в республиканский закон об организации проведения капитального ремонта в многоквартирных домах.

Как рассказал представляющий документ министр строительства и ЖКХ республики Алим Бербеков, согласно действующему закону, обязанность по уплате взносов на капремонт возникает по истечении пяти лет с даты включения новостроек в региональную программу капитального ремонта.

По его данным, с 2020 по первый квартал 2023 года на территории КБР введены в эксплуатацию 171 многоквартирный дом общей площадью более 428 тысяч квадратных метров.

«Включение в региональную программу капитального ремонта новостроек при ограниченном сроке ее реализации в 30 лет и установление отсрочек в пять лет приводит к небезопасности финансовой устойчивости программы», – отметил министр.

Законопроект с учетом возрастающих темпов строительства многоквартирных домов отменяет ограничение по реализации региональной программы капитального ремонта в 30 лет, а отсрочка платежа в 5 лет для вновь вводимого жилья сокращена до 8 месяцев.

Депутаты приняли изменения сразу в двух чтениях.

Вместо автовокзала строят ТПУ

В Нальчике на месте автовокзала №2 в районе Центрального рынка построят транспортно-пересадочный узел (ТПУ).

Как сообщил мэр столицы КБР Таймураз Ахатов, аварийное здание автовокзала №2 по ул. Пачева не подлежало ремонту. По итогам проведенной экспертизы было принято решение его снести.

На месте старого здания будут построены комфортабельные остановочные павильоны с указанием направлений маршрутов, а также местами посадки и высадки.

«Привычная схема движения маршрутов будет сохранена – пассажиры смогут добираться до места назначения также, как и ранее – без пересадок и доплат. Еще одним важным преимуществом станет установленное маршрутное расписание, благодаря которому не придется ожидать полного заполнения микроавтобуса», – заметил мэр.

По его словам, перевозку будут осуществлять

те же перевозчики. На время строительства павильонов для маршрутов определят временные парковочные места, в том числе и вблизи бывшего автовокзала.

«Транспортно-пересадочный узел будет не только объектом, объединяющим транспорт со всех районов республики, но и станет новым элементом городской инфраструктуры», – подчеркнул Ахатов. Кроме того, в Нальчике начались работы по благоустройству площади перед железнодорожным вокзалом, которая давно нуждалась в ремонте.

В ближайшее время здесь обновят асфальт и плитку, установят скамейки и урны, а также устроят парковочные места, новое освещение и ливневую канализацию. Движение автотранспорта внутри площади будет упорядочено.

В добрый путь, отличники!

В Зеленом театре Нальчика по традиции вручили красные дипломы выпускникам КБГУ. В этом году университет выпустил в большую жизнь более 600 отличников.

Председатель Парламента КБР Татьяна Егорова назвала получение высшего образования значимым событием в жизни каждого человека: «Вы сегодня поднялись на почетный пьедестал выпускников, которым вручаются дипломы с отличием. Хочу пожелать, чтобы вы никогда не снижали достигнутую планку и в будущем покорили еще не одну высоту. Впереди у вас насыщенная событиями жизнь. Перед вами множество дорог, огромные возможности для профессионального и личного роста. Пусть знания и опыт, полученные в университете, помогут вам добиться поставленных целей, а вера в собственные силы поможет осуществить самые заветные мечты. Смело идите вперед, и у вас обязательно все получится. Уверена, что вы примените свои знания, энергию, талант с максимальной пользой для родной Кабардино-Балкарии, для всей нашей страны. Удачи вам, в добрый путь!»

Спикер Парламента вручила красные дипломы выпускникам института химии и биологии КБГУ.

В этот праздничный день выпускников также приветствовали руководители министерств, сотрудники администрации города и вуза.

И.о. ректора КБГУ Юрий Алтузов отметил, что выпускники университета – это высококвалифицированные специалисты в своих профилях, надежное будущее Кабардино-Балкарии и гордость нашего общества.

Прекрасным подарком для выпускников КБГУ стал концерт с участием известных артистов нашей республики. Отличников поздравили Черим Нахушев, Алим Газаев, Ислам и Карина Киш, Эльдар Жаникаев, государственные ансамбли «Кабардинка» и «Балкария», а также «Герские казаки» и многие другие. Специальным гостем вечера стал JAH FAR.



ЦБС поздравила с праздником

«День семьи, любви и верности один из самых важных праздников для всех жителей нашей республики, и его преддверие мы хотим провести вместе с вами, нашими дорогими гостями, чтобы еще раз вспомнить о семейных ценностях».

Этими словами 7 июля в сквере около Дома правительства открылся музыкально-поэтический вечер Централизованной библиотечной системы Нальчика, посвященный Дню семьи, любви и верности.

Ведущая вечера, режиссер Фатима Жадова напомнила собравшимся об истории молодого, но такого важного праздника, отметив, что в библиотеках нового поколения Нальчика, так называемых «Модельных библиотеках», ставших победителями конкурсного отбора в рамках национального проекта «Культура», имеется современное комфортное пространство для представителей всех возрастов и совместного семейного времяпровождения. Есть зоны для отдыха и чтения, клубы по интересам, коворкинг и нетворкинг пространства, места для детского досуга, а также доступ к современным информационным ресурсам, и, конечно, творческие мастерские, где читатели могут сами пробовать свои силы в качестве писателей и поэтов. И некоторые из них – Фарида Таова, Ахмед Колбунов, Эльдар Эльмесов, Астемир Балкаров – делились с многочисленной публикой своими авторскими произведениями.

А другие участники концерта – певица и ведущая Карина Благодарная, поэтесса, писательница и актриса Бэлла Бахова, руководитель Поэтического клуба Нальчика Карина Асадулаева, актер Балкарского государственного драматического театра им. Кулиева Марат Джаппуев читали поэзию и прозу Бродского, Высоцкого, Чехова, Гамзатов и др. Маленький нальчанин Эльдар Печенов, вдохновленный декламацией больших чтецов, также решил выступить со стихотворением Вадима Левина «Учительный разговор».

Кстати, как и положено на праздновании главного семейного праздника страны, в этот вечер здесь было много детей, развлекали которых шоу мыльных пузырей и созданием игрушек из воздушных шаров аниматоры компании «Пинибу».

За музыкальную часть мероприятия отвечали солистка Музыкального театра КБР Гульшах Балкисова и гитарист-виртуоз, основатель группы «Галактик Экспресс» Аслан Мокаев.

Майя Сокурова.

Фото Татьяны Свириденко.



Традиционная российская ценность

Накануне Дня любви, семьи и верности в Балкарском государственном театре им. Кулиева Совет женщин г. Нальчика провел торжественный вечер «Семья – это традиционная российская духовно-нравственная ценность». Мероприятие состоялось в рамках проекта Совета «Сохраняя семейные ценности, защищаем будущее».

Открыла праздничное мероприятие председатель Совета женщин г. Нальчика Лидия Дигешева: «В 2023 году российский праздник День семьи, любви и верности, доказывающий всем, что существование любого народа невозможно без традиционной семьи, где должны царить любовь и верность, уважение и взаимопонимание, отмечает свое 15-летие.

28 июня 2022 года этот праздник стал государственным согласно указу президента России Владимира Путина, где отмечено «в целях сохранения традиционных семейных ценностей и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи».

В последние годы государство стало больше уделять внимание социальной поддержке семей, подтверждая слова президента страны: «Поддержка семей с детьми, создание условий для достойного воспитания ребенка – это безусловный приоритет политики Российской Федерации».

Перечень мер господдержки семей в России постоянно расширяется, а суммы выплат индексируются.

Принимая поддержку государства, родители должны помнить и о своих обязанностях по воспитанию детей, не забывая о том, что крепкий брак, достойный уважения и является лучшим примером для детей. Именно в семье начинается нравственное воспитание детей».

С глубоким уважением, глава Совета приветствовала семьи военнослужащих, выполняющих ответственное задание в зоне специальной военной операции на Украине. И глава первой семьи – Мухарби Тимофеевича и Залины Валерьевны Ансоковых, подявшей-

ся в этот вечер на сцену для чествования победителей конкурса «Дружная семья – успешная семья», является одним из участников СВО.

Мухарби Ансоков в феврале 2023 награжден государственной наградой РФ «Медаль Жукова» за мужество, отвагу и профессионализм, проявленные в ходе выполнения служебно-боевых задач в зоне СВО. Является ветераном боевых действий, награжден медалями «За отличие в службе» 3 и 2 степени, «За службу в спецназе», имеет множество грамот и благодарностей.

Также в этот вечер свои заслуженные награды получили и другие победители конкурса «Дружная семья – успешная семья»:

Рустам Заурбиевич и Инга Хасабиевна Абдулхаликовы, Тахир Хаятович и Миррат Рашидовна Тогузаевы, Артур Мухамедович и Людмила Нурамаевна Шуевы, Азамат Мухаматович и Джамия Джамаловна Созаевы, Мурат Владимирович Гоов и Анна Георгиевна Добрынина, Казбек Андзорвич и Алина Замировна Моловы, Залим Артурович и Рузана Заурбиевна Пшигаушьева, Аслан Ильсович и Шахидат Назировна Созаевы, Мурат Зачиевич и Фатима Надировна Хагажеева.

Целями традиционного конкурса Совета женщин столицы КБР «Дружная семья – успешная семья», является пропаганда значимости семьи, основанной на дружбе и согласии, соблюдении главных семейных и общественных ценностей.

Наталья Печенова.



Новый состав приступил к работе

Депутаты Парламента КБР познакомились с членами восьмого состава Молодежной палаты. Первое заседание парламентской «молодежки» прошло на минувшей неделе.

Открывая заседание, вице-спикер Мурат Карданов отметил, что новый состав будет иметь уникальную возможность поработать как с шестым созывом Парламента КБР, так и с седьмым, который будет избран в 2024 году: «Это исторический факт, и это будет очень интересно. Мы со своей стороны будем всячески поддерживать, подсказывать, и очень важно, чтобы вы были любознательны в своей работе. Вы уже можете посещать мероприятия от своего района, своей организации как члены Молодежной палаты при Парламенте КБР. Хочу пожелать новому составу от всего депутатского корпуса и от себя лично плодотворной работы и выразить надежду на то, что новый состав достойно продолжит работу, которую до вас вели очень перспективные молодые ребята».

В ходе организационного заседания молодые парламентарии определились со структурой Молодежной палаты, избрали руководящий состав. По итогам открытого голосования восьмым председателем Молодежной палаты при Парламенте КБР стал Анзор Афашагов, его заместителями – Алина Ашхотова, Азамат Забаков, Дарья Морозова.

Представителем Молодежной палаты при Парламенте КБР в Палате молодых законодателей СФ ФС РФ будет Муртаз Шахмурзов, а ответственным секретарем – Диана Дуарова.

Председатель комитета Парламента КБР по образованию, науке и делам молодежи Нина Емузова пожелала молодым коллегам дальнейших успехов и отметила, что депутаты законодательного органа республики готовы к сотрудничеству и взаимодействию с членами Молодежной палаты при Парламенте КБР.

«Используй время по максимуму»

- эти слова стали девизом заместителя министра по делам молодежи КБР Артура Ахметова. Мы попросили его поделиться своим мнением о том, насколько важно сегодня занимать активную жизненную позицию.

- У молодежи сегодня масса возможностей для роста, нам открыты многие дороги. Главное – выбрать свою. В февральском послании Федеральному Собранию наш президент призвал молодых людей дерзать, осуществлять свои мечты и планы, приносить пользу себе, своей семье, своей стране: «У нас очень яркое, талантливое молодое поколение, которое готово работать на благо страны в науке, культуре, социальной сфере, бизнесе и государственном управлении. Именно для таких людей новые горизонты профессионального роста, открываются такие конкурсы, как «Лидеры России» и проходящие сейчас в новых субъектах страны «Лидеры возрождения». Помимо этого, есть множество грантовых программ, которые помогают реализовывать свои идеи и проекты. Нужно только захотеть, и все обязательно получится. Молодежь нашей республики и страны – это наше будущее, и сегодня важно поверить в свои возможности, быть активными и любить свою родину. Занимайтесь благими делами, развивайтесь, выбирайте правильные приоритеты. Это поможет не только развитию Кабардино-Балкарии и России, но и будет мощным отпором всем негативным явлениям, которые пытаются внести в нашу жизнь извне».



Быть в «Авангарде»

Пять дней военно-патриотической подготовки в лагере «Авангард» – так встретили шоль более 200 молодых людей – школьники и студенты образовательных организаций среднего профессионального образования.

Организаторами лагеря выступили Минмолодежи КБР, Ресурсный центр развития волонтерства КБР, республиканский Многофункциональный молодежный центр, при поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

Как сообщил министр по делам молодежи КБР Азамат Люев, по поручению главы КБР Казбека Кокова в июне текущего года совместно с Минпросвещения КБР такая пятидневная программа была организована для более чем 700 учащихся школ республики на базе Кадетской школы-интерната №3 в г. Терек.

В Нальчике лагерь проходил на базе санатория «Кавказ». Под наставничеством опытных военных ветеранов ребята прошли программу начальной военной подготовки: изучали теорию военного дела и различные виды оружия, участвовали в патриотических играх, обучались навыкам ориентирования на местности, соревновались в строевой подготовке, исполняли патриотические песни.

Кульминационным событием работы лагеря стал День ветеранов боевых действий. Руководитель Кабардино-Балкарского филиала фонда «Защитники Отечества» Мурад Дадов и ветеран СВО, младший лейтенант Алаш Хавначев встретились с участниками «Авангарда». Встреча прошла тепло и плодотворно: поговорили о патриотическом воспитании, обсудили вопросы СВО. Затем ребята продемонстрировали свои навыки и умения, которые приобрели за время тренировок в лагере.

Ярким событием стало участие воспитанников в акции #ВСТАНЕМ, которую запустил ветеран Великой Отечественной войны Николай Имчук.

В следующем году планируется расширение охвата, будет проведена работа и над качественным наполнением программы с учетом привлечения потенциала военных частей и подразделений Росгвардии, демонстрации оборудования и техники.

Д. А.

Пострадали 6 человек

Шесть человек, в том числе 11-летний ребенок, пострадали в результате взрыва газового баллона в частном доме в селении Инаркой в Терском районе 6 июля.

Пострадавшие с травмами различной тяжести экстренно были доставлены в ожоговое отделение РКБ в Нальчике. Одна из них находится в крайне тяжелом состоянии, так как у нее поражено 90% площади тела.

По факту взрыва газа прокуратура КБР организовала проверку, по итогам которой будет дана правовая оценка действиям ответственных лиц в части эксплуатации и обеспечения безопасности газового оборудования, соблюдения требований законодательства о пожарной безопасности и рассмотрен вопрос о необходимости принятия мер прокурорского реагирования.

Вопрос организации медицинской помощи пострадавшим взят под личный контроль главой Кабардино-Балкарии Казбеком Коковым. Им будет оказана материальная помощь, а также помощь в восстановлении дома. В случае необходимости они будут направлены в один из специализированных федеральных медицинских центров.

«Решил»

вопрос «положительно»

Прокуратура направила в суд уголовное дело в отношении бывшего начальника отдела налогового службы, которого обвиняют в покушении на мошенничество.

Как сообщила пресс-служба надзорного ведомства, по версии следствия, в апреле 2022 года начальник отдела камеральной проверки налогов на добавленную стоимость УФНС РФ по КБР пытался завладеть денежными средствами ООО «Альфа Плюс» в размере 220 тысяч рублей за якобы принятие положительного решения о возмещении фирме суммы НДС.

При этом он уже был осведомлен о проведенной камеральной проверке налоговой декларации ООО и принятом решении о возмещении ей НДС в размере свыше 2 миллионов рублей.

При получении денег от исполнительного директора фирмы налоговик был задержан сотрудниками УФСБ РФ по КБР.

Ему предъявлено обвинение по статье «Покушение на мошенничество, совершенное с использованием своего служебного положения» УК РФ, санкция которой предусматривает до шести лет лишения свободы.

Уголовное дело направлено в Нальчикский городской суд для рассмотрения по существу.

Отозвал исполнительные листы

Прокуратура КБР утвердила обвинительное заключение в отношении чиновника администрации Нальчика, обвиняемого в превышении должностных полномочий.

Как сообщила пресс-служба прокуратуры, администрация Нальчика обратилась в суд о сносе ряда самовольно возведенных строений. Исполнительные листы по судебным решениям были направлены для исполнения судебным приставам.

Происшествия/Право

Однако чиновник от имени администрации города в 2021 году направил письмо в службу судебных приставов об отзыве этих исполнительных листов. Как считает следствие, это негативно повлияло на государственную, архитектурную и техническую политику в жилищной сфере, обеспечивающую выполнение требований действующих нормативов по формированию архитектурно-художественного облика Нальчика.

Чиновнику предъявлено обвинение по статье «Превышение должностных полномочий, повлекшее существенное нарушение прав и законных интересов государства» УК РФ, санкция которой предусматривает до четырех лет лишения свободы.

Уголовное дело направлено для рассмотрения в Нальчикский городской суд.

800 тысяч за покровительство

В Нальчике перед судом предстанет сотрудник ГКУ «Управление дорожного хозяйства», обвиняемый в вымогательстве взятки.

Как сообщила пресс-служба прокуратуры КБР, по версии следствия, в мае 2023 года главный специалист отдела содержания автомобильных дорог и искусственных сооружений Управления дорожного хозяйства вымогал от представителя подрядной организации 800 тысяч рублей за общее покровительство и попустительстве по службе при выполнении государственного контракта по обустройству пешеходных переходов. При получении части взятки в размере 500 тысяч рублей он был задержан сотрудниками полиции.

Чиновнику предъявлено обвинение по статье «Получение должностным лицом взятки, совершенное в крупном размере с вымогательством взятки» УК РФ, санкция которой предусматривает до 12 лет лишения свободы.

Не выше 35 градусов

В Нальчике полицейские обнаружили подпольный цех по производству нелегального алкоголя.

Как сообщила пресс-служба МВД по КБР, цех нашли в частном доме по улице Цеткин, принадлежащем 56-летнему местному жителю. В помещении полицейские обнаружили более 400 бутылок объемом 0,5 литра со спиртосодержащей жидкостью с этикетками различных производителей водки без специальной маркировки, кулажную смесь для производства алкогольных напитков, емкость с этиловым спиртом, а также водяные фильтры, шланги, пистолеты для розлива жидкости и укупочные станки.

Экспертиза показала, что содержимое бутылок не соответствует требованиям ГОСТ по органолептическим и химическим показателям, а крепость алкогольных напитков не превышает 35 градусов. Общая стоимость изъятой продукции составила больше 134 тысяч рублей.

В отношении мужчины возбуждено уголовное дело по статье «Покушение на производство алкогольной и спиртосодержащей продукции в крупном размере» УК РФ. Ее санкция предусматривает до трех лет лишения свободы.

Обманул водителя

Следователи в Урванском районе возбудили уголовное дело в отношении командира отдельного взвода ДПС, подозреваемого в совершении мошенничества.

Как сообщили в следственном управлении СКР по КБР, по версии следствия, 5 марта в Нарткале сотрудник ДПС составил протокол об административном нарушении в отношении 31-летнего водителя автомобиля «ВАЗ-21907», который передвигался без государственного регистрационного знака.

Присутствовавший при этом командир отдельного взвода ДПС ГИБДД ОМВД России по Урванскому району предложил водителю при условии передачи 2,5 тысячи рублей не отправлять материал для рассмотрения в суд. Автовладелец согласился и перевел деньги на указанный полицейским счет.

А через несколько дней мировой суд вынес в отношении него постановление о привлечении к административной ответственности. Поняв, что его обманули, мужчина обратился с заявлением в следственный комитет.

В отношении командира взвода возбуждено уголовное дело по статье «Мошенничество, совершенное в крупном размере с использованием служебного положения» УК РФ, санкция которой предусматривает до шести лет лишения свободы. Подозреваемый арестован.

В пресс-службе МВД по КБР сообщили, что вопрос о дальнейшем прохождении службы сотрудником будет решен после расследования уголовного дела.

Принудительные медицинские меры

В суд для применения принудительной меры медицинского характера направлено уголовное дело в отношении уроженца Чечни, обвиняемого в изготовлении и сбыте поддельных ценных бумаг 26 лет назад.

Как сообщила пресс-служба прокуратуры КБР, летом 1997 года обвиняемый вместе с тремя подельниками с использованием копировальной техники изготовили 500 облигаций республиканского займа министерства финансов Кабардино-Балкарии 1997 года выпуска на общую сумму 500 миллионов неденоминированных рублей. Поддельные облигации затем были проданы работнику Сберегательного банка России.

В 1999 года подельники обвиняемого были осуждены, а его самого объявили в международный розыск. До недавнего времени он под чужим именем проживал в одной из соседних республик Северного Кавказа.

После задержания в январе этого года в отношении 59-летнего мужчины с учетом его психофизического состояния была проведена комиссия психиатрическая судебная экспертиза. Она установила, что он страдает органическим расстройством личности с выраженными изменениями психики, вследствие чего не может осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий и руководить ими, и нуждается в принудительном лечении в психиатрическом стационаре общего типа.

Уголовное дело направлено в Нальчикский городской суд для применения в отношении обвиняемого принудительной меры медицинского характера.

Есть сто!

Мы продолжаем знакомить вас с выпускниками школ республики, получившим высший балл на ЕГЭ.

«Хороших репетиторов можно найти и в селе»

Залина Хагабанова, выпускница школы №1 с.п. Нарган, 100 баллов по истории.

Ее увлечения – языки – английский и кабардинский – история, культура народов Кабардино-Балкарии. Она победитель и призер нескольких конкурсов на родном языке: интеллектуального конкурса «Знайки родного языка и духовной культуры народа», муниципального этапа республиканской олимпиады школьников по кабардино-черкесскому языку. Залина также успешно выступала на XI открытой Северо-Кавказской олимпиаде школьников и студентов КБГУ по обществузнанию среди учеников 11-х классов и в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по обществознанию.

- Класа до десятого я хотела стать врачом, углубленно изучала химию и биологию, была уверена в том, что врач – самая благородная профессия из всех существующих. Я и сейчас вообще-то так считаю, но для себя выбрала другую профессию – хочу стать юристом, специалистом по гражданскому праву. Такая резкая перемена произошла со мной в 10 классе. Я вдруг поняла, что проявляю к истории и обществознанию гораздо больше интереса, чем к химии и биологии, что мне вообще намного интереснее предметы гуманитарного цикла, чем технического и естественнонаучного.

Начала готовиться с репетиторами и сама... Нет, не так, сначала я поставила перед собой цель: набрать на каждом экзамене, который мне нужен будет при поступлении, высокие баллы, позволяющие поступить мне на специальность «Юриспруденция». Я ведь понимала, что это



очень востребованная специальность и в любом вузе на нее будет высокий проходной балл. Я так себе сказала: перед тобой есть цель, и ты должна выложиться по максимуму, чтобы ее достичь. Однако, если не получится, ни в коем случае ты не должна горевать по этому поводу. Это не конец света, не трагедия, если ты честно трудилась для достижения своей цели, то твой труд в любом случае достоин уважения.

Восемь часов в неделю я занималась с репетиторами, потом дома – сама, в школе с учителями – нас, кстати, очень хорошо готовили к ЕГЭ школьные учителя. Где находила репетиторов? Это неправда, что в селе трудно найти хорошего репетитора, при желании все возможно – у нас есть прекрасные педагоги, готовые к ЕГЭ. Я только к одному репетитору ездила в Нальчик, остальные занимались со мной в селе. Я вообще думаю, что результаты ЕГЭ не зависят от того, где ты живешь – в городе или в селе, если у тебя есть цель и трудолюбие, ты своего везде и всегда добьешься!

«Зубрежкой высоких баллов не заработаешь»

Мухаммад Сабалиров, нальчикский лицей №2 – 100 баллов по информатике и ИКТ.

Программированием увлекается с 5 класса, в старших классах нередко становился победителем и призером различных олимпиад и конференций, в том числе IV республиканской конференции исследователей и проектных работ школьников «Новое поколение: взгляд в будущее», республиканском турнире «Кубок КБР по математическим боям памяти Дядченко», республиканской Олимпиаде по информатике и защите информации, муниципальному этапу ВсОШ по информатике.

- Вполне реально получить сто баллов по любому школьному предмету на ЕГЭ, если у тебя есть искренний интерес к этому предмету. Можно, конечно, и зубрежкой неплохие баллы заработать, но не по-настоящему высокие. Мне информатика очень интересна, так что я с удовольствием мог часами ею заниматься. В выпускном классе с репетитором занимался только в начале года, месяца два, потом понял, что и сам смогу. Переключился на подготовку к экзаменам по математике и русскому. Математикой занимался четыре часа в неделю с репетитором, а русским – восемь! Да, пришлось... Я до этого десять лет в школе должного внимания русскому языку не уделял, так что пришлось чуть ли не «с нуля» начинать. По математике 76 баллов получил, по русскому – 95.

Во втором полугодии выпускного класса я усидчиво повторял все, что учил в первом – по всем предметам, которые мне предстояло сдавать. Также с репетиторами. А к экзамену по информатике так и продолжал готовиться самостоятельно. Но если возникали какие-то вопросы, обращался за помощью или к репе-



титору, или к школьному учителю – они всегда готовы были помочь.

Если честно, несмотря на то что я готовился довольно-таки тщательно, у меня оставалось немало времени на разные дела, которые не имели никакого отношения к ЕГЭ, так что не могу сказать, что очень уж сильно перетруждался.

Уже наметил для себя несколько вузов, в которые подаю документы, среди них и КБГУ. Специальность – программирование.

«Я буду самым добрым стоматологом»

Амина Дукова, выпускница Лицея №1 г. Терек, 100 баллов по химии.

Неоднократный победитель и призер муниципальных этапов ВсОШ по химии и русскому языку, а также олимпиады по кабардино-черкесскому языку. Амина – победитель международного фестиваля «Берега дружбы» и всероссийского конкурса чтецов «Я люблю свой родной язык», лауреат второй степени российского краеведческого турнира-конференции «Гостеприимный Кавказ», призер республиканской научной конференции учащихся НОУ «Сигма».

- У меня было огромное желание получить высокие баллы на ЕГЭ и поступить в медицинский вуз или на медицинский факультет. Я очень хорошо понимала, что для того, чтобы мое желание исполнилось, мне надо трудиться. Причем не какой-то короткий промежуток времени, а постоянно в течение нескольких лет. И репетиторы, и школьные учителя, и самоподготовка – я задействовала все способы подготовки к ЕГЭ. К математике только не готовилась особо, я ведь сдавала базовую, это не трудно. А вот химию, биологию, русский язык учила с усердием – по три-четыре часа в день, а то и больше. В течение двух лет. Да, я «распределила» все занятия на два года, и к ЕГЭ начала готовиться уже в 10 классе – чтобы тщательно, без спешки, чтобы было время не только на изучение, но и на повторение. Как итог: химия – 100, биология – 78, русский язык – 91.



Планирую поступать на специальность «Стоматология». Врач, по моему мнению, вообще самая лучшая профессия в мире, а стоматологию я выбрала, потому что мне нравится наблюдать за их работой, сама не знаю почему, но их работа притягивает как-то... Я знаю, что стоматолог – это тот врач, визита к которому боится большинство людей, но я буду стараться, чтобы ко мне на прием шли с радостью, я буду самым добрым стоматологом!

«Знания и определенная доля успеха»

Артур Сохроков, выпускник нальчикского лицея №2, 100 баллов по английскому языку. Это первый стабильный результат ЕГЭ по английскому языку за все годы, в которые в нашей республике проводился Единый госэкзамен.

Артур – победитель и призер муниципального и регионального этапов Всероссийской олимпиады школьников по английскому языку, выпускник Лицея Академии Яндекса в КБР.

- Я английский класса со второго учу, с разными педагогами. Мне приходилось не раз менять школы и, соответственно, учителей по английскому, менять репетиторов приходилось тоже, так что мои сто баллов это, можно сказать, наш с педагогами коллективный результат.

Что нужно для того, чтобы получить самый высокий балл на ЕГЭ? Во-первых, очень этого хотеть – когда очень хочешь, тебя не надо заставлять часами готовиться. Во-вторых, много трудиться. Вот реально много. Особенно последний год перед окончанием школы. И у меня, и у большинства моих друзей, получивших высокие баллы на экзаменах, последний школьный год прошел «под знаменем ЕГЭ» – мы почти без выходных занимались и с преподавателями, и сами. В-третьих, тебе должен нравиться предмет, который ты учишь, бездумно его зубрить, считать минуты до окончания урока – не вариант для высоких баллов. И, в-четвертых, везение не помешает. Вот правда, определенная доля удачи должна присутствовать.

Получить очень высокий балл на ЕГЭ – это хорошая цель, это здоровые амбиции. И если в выпускном классе кто-то, как я, будет огорчаться по поводу того, что «вот я тут сижу целыми днями, учу, готовлюсь, а жизнь проходит мимо», я могу успокоить: когда вы получите высокий балл, вы точно поймете, что все было не зря, ведь вы добились цели. Это очень приятное чувство.

Можно ли самому подготовиться на сто баллов? При огромном желании и везении, наверное, можно. Но все-таки, по-моему, лучше это делать с опытным педагогом, знающим структуру ЕГЭ, его тонкости. Там же не только знания нужны, там надо правильно понять формулировки заданий, выкинуть в



заданные критерии и так далее. А это лучше всего знают педагоги, которые готовят выпускников к ЕГЭ.

С будущей профессией я пока не определился. Сдавал три экзамена: английский 100, русский – 96, профильная математика – 80. Сейчас в раздумьях между экономикой и IT-сферой. Хорошо было бы обе эти специальности совместить... А английский – это инструмент для достижения моей новой цели – стать классным специалистом. И программирование легче изучать, когда знаешь английский, да и вообще это язык международного общения, его надо знать. Раньше я еще французский учил – самостоятельно, но в старших классах на него просто времени не осталось. Мне вообще нравится изучать языки, так что я, вероятно, еще вернусь к изучению французского и, возможно, арабского или турецкого.

Документы подаю в несколько вузов, но в приоритете у меня КБГУ.

Крепкие, дружные, спортивные

Дружно, весело, семьями – так отмечали в Кабардино-Балкарии 8 июля День семьи, любви и верности дети и их родители, бабушки и дедушки.

В Нальчике этот солнечный день начался с большого спортивного праздника: на базе школы №33 стартовал фестиваль «Семейная команда», организованный региональным отделением Российского движения детей и молодежи «Движение первых» в КБР.

С раннего утра на стадионе школы было оживленно: ручейками отовсюду стекались группы людей, семьи – сегодня их ждут веселые спортивные состязания. Приехали со всех концов города и из других районов республики, несмотря на столь ранний час! Светлана, например, приехала вместе с 17-летним сыном из Терского района: «Сыновья у меня оба спортсмены, вот и мне тоже хочется поучаствовать в соревнованиях с ними сегодня». Две подруги из Майского – профессиональные спортсменки: «Мы фитнес-тренеры, шли мимо – что-то интересное увидели здесь. Заглянули – решили поучаствовать, тут много наших друзей, родственников, будет весело!» А Лиана с дочкой Аликкой пришли сюда вместе с папой, сотрудником Минмолодежи: «От него и узнали, и участвовать в соревнованиях будем, конечно, все вместе».

10 утра. Начинается! Но прежде – торжественное открытие спортивного фестиваля во дворе школы. Звучат гимны Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики.

Поддержать участников фестиваля прибыли наставники Движения – министр по делам молодежи КБР Азамат Люев и заместитель председателя комитета Парламента КБР по физической культуре, спорту и туризму Людмила Бечелова.

Министр поздравил всех собравшихся с этим замечательным праздником – Днем семьи, любви и верности: «В России этот праздник отмечается в 15-й раз, а в прошлом году решением нашего президента этот день официально установлен как праздничный». Азамат Люев поблагодарил организаторов спортивного мероприятия, отметил масштабную работу «Движения первых» и напомнил, что такие понятия, как «отец, мать, семья» – это неслепые ценности. «Уважение к старшим, внимание младшим – это то, что мы должны передавать своим детям, а они – следующему поколению. Здорово, что мы сегодня собрались в рамках таких спортивных стартов, хочу всем пожелать семейного, дружного участия и отличных результатов. Но главный результат – это то, что сегодня мы здесь все вместе, это огромная заслуга организаторов мероприятия».

Также министр напомнил, что во второй половине дня пройдет еще одно мероприятие, организованное «Движением первых» – «Рейбы с нашего двора», а в городе Майский проходит республиканское мероприятие, в рамках которого чувствуют образцовые семьи КБР.

Людмила Бечелова присоединилась к поздравлениям, отметив, что День семьи – очень важный праздник: «Именно в семье начинается воспитание, в семье формируются взгляды на жизнь, поэтому семья должна быть крепкой,

любящей. Правительство нашей страны уделяет большое внимание поддержке семьи. Хочу поблагодарить лидеров «Движения первых» за их активность, поблагодарить родителей за то, что вы поддерживаете своих детей. Удачи, любви, мира каждой семье и каждому ребенку».

Завершил вступление наставников председатель регионального отделения РДМ «Движение первых» Аслан Шипшев: «Сегодня приехали команды со всех районов, чтобы поучаствовать в этом соревновании. Кто-то будет быстрее, кто-то нет, но сегодня здесь не будет проигравших – вы все победители в первую очередь как крепкие дружные семьи, а это самое главное. Пусть День семьи, любви и верности станет одним из самых популярных праздников! Но это зависит от нас с вами. И от нас зависит, какими будут наши дети».

Перед началом соревнований для участников был организован небольшой концерт юных звезд эстрады.

Ну, а теперь – на стадион! А победителей будет ждать слава, почет и конечно же ценные призы.

Принять участие в соревнованиях прибыло более 30 семей. Специалист по организации работы регионального отделения РДМ в г.о. Нальчик Фатима Мукова бодро и четко объясняет условия регистрации и правила эстафет. Соревнования будут интересными! «Сцепка вагонов», «змейка», «пингвин» – детям нравятся названия, родителям – весело от предвкушения, как это будет. Те, кто пройдет все три эстафеты, отправятся в общий семейный марафон-забег.

На старт! Внимание! Марш!

Участники соревнования «Клп!» жарче летнего солнца! «Давай! Давай!» Азарт, смех, слезы – здесь было все всерьез, от всего сердца! Кто же победил? Конечно же, дружба! И все же, «мир должен знать своих героев». А пока жюри подсчитывает баллы, можно отправиться в столовую, где участников соревнований уже ждали с угощением – после такой серьезной физической нагрузки нужно хорошенько подкрепиться!

Итак, настал долгожданный момент. Чья команда самая спортивная, дружная и целеустремленная? Победители были выявлены в трех категориях: среди семей с детьми начальной школы победили Соблировы из Баксанского района, во второй категории – семьи с детьми 5-8 классов – сильнейшими стали Ашитвановы из Чегемского района, и в третьей – семьи с детьми-старшеклассниками – первое место у Борневых из Майского района. Призы и подарки для победителей «Первые» подготовили, конечно же, тоже спортивные – велосипеды, ролики, самокаты. Теперь спорта в семьях будет еще больше!

В 16.00 семейный праздник продолжился во дворе дома №19 по улице Тарчокова. Отличное пространство – уютный двор, в котором чувствовался особый дух гостеприимства. «Добро пожаловать в наш двор!» – обратилась к гостям



активиста дома Светлана Емишева, «тетя Света», как называют ее все жильцы. – Мы старались тепло вас принять. Хотим, чтобы мы все жили дружной семьей».

Проект «Рейбы с нашего двора» – новый, первый в стране, и реализован он именно в Нальчике. Идея проекта очень понравилась лидером РДМ: в нашем детстве дети затевали праздники во дворах, приглашали родителей на дворовые концерты, дети играли, общались с друзьями до самого вечера. Сегодня планшеты и мобильные телефоны поглотили современных детей, и это не лучшим образом сказывается на их здоровье, как физическом, так и душевном. Людям, а особенно детям, важно общаться, заводить друзей, проживать теплые человеческие чувства. И в этот день «Движение первых» решило показать, как здорово может быть просто во дворе, где соседи – как члены семьи, где все всех знают и любят.

Во дворе расположилось несколько площадок, там проходили мастер-классы по рисованию, изучению правил дорожного движения, шахматам, и даже повышению финансовой грамотности и изучению навыков оказания первой помощи. А еще ребята могли написать письма бойцам, находящимся в зоне СВО, и там же опустить открытку в импровизированный почтовый ящик. Рядом работала площадка «Книга другу» в рамках всероссийской акции по сбору книг для библиотек новых территорий. На импровизированной «сцене» работал открытый микрофон, куда могли подойти все желающие, чтобы исполнить песню, рассказать интересную историю или просто пожелать людям что-нибудь хорошее. Ну, а в центре двора ребята вовсю резвились – бадминтон, «9 камней», «Резиночки», мяч – все дворовые радости!

Началось мероприятие с «официальной части», но все было тепло и по-домашнему. С жильцами дома и их новыми гостями пообщались председатель регионального отделения

РДМ «Движение первых» Аслан Шипшев, директор Дворца творчества детей и молодежи Оксана Карашева, затем дети из вокальной студии «Июканте» подарили всем собравшимся свои музыкальные подарки.

Правда, в какой-то момент все пошло не по плану: сильнейший ливень отправил всех под навесы и тенты. Но, похоже, это только сплотило людей: от волнения все шутили и смеялись, а угощение – мороженое и румяные лакумчики с сыром – сделало переживание непогоды по-настоящему семейным, уютным. Малышно, впрочем, гроза не испугала, и они весело гоняли мяч прямо под струями летнего ливня, совсем как тогда, в нашем детстве.

«Несмотря на то, что детей сегодня не выгнать погулять на улицу, вы сейчас сами все видите, – говорит председатель КБ ОО «Точка опоры», начальник отдела Многофункционального молодежного центра КБР Ратмир Каров. – Дождь вызвал столько эмоций, что теперь этот день точно не забудется. Я как специалист в области профилактики девиантного поведения убежден, что многие проблемы возникают именно из-за дефицита общения, внимания. Одиночество угнетает человека. Сейчас царит культ материальных ценностей, и это надо менять, возвращать понимание важности теплого общения, семьи, дружбы».

Из-за дождя фестиваль дворовой культуры завершился раньше запланированного времени, но организаторы не считают это неудачей: главной цели удалось достичь. «Встреча единомышленников состоялась. И, несмотря на непогоду, никто не хотел уходить, – говорит Азамат Забаков, заместитель председателя регионального отделения РДМ «Движение первых. – Мы презентуем этот фестиваль коллегам из других регионов, чтобы они тоже запускали у себя такие мероприятия, и проводили их по возможности чаще».

Диана Алиева.
Фото Т. Свириденко.



Тхаклуэ, шцэныгьээл Нало Заур кызырэлхурэ ильэс 95-рэ шрокъу

Къру пашэ



зэрыжыпэнураши, я хэмтегытуэт. Ахэр лъэпкэ узыншэт, лэжаклуэшхуэхэр кудуэ кыахкырт, я гуашцэмрэ я лыгэмрэ ельытжа цыхуэги яхэлъыжт. Апхуэдэу, хакум зи цэр фыккэ шалуатгэхэм яшщит партизан гүлэсшэ Нало Жамырзэ, парт лэжаклуэ шцэрылуэ Нало Шупагуэ, тхаклуэ, шцэныгьэрылажэ, Къэбэрдей-Балъкъэрэм и Тхаклуэхэм я союзыр кызызыгьэпэща иккэ абы и япэ тхэммадуэ шыта Нало Жансэхуэ сымэ. Апхуэдэхэм кыахэтджыккэ шалэри гушхуэнтэкэ, япэ итхэм я лъуэжым теувнми гушхуэпэнтэкэ.

Арщхэккэ, зэманыр арат зэрыщытри, кьэралым тецхэныгьэр шцэныгьэрылажэхэм ягу ирхыкыртгэхэм Налохэ хуэдэу пэс кьабзэ шхьхэр, нэр ирищлэ пэжыр жызылфхэр. Арати, цыхубэм я шцэхуэтигьыгьэм пэс хьэлэпкэ хуэлэпкэлуэ шыта Налохэ а цыхубэ дьлэм я бийуэ кышцрагьэдэщ, «пэпкыным и бий» дзыуэ кыфлашчыри, зым и ужьым адрейр иту хэт хэлпсым ирадзащ, хэт Сыбыр яхуащ, хэти «революцир и хабзэм тету» якури и хьэлэри шавэжаш. Лажы-хьати зимылуэ якулэхэм яхуащ уи Жамырзэри, Шупагуэри, ямылэйу тхаклуэшхуэ хьунуэ зыкызызкыгьэзыхуэ шыта Жансэхуэри. Абыхэм кыахэлъыкылуэ, Налохэ зэрэщыцэ зыкыуэм шхьэккэ Заур и кыуш нэхьыжэ Уэли дэпхуэтри, пэсуэу кылым нэхьэр шцыклуэри дэпхьэуэ Магадан жыжым яхуащ. И адэ Мыхьэмэт мэкьумэшыщлэ-лэжаклуэжыри яубыдщ, Сыбыр яшэри, абын кынгьэзжыкыкыным, уэхьэжыкы гьэрэным иклуэдащ. Налохэ я лъапсэм псы ирамыгьэжыкыкыныпми, лъэпкэ дахэм шышу зи шхьэ кызылэтыфын шцэгуэ кыагьэнакым. А кьэнахыми ильэс куэдкэ нэпкыжыуэ ятелъащ «лъэпкыным и бий унагьуэм кыхьэккэ» цлэ жагуэр. Ар пстелъэ, шцлэуэ кыпхуашынуэр хэм и шцлэуэ, уи натлэр лэжыгьэм и нэхь хьэлэрэат, зы

Иэмал гурэ шцлэуэ гьуэгу кыуатынугькым – урагьэдэжнугькыным, лэжапэлэ тэмэм кудей уагьэувынугькыным.

Сэ Заур ильэс плывицлэ нэблагьэккэ сьдэлэжыащ, дызэгурылуэу, сытки и дзыкы кызынгьэу, тхылъхэри эдэттхыу, езым итхэхэм я редактору сигьэуу. Ауэ псалъэ зырыз кыфылдыху мыхьумэ, ар гьашцэм зыхидза бэлъыхэм иритхьэуэсхуэу зэи зэхэхакыным. Ар шкылым кышцлэуэ, зэрыжапэши, и лэпкэ лъэпкэ зэрымыбыдауэ, кыштым гьуклэгьэсэнү шувэи хуей хуащ. Зыкьомрэ абы шцлэжыуэ, курьт еджапэм яфингьэзжаккэ иккэ шкылыр шцгытуэ пылуэ кыухри, Наланьк дэт пединститутым еджапэлэ кыафлэуащ.

А лэжэным тыншу шцытакым «пэпкыным и бий унагьуэ» укыхьэклэу а дзыр ителъэм, шцэныгьэ нэхьышхьэ зэбгьэгьуэтыныр. Зэжыым, тлэуэным Заур и кыуажэ Хьэтуей кыкылуэ пединститутым тхыгьэ кызырэклуэр, «пэпкыным и бий» и быс кьэрал мыхьэуэ шцеджон шьэжыкым, Налохэ лъэпкыным и бий зэфзэщыц, жылуэ иту. Ахэри и фэ дигьэхуащ Нало Заур, цыхым закырымгьашцэу. Апхуэдэ вакыт зэрым итгэ нэхьэр нэхьыжэ, Хэку заушхуэм лыхьэуэ хэту орденыгьэуэ кызыгьэзжэ Нало Ахьмэдхьани. Ауэ тлэри «тху» зашлэкэ еджэрт, тлэми ядэбгьэуэн кыпхуэгьэуэтынугькыным, зыгуэрэхэм яфлэуэфлэми, шцэныгьэ зрагьэгьуэтат. Абы нэмьшцлэ, сыт хуэдэ зэман бэаджымы цыхуэри зымыгьэккэлуэ гурэхэр шцмылуэ кыхьэуэрым. А лэжэным адыгьэбэ кафедрэм тхьэммадуэ шыта Абытлэ Мухьэб и фышцэу Заур кылыгьэрт эзыри Ахьмэдхьани еджэ кыуаха нэужэ егьэдэжаклуэ институтым кызырэхьэнапэр.

Заур шцеджэ зэманми, егьэдэжаклуэ шцыхьуаы, шцэныгьэ-кьэхуэтаклуэ институтым шцыкыуаы фы дьлэуэ ишлэрт адрейхэр зэ пклэгьуэм

зыпэлэщыну дэтхэнэ лъэпощхьэпэми езым и гуашцэу хуэдшцлэ нэхьыбэ трыгьэклуэдэн зэрыхуейр. Ар кымыклуэту ерышу лэжыащ – тхылъ еджащ, тхаци, и лэагьым зэрыхыгьэхуэ хьунуэ зы Иэмали кынгьэнакыным. Сыти жыи, уи сабиныгьуэр зауэ лэжэуэнэм хуыбыдауэ, кыуажэ школ ушцлэжэуэ, ди Налышк хуэдэ кыалэ пхьыда гурэм дэт пединститут нэхь шцэныгьэ хьэхпэлэ уимылуэу, дунейпсэо шнхабэзм сыт и лъэныкыуэки хуэгьуэзэныр, философием, тхьэдэм, литературэм, музыкэм, сурэт гьуэаджэм, архитектурэм – а псоми хуеджэхэм зэрыхашцлэ хуэдэу шцыгуэуэ хуынуыр лэуэу цыклуэрым. Апхуэдэр шцпхуэзэфлэуэнур Тхьэм кыпхылыкыла талантыр уи ерышакыгьэ пхуэгьэбатэу шцымэщ, уи зэхэхэуэ Иэмалын зыужьыным ильэс куэдкэ уемызэшу утелажэмэщ.

Заур цыхуэхэмьхуэу шцытакыным. Абы цыхуэр фылуэ ильагьут, ныхьэжыгуэри игьэуэжыфт, гупми яхьэсфит, шытлэ дахи хэлэп, сыт шцыгуэи нэгу зэлухат. Иэмал илэу зыгуэр емыджэу, зыгуэр имытхыу, лэуэхуэуэ гурэм емыгупсысу, и шцхэм зы проблемэ гурэ шцэзиримгьэзэхуэу зы кьэнэнутыкым. Арауи кышцлэуэныц ныхьэжыкылэрэ лэжыгьэрткэ кыдэгуэгуэриуэ кудым япэ Налор шцшыфар.

Шцлэ цыхуэ инат, ерышаккэ кудым япэ ишцэрэ, сэ сэлъыгьуэу фэ фысыт, жылуэ псоми захуыгьэщхьэпэлагуэ. Заур и тхаклуэ-уэаклуэ лэужьэхьэмккэ, и шцэныгьэ лэжыгьэхьэмккэ кудым аткелуэу кьру кыуэуэм ешхуэ угуи иташ. Ауэ сыт хуэдэ бэлъыхьэ трамыгьэлыаы, абы и псэм дыдыжыгьэр шцшцлэтысыкыкыным, цыхуэжэмрэ дахагьэмрэ япэ шцримыгьэщи кыкыуэакыным.

Зифлэ зымыгьэуэпэжыкыным езыми лъапэныгьэ хуфэащхьэным. Лъэпкыны дуней дызэрыгьэтытэм и шцыхьэту Заур хуэдэлэ зэзэмызэ кытхэккэмэ, абы и шцлэр зымыгьэуэуэны кытхьэжыкыны хуейш. Абы шцыгуэуэм уэгум ифурэзынэу Кьру Закьуэр кьру клэпсэм и пашэ хужьынуц.

Гьут Иэмал, филологие шцэныгьэхьэмккэ доктор.

Табийгьат

Хунерли тенгими илхамы

Солтанланы Магометни газет окуучуларыбиз иги танылдыла. Аны жазгьан хабарларын, алгьан суратлары «Заманны» газетни бетлеринде басмалана туралдыла. Хабарлары да сейирликдиле, алай суратларына кьарасаан а, аланы энчи мағаналары болгьанларын ангылайса.

Алада чынг алдын табийгьатыбызны ариулугуна эс бурмай кьоймайбыз. Аланы араларында Малкьар жанындан башлап, Холам-Бызынгьыны, Чегем тарларындан да аууп, Бахсан ауузуна, аладан да этюп Хабазны, Кичибалыкыны сыртларына, тауларына, эшенлерине жетебиз.

Суулары, чучурлары, жайлыклары, чаллыклары да керебиз. Арпакьада уа ариу кезлеу буркьулдап чыгьады жерни теренинден. Чокьуракь тамычылары кезлеринги кьамата. Чалгьы чалып неда исиде дырын жыйып кызымагьан эсеинг да, энишге ийилип, кьшоу ууучунуу суудан толтуруп, уртларыгьы келеди.

Суратларындан биринде Минги тауну тпиресинде таш менгирлени керебиз. Ала, бу тпирелени тилиз кьалауурларыча, кеп еморледен бери алайды соелген эдиле. Бир адамгьа, хайуангьа, жаныуаргьа заранлары, хаталары болмагьанды. Болсада адамланы хаталары жетгенди алагьа.

Бизни жерибиз аламатды, сейирликди. Кьайсы ауузгьа барсанг да, бири биринден тамаша жомакьагьа ушата. Барысындан да аламат а эки башлы Минги тауубуз болур.

Кьайсы суратчы неда бу тпирелеге солургьа келгенледен аны суратын алдырмагьан болмас. Магометде да бардыла аны суратлары. Ол да аны кеси кезо керегьана алдыргьанды. Ала да кеслерича сейирдиле.

Бу кюнде Магометни ишине кьайтхан эдим да, кеп суратланы бирге жыйышдырып тура эди. Мени сорулу кьарагьаныма: «Оюнчоу май кьарачай халкьыны сюргонден кьайтхан кюнодо. Ол кюн анда уллу байрам боллукьду. Мени ары чакьыргьандыла. Суратланы ары элтирикме. Анда кермоук кьуаралыкьды. Ол тпирени адамы да бизни ариу жерлерибиз бла шагьыйрей болсунда», - дегенди.

Ол да иги шартды. Устаны иши бла адамла асламыракь шагьыйрей болургьа керекдиле.



Алгьаракьлада, аяз этдорюп, бирас аурукьусунуп, эде докторгьа бардым. Врач келмегенди, беш-алты тиширыу сабийлери бла турадыла. Бирини кьоюнунда кьагьанакь барды. Ол ишинтикде олтуруп турады.

Аны кьатында беш эсер бар эди оа, алайгьа чегеме.

Бу эки тиширыу кюндешле болгьанларын ангылагьандан сора, араларында кьайгьы болмаса эди деп турабыз. Кьызычыкьны да кесине кьысханлай, гитче кюндеш таматасыны аллына келип, дагыда былай айтды.

- Адамгьа жашауунда кеси соймеген кеп затлагьа тпоберге, аланы сынаргьа тпоеди. Эки иги адам бир бирлерин суйюп юйор кьуурасала да, келишалмай, айырылып да кьаладыла. Ол кьуру санга тере тпюлюдо. Мен сени бюгоннге дери, атыгы айтып ошитген болмаса, керген а этмеген эдим. Энди уа кергенме ыразы болдум. Тынч, жууаш адам керюнесе. Биринчи юйюнг чачылгьанлыкьыгьа, жашаудан тпюнтюлп кьалам. Алыкьа жаш адамса. Ишге да чыкь жамауатгьа да кьошул. Аллах айгьа, акьылынгь, кьылыгьынгь келишген адамгьа жолугьурса, жангы жашау кьуурарса. Кьызычыкьны уа алып кетерикме. Кесим кьварарыкьма. Жашьма халпа хазыр эгечи. Сабий тукьумунда ёсере керекди. Тукьумунда ёсеген сабий насылы болмайды. Санга уа бара-бара турур. Заманы жетсе, эрге барыр. Жашауунгь анга жоралагьанлыкьыгьа, жашаудан тпюнтюлп кьалам а кесингилгь кьалыра. Аны кьайгьысын шьендоден эт. Кьызычыкь ючюна а арталдыла жарьма. Биз жашгьандан ашар. Сени кьоюнундагынгьандан аз кермезме.

Сейир-тамаша болуп, жакь адамны акьыллы сёлзерины тынгылап турдум. Кертиси бла да, акьыл жашдан-кьартдан болмас – башдан болур. Тынгылап турдум да, ахьыри не бла бошалырын сакьаламадым, чыгып кетдим. Жюрегим а келинчик айтханлай болуруна ыразы эди.

Кьауум кюн озгьан болур эди андан сора, эд ичинде орам бла бара тургьанлай, ол тиширыугьа дагыда жолукьдум. Баш неси бла келе тура эди. Сабий арбачыкьны тпюртпюп келедиле. Алларында уа, тпоз да акь бегенекте ушаш, акь жыйрыкьчыкьыгьа бла кьызычыкь секире, ойнай-кюле. Эр киши бла тиширыу анга кьууанып, бир бирлерине ышарадыла.

Экинчи орам бла бир жанына бурулуп кетдиле. Нечик насыллыла эдиле: ата, ана, сабийле да.

Османланы Хьайса.

Биз а анга сейир этип тынгылайбыз. Тпюзон айтханда,

Шоллукьну тыш келинин ауазы бузду. Кьызычыкьны бетине кьарай: «Нечик ушайса атангьа? Кёлзериңгь, кьашларынгь да аныкьыла. Ма, бу мангьалычыгьынгь да. Атангы бир керген, сени сормай таньырыкьды. Сенден алгьа ёлейим, кесинг да нек ауруп кьалгьанса?» - деп, сабийни кёлзериңгь кезиу-кезиу уппа этди.

Биз а анга сейир этип тынгылайбыз. Тпюзон айтханда,

ШАУДАН

Жашау халла

Кюндешлени оноулары

Воспитатель года

Начните утро с «обнимашек»

Итоги регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства «Воспитатель года-2023» приятно удивили – победителем стала самая юная конкурсантка, воспитатель МКДОУ «Детский сад №37» Нальчика 22-х летняя Рузанна Чеченова.

На звание лучшего педагога претендовали 13 воспитателей – представителей всех муниципальных районов и городских округов КБР. Рузанна представляла г. Нальчик. Призерами конкурса стали воспитатель ДО МКОУ «СОШ №6 им. М. Ю. Лермонтова» г. Баксана Севилья Беспанеева и воспитатель МКДОУ «Детский сад №1» г. Нарткала Лариса Ефимкина.

- Вообще-то я не нальчанка, хоть и представляла на конкурсе Нальчик, - говорит Рузанна. - Родилась и выросла в селе Исламей Баксанского района. Там и школу закончила. Неполную – 9 классов. И, несмотря на то, что училась в основном на «пятерки», решила поступать в колледж. Правда, в какой – не знала: далеко не всякий же человек в 15 лет твердо уверен в том, какая профессия ему будет по душе, чтобы была такая обоюдная любовь – и профессия тебя любила, и ты ее. Если честно, мне бабушка профессию выбрала. Ну, пусть не выбрала, а посоветовала. Когда-то в юности она очень хотела стать педагогом, а так как, кроме педагогики, ей еще нравилась медицина, она была в раздумье – поступать в педучилище или в медучилище. Выбрала последнее и всю жизнь проработала медсестрой. Нет, она не жалела о выборе, но мне кажется, всегда в душе хотела попробовать поработать педагогом. У меня, к слову, и мама – медик, но ей тоже нравится все, что с педагогикой связано. Возможно, бабушка хотела вот так, через меня реализовать свою давнюю мечту – не знаю, но, как бы то ни было, именно она уговорила меня поступать в педколледж. Я потом ни разу не пожалела об этом, до сих пор только «спасибо» ей говорю. Наш педколледж – универсальное учебное заведение, лучшее во всех смыслах: очень хорошая программа, отличное оснащение – самое современное, и, главное, великолепные педагоги. Я уже три года, как его закончила, учусь в КБГУ по специальности «Начальное образование», работаю, но иногда люблю себя на том, что... завидую нынешним студентам! Счастливые! Они сейчас проживают самые лучшие годы в самом лучшем колледже.

Закончила я его с «красным» дипломом и дополнительным образованием логопеда. Получила диплом и через день уже вышла на работу. Я в этом детском саду, где сейчас работаю, во время учебной практики проходила, меня там очень хорошо встретили, многому научили и позвали на работу. Я уже знала, что там коллектив очень хороший, и условия хорошие, и дети, и родители – в общем, я с удовольствием туда пришла работать.

Что было самым трудным поначалу? Может быть, не трудно, скорее страшно. Страшно осознавать, какая ответственность на тебе – я себе постоянно говорила: тебе родители доверили самое дорогое, что у них в жизни есть, ты должна это доверие оправдать, у тебя нет права на ошибку.

С первого дня я поняла, как правильно выбрала профессию, и снова спасибо бабушке. Оказывается, нет лучшего времяпрепровождения, чем с детьми. Они вроде как взрослые – все разные, со своим характером и привычками, но совсем не как взрослые, потому что они искренние, добрые, непосредственные и очень ласковые. Каждое наше утро в детском саду мы начинаем с «обнимашек» – с каждым ребенком! И эти теплые приветствия для нас радость и удовольствие. Мы делимся секретарми, вместе играем и учимся, мы друг по другу скачем и ждем встреч. Это такое счастье!

Еще мы вместе учимся, играя. В этом возрасте дети лучше всего познают мир именно в игре, а учатся общению – на примерах. Не так важно, какие это примеры – личные родителей или взрослых, героев сказок, песни и стихи. Мы и конфликты разрешаем на примерах. Ну, принес, например, кто-то в детский сад свою игрушку и не дает никому, несмотря на просьбы. Значит, прочитаем сказку о жадных и щедрых и о том, почему надо делиться. Вместе ее разберем, представим себя на месте героев сказки.



Нельзя сказать, что я «учу этому и родители», скорее мы вместе этому учимся – родители с удовольствием принимают участие в наших мероприятиях, мы говорим о том, как важно проводить время с ребенком, занимаясь с ним, рукодельничать, читать книжки. Я даже даю мастер-классы для родителей по развивающим занятиям с детьми.

Конкурс «Воспитатель года» у меня, кстати, не первый профессиональный. Будучи студенткой, я участвовала в «Молодых профессионалах» и даже заняла призовое место

Удивительным образом эти две девушки, незнакомые друг с другом, похожи между собой – обе выбрали профессию обязаны своим бабушкам, обе влюблены в дело, которым занимаются, обе любят учиться и все время с удовольствием учатся, любят учить, правда, одна учит малышей, вторая – студентов колледжа. В их жизни и жизни их старших странным образом переплетаются медицина и педагогика. Любовь к своим воспитанникам, красивые дипломы, открытость и искренность, невероятное чувство ответственности – у обеих, и победы в конкурсах профессионального мастерства – тоже. Но тут у каждого – своя.

на региональном этапе. Но когда мне предложили принять участие в «Воспитателе года», я засомневалась в своих силах, у меня ведь стаж всего три года и времени на подготовку мало – я же учусь и работаю. Но коллеги мне и подготовиться помогли, и очень болели за меня. Вот, кстати, и здесь, в этом конкурсе, самым страшным для меня был груз ответственности. Я все время думала, что я ведь здесь не только себя представляю, но и мой детский сад – и коллектив, и детей, и родителей. Как я могу их подвести? Я вообще всегда кого-то боюсь подвести – такой характер!

Совсем не ожидала, что стану победителем! Еще меньше ожидала, что все так искренне и бурно будут за меня радоваться. Не только те, кто за меня болел, но даже девочки, с которыми мы были соперницами в конкурсе. Это, конечно, было очень приятно.

Когда узнала, что победила, сразу первой позвонила бабушке. Она, когда услышала от меня эту новость, расплакалась в трубку...

Планы? Работать, закончить бакалавриат, потом магистратуру. Приобрести еще одну педагогическую специальность – «Учитель школы», например. «Дошкольное» у меня уже есть, и «начальное» почти есть, надо попробовать же и в школе поработать – и в младших классах, и в среднем звене. Я пока не попробовала не знаю же, что мне больше понравится. Но одно знаю точно: мне всегда будет нравиться работать с детьми.

Мастер года

Четыре правила для будущих медиков

В региональном этапе всероссийского конкурса «Мастер года» приняли участие 16 педагогических работников – мастеров производственного обучения и преподавателей колледжей республики. Его призерами стали Альбина Жанакеева, преподаватель специальных дисциплин Кабардино-Балкарского торгово-технологического колледжа, и Эльдар Балов, преподаватель Кабардино-Балкарского автомобильно-дорожного колледжа. Победителем жюри назвала Ляну Панзикову, преподаватель специальных дисциплин медицинского колледжа «Призвание». Она представит Кабардино-Балкарию в финале всероссийского смотра, который пройдет в сентябре в Туле.

- Вы извините, я на минутку, у меня там мои детки защищаются, - Ляна вскакивает посреди интервью и убегает. Я невольно улыбаюсь «моим деткам»: Ляна Артуровна – педагог колледжа – выглядит не старше своих «деток» – студентов, которые в этот день защищают дипломные работы. Она действительно больше похожа на студентку, чем на преподавателя, но тем не менее, это ее «детки», за которых она переживает, как за собственных.

- Выбор профессии у школьников очень часто зависит от учителя. Вот попадетесь вам хороший учитель физики, например, и вы уже влюбляетесь в педагога, в его предмет и к выпускному классу уже думаете о профессии, связанной с физикой, - рассуждает Ляна. - Мне вот так повезло в школе с учителем биологии Натальей Викторовной Рабановой. Биология была моим самым любимым предметом в школе. Однако я почти до последнего сопротивлялась желанию связать с этой наукой свою будущую профессию, хотела поступать на юридический, как большинство моих братьев и сестер. Но тут вмешалась бабушка. Она вообще всегда говорила, что главное – быть хорошим человеком, а профессия это не первоочередное. Бабушка сказала: «Я уверена, что ты будешь хорошим человеком, а значит, тебе надо стать акушером. Потому что первые руки, которые должны взять ребенка после рождения, должны быть руками хорошего человека – чистого сердцем. Это важно для того, чтобы новорожденный вырос тоже хорошим и обязательно счастливым». Вот такие у нее были аргументы – возможно, необычные, но для меня убедительные. Бабушка в юности и сама хотела стать медиком, но не получилось.



в больнице я решила продолжить учебу. На медфак поступить было нереально – надо было не один месяц готовиться к поступлению, а у меня не было на это времени, я ведь готовилась к защите диплома. Защитила его на «отлично», получила красный диплом, но не была уверена, что сдам внутренний экзамен на «Лечебное дело». Поступила на медицинскую физику, но очень скоро поняла, что это совсем не то, чем мне бы хотелось заниматься. Перевелась на биологическую «Биологию». И все-таки не зря я со школьного детства любила этот предмет – училась с огромным удовольствием, даже не заметила, как бакалавриат оказался позади, а в руках еще один диплом с отличием. Потом была магистратура по этой же специальности и тоже красный диплом. Потом – работа методистом в Центре повышения квалификации медработников при колледже «Призвание» «Астремедфарм» и неожиданное предложение нашего директора колледжа Мадины Шогеновой попробовать себя в преподавательской работе. Помню свою первую мысль, как только открыла дверь в аудиторию на свою первую лекцию: «Зачем я согласилась?!» И страх: «Они все взрослые, каждый со своим амбициями, они меня не примут и не поймут! Зря! Зря я сменила работу!». Сейчас я думаю о них иначе: «Мои дети. Умные и любознательные. Мой стимул совершенствоваться. Мои учителя». Да-да, не только я их учу, но и они меня. Это нормально, когда учитель и ученики учатся друг у друга.

На специальность «Лечебное дело» в КБГУ я не прошла – баллов не хватило, а в медколледж университета поступила. По баллам я, к слову, могла пройти и на «Химию», и на «Биологию» в КБГУ, но выбрала колледж, специальность «Акушерское дело».

Не верьте тому, кто будет говорить, что на медицинском учиться легко: не важно, вуз или колледж – трудно одинаково. А с моей ответственностью – «нельзя огорчать бабушку, педагогов, стыдно лениться, я должна знать все и даже больше, потому что у меня очень важная профессия» – вообще приходилось учиться очень много. Сколько раз такое было: бабушка заходит утром ко мне в комнату, а я сплю, сидя за столом и уткнувшись в учебник.

Первую свою практику помню в роддоме – невероятно сильные впечатления – увидеть, как маленький человек приходит в мир. Или укладывать малышей на каталку, чтобы везти к мамам на кормление. Они лежат там в два ряда – такие крохотные, пахнущие молоком... Помню первого ребенка, на чьем рождении я присутствовала – это был мальчик и у него была замечательная, совершенно адекватная и здравомыслящая мама, которая выполняла все указания врачей. Врачи потом смеялись: вам повезло, студенты, а то иногда тут на родах такие «конютеры» бывают, что навсегда отбивают желание идти в профессию.

После колледжа и небольшой стажировки

Материалы полосы подготовила Гольнара Урсова.

**КАЛЕНДАРЬ МАТЧЕЙ
НАЛЬЧИКСКОГО
«СПАРТАКА» В ПОДГРУППЕ
1 ВТОРОЙ ЛИГИ «Б»**

ПЕРВЫЙ КРУГ

1-й тур, 16 июля, воскресенье
«Спартак-Нальчик» – «Алания-2»
(Владикавказ)

2-й тур, 23 июля, воскресенье
«Легион» (Махачкала) –
«Спартак-Нальчик»

3-й тур, 29 июля, суббота
«Спартак-Нальчик» – «Машук-КМВ»
(Пятигорск)

4-й тур, 6 августа, воскресенье
«Динамо-2» (Махачкала) –
«Спартак-Нальчик»

5-й тур, 13 августа, воскресенье
«Спартак-Нальчик» – «Победа» (Хасавюрт)

6-й тур, 19 августа, суббота
«Астрахань» (Астрахань) –
«Спартак-Нальчик»

7-й тур, 27 августа, воскресенье
«Спартак-Нальчик» свободен от игр

ВТОРОЙ КРУГ

8-й тур, 3 сентября, воскресенье
«Спартак-Нальчик» – «Легион»
(Махачкала)

9-й тур, 9 сентября, суббота
«Машук-КМВ» (Пятигорск) –
«Спартак-Нальчик»

10-й тур, 17 сентября, воскресенье
«Спартак-Нальчик» – «Динамо-2»
(Махачкала)

11-й тур, 23 сентября, суббота
«Победа» (Хасавюрт) – «Спартак-Нальчик»

12-й тур, 1 октября, воскресенье
«Спартак-Нальчик» – «Астрахань»
(Астрахань)

13-й тур, 8 октября, воскресенье
«Спартак-Нальчик» свободен от игр

14-й тур, 14 октября, суббота
«Алания-2» (Владикавказ) –
«Спартак-Нальчик»

**Ничья с обновленным
«Машуком»**

На прошлой неделе футболисты нальчикского «Спартака» провели еще один контрольный матч перед началом нового сезона.

Соперником нальчан, как мы уже сообщали («СМ» №27), стал пятигорский «Машук-КМВ». После окончания чемпионата эта команда кардинально обновилась, ее возглавил дагестанский специалист Артур Садилов, который пригласил в Пятигорск молодых и перспективных игроков из своей родной республики.

Контрольный матч в Нальчике начался с небольшим созданием из-за сильного дождя, прошедшего в этот день. Естественно, что погодные условия не могли не отразиться на игре, и в итоге она завершилась без забитых голов: вничью 0:0.

В составе «Спартака» на поле выходили Сиукаев, Кадькоев, Белоусов, Далнев, Маломусов, Масленников, Хануков, Семенов, Жангуразов, Топурия и Глушов, а также несколько футболистов, находящихся на просмотре.

Отметим, что Игорь Масленников вернулся в команду после просмотра в «КамАЗе» из Набережных Челнов и, скорее всего, все же останется в Нальчике. Также напомним, что «Спартак» покинули голкипер Расаул Мишаев, подписавший соглашение с «Форт» из Таганрога, полузащитники Ислам Дюхов и Анзор Хутов, перешедшие в «Кубань Холдинг», а также защитник Залим Маковев. О приобретении клуба пока не сообщается.

Тем временем, новый контракт с клубом подписал капитан красно-белых Алан Хачиров.

В воскресенье, 16 июля в первом матче подгруппы 1 второй лиги «Б» «Спартак» на своем поле сыграет с «Аланией-2» из Владикавказа.

А в четверг, 13 июля, на стадионе «Спартак» планируется провести встречу команды с болельщиками. Начало в 17 часов.

Первое поражение «Искры»

Главным противостоянием очередного тура чемпионата КБР по футболу среди команд высшего дивизиона стала встреча первой и второй команд турнира.

Перед 12-м туром турнирную таблицу вновь возглавила алтудская «Искра», которая в перенесенном матче на своем поле разгромила «Черкес» со счетом 8:1. После этого алтудцы с хорошим настроением отправились в Терек в гости к одному из своих конкурентов – «Тэрчу», который отставал от них на два очка. Но домой команда вернулась уже не в лучшем расположении духа, так как потерпела первое поражение в чемпионате, уступив терчанам со счетом 1:2. «Тэрч» же после этой победы вновь вырвался на первое место.

Но теновым лидером продолжает оставаться «Родник». Команда из Псынадаха выиграла у

«Шагди» из Заоково и с 25-ю очками делит второе место с «Искрой», но имеет еще один матч в запасе.

Из зоны стыковых матчей ушел «Исламей», разгромивший в гостях «Имран» 5:1, последним по-прежнему идет «Псыгансу», который потерпел крупное поражение от дублеров нальчикского «Спартака».

Матч 11-го тура: «Искра» – «Черкес» 8:1.

Результаты матчей 12-го тура: «Кенже» – «Малка» 0:1; «Имран» – «Исламей» 1:5; «Родник» – «Шагди» 3:2; «Логоваз» – «Ак-баш» 2:2; «Спартак-дубль» – «Псыгансу» 6:0; «Тэрч» – «Искра» 2:1; «Черкес» – «Урух» 2:3.

Сумо

В Новороссийске прошли всероссийские соревнования «Сумотори Кубани-2023», собравшие более 100 спортсменов из семи регионов страны.

Юношескую сборную Кабардино-Балкарии представляли четыре спортсмена. Все они вернулись домой с медалями.

Амир Мальбахов выиграл золото в весовой категории до 55 килограммов, серебро на счету Айдамира Сенова (до 55 кг) и Арсена Губжокова (до 70 кг).

Обладателем бронзы стал Рустам Эльмеев, выступавший в весовой категории до 50 кг.

Тренирует спортсменов Саид Альмов.

В столице России в рамках Московских пляжных игр прошел Кубок Федерации сумо России по пляжному сумо, на котором успешно выступил представитель нашей республики.

Соревнования проходили в абсолютной весовой категории. Среди мужчин лучшим стал наш Кантемир Шибзухов, который одержал уверенные победы в четырех поединках.

В финале он выиграл у чемпиона мира-2019 по классическому сумо Георгия Абдула-Зале и завоевал золотую медаль турнира.

Тренирует спортсмена Владимир Буканов.

Тхэквондо

В Таиланде прошел традиционный международный рейтинговый турнир по тхэквондо (WTF) Heroes Taekwondo, собравший более двух тысяч спортсменов различных возрастов из 21 страны мира.

В соревнованиях юношей и девушек в возрасте 12-14 лет успешно выступили двое представителей Кабардино-Балкарии. Элина Тхамокова завоевала золотую медаль в весовой категории до 33 кг, а Казбулат Казанчев стал сильнейшим в категории до 57 кг.

Этим победами они сделали весомые заявки на участие в первенстве мира, которое пройдет в конце августа в Боснии.

Тренируют победителей Индрис Тикаев, Абдельджабар Унажиков и Амир Ахметов.

Вольная борьба

Около 900 спортсменов из девяти регионов нашей страны, а также из Белоруссии, Казахстана, Монголии, Кыргызстана и Таджикистана стали участниками проходившего в Якутске открытого Всероссийского турнира по вольной борьбе среди юношей до 18 лет в честь олимпийского чемпиона Павла Пинизина.

В весовой категории до 71 кг победителем престижных соревнований стал Ислам Кажаров из Кабардино-Балкарии.

Тренирует спортсмена Руслан Нахушев.

Спортсмен из Кабардино-Балкарии Кантемир Гигиев стал победителем первенства Европы по вольной борьбе среди юношей до 16 лет, которое проходило в Венгрии.

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

Чемпионат КБР по футболу. Высший дивизион. Положение на 10 июля

п/п	Команды	И	В	Н	П	М	О
1.	«Тэрч»	10	8	2	0	25-7	26
2.	«Родник»	9	8	1	0	32-8	25
3.	«Искра»	10	8	1	1	35-13	25
4.	«Кенже»	11	6	2	3	23-19	20
5.	«Спартак-дубль»	11	5	2	4	32-17	17
6.	«Малка»	9	4	3	2	9-11	15
7.	«Шагди»	11	4	2	5	33-27	14
8.	«Черкес»	11	4	1	6	28-34	13
9.	«Логоваз»	10	3	2	5	14-21	11
10.	«Акбаш»	10	2	4	4	20-23	10
11.	«Урух»	10	2	4	4	17-31	10
12.	«Исламей»	9	2	3	4	17-25	9
13.	«Имран»	11	2	2	7	17-33	8
14.	«Докъушыктуей»	11	2	1	8	15-29	7
15.	«Псыгансу»	11	1	2	8	14-33	5

Картинг

Спортсмены из КБР успешно выступили на проходивших в Курске чемпионате и первенстве России по картингу «Серебряный карт 2023».

В командном зачете сборная нашей республики, за которую выступали Никита Филков, Адей Салпагаров и Куанч Башиев, завоевала бронзовые медали в национальных классах.

В личном зачете победа досталась Джамалу Захакуеву.

Занимаются спортсмены под руководством тренеров Аскерхана Вологратова и Алексея Бабенко.

Хроника

С 4 по 6 августа на Эльбуре пройдет международный фестиваль беза – Alpindustria Elbrus Race.

Как сообщила пресс-служба Кавказ.РФ, ожидается, что в соревнованиях примут участие более двух тысяч спортсменов со всего мира. Организаторы мероприятия подготовили для них семь дистанций разных уровней сложности.

Самая протяженная – трасса вокруг Эльбруса на 135 км с набором высоты – 7600 м. Для участия в гонке приглашаются только опытные и хорошо подготовленные трейлраннеры. Не менее техничные и сложные трассы на забеге West Elbrus Race и North Elbrus Race. Участники пробегут 100 и 60 км соответственно по самым живописным местам Приэльбурсья: Баксанскому ущелью, урочищу Джилы-Су, перевалу Чаткара и долинам рек Кыртык и Субаша.

Уверенным спортсменам подойдет дистанция Kahiani на 35 км с набором высоты 3100 м. Высшая точка забеге – перевал профессора Абдулахина.

В программу также вошли дистанции на гору Черет – 25 км и на Гарабаша – 10 км. Трассы для маленьких спортсменов организуют на Полане Азуа – участники до шести лет смогут посоревноваться в скорости на 500 м, а старше шести – на 1000 м.

Кроме того, впервые в рамках фестиваля пройдет Fun-забег, в котором смогут принять участие все желающие. Он стартует с поляны Азуа, на дистанции в 6,5 км будет два промежуточных финиша на станциях «Кругозор» и «Мир». Основной же финиш – на станции «Гарабаша».

Набор высоты на дистанции – 1500 метров, контрольное время – 5 часов. Первые шесть участников забега (по три среди мужчин и женщин) получат призы от Кавказ.РФ – ски-пассы на три, десять дней и на весь горнолыжный сезон.

Во время фестиваля на курорте будет работать детский лагерь. Воспитатели и аниматоры организуют активности и уроки – дети изучат основы туризма, попробуют виды и способы ориентирования на местности, научатся вязать туристические узлы и собирать походный рюкзаки.

Футбол

В минувшие выходные завершился первый круг в турнирах Юношеской футбольной лиги (ЮФЛ).

К сожалению, под его занавес футболисты нальчикского «Спартака» не смогли порадовать своих болельщиков, уступив в обоих домашних матчах махачкалинскому «Динамо-Дагестан».

Младшие спартаковцы (ЮФЛ Юг-3) проиграли с разгромным счетом 1:5, голом в их составе отметился Александр Сиротенко.

А в старшей группе (ЮФЛ Юг-2) нальчане уступили менее крупно – 1:3. В этом матче единственный мяч в ворота гостей забил Ахмед Кумышев.

По итогам первого круга в Юг-3 нальчане занимают предпоследнее, 13-е место, а в Юг-2 – последнюю строчку в турнирной таблице.

Лидируют в турнирах «Динамо-СУОР» из Ставрополя и песчанокопская «Чайка».

Результаты остальных матчей «Юг-3»: «Черноморск» – «Краснодар» 3:1; «Ангшт» – «Сочи» 0:6; «Динамо-СУОР» – «Волгарь» 4:2; «Алания» – «Чайка» 3:4; «ФШ им. Слуцкого» – «Академия Ротор» 1:2; «Академия футбола КК» – «Академия Рамзан» 3:1.

Результаты остальных матчей «Юг-2»: «Черноморск» – «Краснодар» 4:2; «Ангшт» – «Сочи» 3:0; «Динамо-СУОР» – «Волгарь» 1:1; «Алания» – «Чайка» 0:3; «ФШ им. Слуцкого» – «Академия Ротор» 8:3; «Академия футбола КК» – «Академия Рамзан» 3:1.

Легкая атлетика

В Бресте прошел открытый республиканский турнир «Мы вместе», а также Кубок и первенство Белоруссии по легкой атлетике.

В соревнованиях принимали участие около 400 спортсменов, Россию представляли 22 легкоатлета.

Один из них – Александр Добренский из Кабардино-Балкарии завоевал бронзовую медаль в метании диска. Прохладинин отправил снаряд на 57,90 метра.

Тренирует спортсмена Артур Артамонов.

Два спортсмена из Кабардино-Балкарии отличились на проходивших в Челябинске всероссийских соревнованиях по легкой атлетике «Мемориал Георгия Нечухина».

В состязаниях приняли участие более 400 спортсменов со всех регионов нашей страны. В соревнованиях дискоболов серебряным призером стал Александр Добренский. Он метнул снаряд на 59,61 метра, показав свой лучший результат в нынешнем сезоне.

В метании копья бронзовую медаль завоевал еще один наш атлет – Николай Орлов. Он поднялся на третью ступень пьедестала почета с результатом 74,32 метра.

Тренирует спортсменов Артур Артамонов.

«Связующие нити» двух творцов

В Нальчике открылась выставка «Связующие нити», на которой представлены живописные работы народного художника КБР Андрея Колкутина и вышитые картины его супруги Айгуль Кадыралиевой.



Инициатором выставки, проходящей в новом выставочном зале в Парке 100-летия Кабардино-Балкарии, стал художник Керим Аккизов – арт-координатор Института развития города «Платформа».

Колкутин представил новые живописные произведения, написанные преимущественно за последний год, а также работы из дерева. Экспозиция включает 14 новых живописных полотен, посвященных библейским сюжетам, иконе и супрематизму Казимира Малевича.

Кадыралиева, обладатель Гран-при всероссийского проекта «Творческие среды», состоявшегося в Москве, в Новой Третьяковке в 2022 году, также представила около 20 своих новых вышитых картин. Сюжеты ее работ, отметила художница,



не совпадают с темами картин супруга. Она рассказала, как увлеклась «живописной» вышивкой: «Когда наша старшая дочь выросла и уехала, я решила посвятить больше времени младшей и уволиться с работы. Появилось свободное время, я начала вышивать гладью».

Стоит отметить, что предыдущая выставка народного художника КБР Андрея Колкутина проходила в Нальчике в 2022 году в Музее изобразительных искусств им. А. Л. Ткаченко. Тогда в залах музея была размещена масштабная ретроспективная экспозиция «Академия. Провинция. Авангард. Цирк», рассказывающая о разных этапах творчества художника.

Нелли Соо.

«Айсурат» о хычинах

В семействе общественных национальных организаций, базирующихся в Фонде культуры КБР, произошло пополнение: 7 июля в главном зале ФК состоялась презентация нового балкарского культурного центра «Айсурат»/«Лунолкая».

Объединение создано при общественной организации «УСТА», занимающейся возрождением народных промыслов и популяризации лучших достижений карачаево-балкарской культуры. Ее руководитель, народный мастер России, признанный авторитет в области кузнечного и оружейного искусства **Хамзат Бачиев** первым поздравил собравшихся с рождением нового культурного центра.

Руководитель «Айсурат» и кулинар **Фатима Казакова** отметила, что именно национальная кухня и национальные ремесла являются лучшим проводником, способом сохранения и передачи новым поколениям народных традиций. И именно по инициативе женщин появилась идея создания культурного центра для популяризации шитья, вышивки, вязания, изготовления войлочных изделий и, конечно, балкарской кухни. «Национальная кухня, ее блюда ценны тем, что именно они являются одним из важнейших и устойчивых показателей любого этноса, отражают его образ жизни, хозяйственный уклад, культуру и традиции», - подчеркнула Фатима Иналлова.

Поэтому презентация КЦ «Айсурат» была посвящена настоящему бренду балкарской кухни – хычину, рассказали о его видах и способах приготовления, представили фильм о Празднике хычина, проходившем в 2021 году и, конечно же, угостили гостей.

А их на презентации было немало, и все они были рады рождению нового центра. Свои поздравления в связи с этим приятным событием и пожелания успешной работы выразили директор Фонда культуры КБР **Люоза Макоева**, председатель Совета по карачаево-балкарской культуре **Лидия Жабелова**, представитель президента Международной Черкесской Ассоциации **Мадина Жаманова**, руководители грузинского, армянского, чувашского и других национально-культурных центров ФК КБР.

Наталья Печенова.

Бетал Губжев: «Мы готовы хорошенько поработать»

Мы продолжаем рассказывать об участниках конкурса молодежных проектов СКФО, который проходил в Кабардино-Балкарии в мае этого года. Знакомьтесь: **Бетал Губжев**, президент федераций сумо и мас-рестлинга КБР, тренер юношеской сборной России по мас-рестлингу, тренер высшей категории по пауэрлифтингу, сумо и мас-рестлингу – и его спортивный проект по развитию мас-рестлинга «Легион».



Национальный вид спорта Якутии в последние годы получил широкое распространение и в России, и за рубежом. В Кабардино-Балкарии перетягивание палки («мас» в переводе с якутского означает «палка» - ред.) полюбился спортсменам всех возрастов.

Тренерская карьера Бетала Губжева началась более 12 лет назад. И сегодня он отлично осведомлен о потребностях молодых

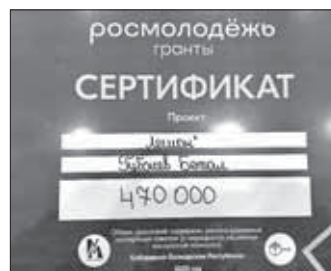
спортсменов: «Мы часто проводим турниры как республиканского, так и всероссийского уровня, стараемся быть активными, вывозим ребят на соревнования. Но с каждым годом нам приходится все тяжелее: детей становится больше, уже на всех не хватает оборудования, растет нагрузка на тренеров. И мы с коллегами решили, что нужно заняться решением этой проблемы: закупить оборудование, расши-

ряться, чтобы дать возможность тренироваться всем желающим, причем у себя в районах, ведь не все могут приезжать на тренировки в Нальчик».

Бетал Губжев отмечает, что главная цель проекта – привлечение детей и молодежи к спорту и здоровому образу жизни. И до проекта они с коллегами тренерами старались почаще проводить турниры, широко освещать их в СМИ и соцсетях, одним словом, объяснять ребятам, что спорт – это круто и доступно для каждого. В рамках данного проекта планируется проводить мастер-классы в муниципалитетах, организовать самостоятельные тренировочные процессы. На данном этапе важнейшая задача – закупка нового оборудования для новых секций, которых, в случае успешной реализации проекта, должно появиться 11.

Тренер уверен: если проект будет успешно реализован, и в районах появятся новые спортивные секции, то ребята не только смогут успешно тренироваться и потом показывать высокие спортивные результаты, но и укрепить свое здоровье, встать на правильный путь. К тому же, мас-рестлинг наверняка понравится ребятам из районов: «Это простой вид спорта, настоящий народный, сельский, массовый, - говорит автор проекта. – Мас-рестлингом могут заниматься все, он не требует больших материальных вложений, и в этом виде спорта может найти себя любой желающий. Сегодня у нас много тренеров по мас-рестлингу, хорошие достижения – 8 мастеров спорта, около 50 кандидатов в мастера спорта. Так что, у нас отличный фундамент заложен для реализации этого проекта. Оборудование уже заказали, в течение двух месяцев получим его, передадим тренерам и активно начнем работать».

Реализация проекта «Легион» начнется уже в июле, его основные цели – информирование молодежи о здоровом образе жизни, популяризация спортивной дисциплины, организация самостоятельной работы (24 тренировки), организация республиканского турнира (вы-



явление победителей), обеспечение участия во всероссийском турнире по мас-рестлингу. Участвовать в нем будут от 100 до 300 молодых ребят в возрасте от 14 до 35 лет из малообеспеченных семей и трудных подростков.

Бетал Губжев сообщил, что в рамках проекта планируется провести 1 турнир, однако соревнования будут и вне проекта: с сентября ожидаются ежемесячные мероприятия. «Финансы, направленные на реализацию нашего проекта, мы решили вложить в закупку оборудования, - говорит тренер. – Все остальное – мастер-классы, турниры – это будем воплощать силами нашей Федерации. Здесь я хочу отдельно отметить поддержку министерства спорта КБР: благодаря им, мы можем выезжать на более крупные турниры, там ребятам оплачивают проживание, питание, проезд. Для детей из малообеспеченных семей это особенно важно».

До апреля 2024 года, то есть до завершения проекта, будут проводиться различные занятия, однако, по словам автора «Легиона», останавливаться на этом они не собираются: задачи перед тренерами стоят серьезные: «Одна из наших целей – увеличить количество спортсменов, чтобы воспитать как минимум 30-40 мастеров спорта. Мы хотим перейти на высшую ступень, чтобы ребята тренировались более профессионально. А потом переводить их уже в профессионалы, чтобы они выступали на всероссийском уровне, получили стипендии, премии. Чтобы ребята могли еще и зарабатывать, занимаясь спортом. Так что, задач много, и мы готовы хорошенько поработать».

Алена Докшокова.

30Ж: шаг за шагом

Здоровый образ жизни – это не сложно, не долго и не дорого. Даже минимум усилий и организованности могут привести к результатам, которые вас порадуют. А рекомендации фитнес-тренера Мариеты Кошубаевой станут вам хорошим подспорьем.

Если вы неоднократно начинали ходить в зал/заниматься дома/полностью исключать вредную еду из рациона и бросали это дело через 7-10 дней, то, возможно, вы просто неправильно начинали.

Многие бросаются с места в карьер и, что вполне логично, не выдерживают темпа, нагрузок и резкой смены рациона. Начните с малого. Поставьте цель выпивать больше воды и меньше чая, замените белый хлеб на цельнозерновой, ешьте сладости только раз в день и немного, вместо того, чтобы запрыгивать в маршрутку/автобус у дома – пройдите пешком до следующей остановки. Маленькие перемены повлекут за собой большие, и пусть это займет немного больше времени, но итог будет намного более эффективным и долговечным, даже не сомневайтесь.

Поделимся с вами некоторыми фактами и подсказками, которые облегчат навигацию в мире ЗОЖ.

1. Если бычком конца 20-го века было курение, то в 21 веке его заменил сидячий образ жизни. Сидение более 8 часов в день связано с более высокой смертностью ото всех болезней. Даже часовая тренировка в конце дня не компенсирует ущерб, нанесенный организму за два-три дня неподвижной работы за компьютером. Поэтому критически важно отрываться от стула каждые пару часов и совершать небольшой променад по офису, или выполнять хотя бы 5-10 минутную суставную гимнастику.

2. Про пресловутые 10 тысяч шагов в день на пути к здоровью слышали все. Но не все знают, что последние 15 лет проводились масштабные исследования, доказавшие, что ощутимый эффект от ходьбы достигается после отметки в 7000 шагов. Люди, которые проходят меньше 4000 шагов в день, чаще сталкиваются с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и имеют больше шансов преждевременной смерти. Но разницы в данных в диапазоне от 7 до 10 тысяч шагов и выше нет. Кроме этого, исследования показали, что короткие, но частые прогулки лучше редких, но длительных.

3. Те, кто следит за трендами, наверняка заметили, как много появилось на просторах соцсетей пожилых людей, активно занимающихся спортом. Этим нельзя не восхищаться, но еще лучше не дожидаться выхода на пенсию и появления свободного времени, а встроить полноценные тренировки в свою жизнь уже сейчас.

После 30 лет мы теряем около 1% мышечной массы в год, поэтому силовые и функциональные тренировки необходимы

Английский кроссворд

- Как называют спокойное состояние, при котором сохраняется выдержка и ясность мысли? (12)
- Короткое производственное совещание, но не летучка (11)
- Склонность к непредсказуемому, причудливому поведению одним словом (13)
- Как в числовой записи называется знак, разделяющий целую и дробную части числа? (7)
- И очень тонкая металлическая нить, используемая для вышивания или для украшения, и затяжное, нудное, хлопотное дело (8)
- Как на латинский манер называют человека, отстаивающего свои взгляды, которые расходятся с общепринятыми? (9)
- Как называется возможность возникновения ситуации, при которой можно понести ущерб? (9)
- Как на иностранный лад называют обман, основанный на незнании, невежестве окружающих? (12)
- Как называется исторический район Лондона, где расположен дворец, в котором заседает парламент Великобритании? (11)
- Именно так называется вспомогательная историческая дисциплина, занимающаяся изучением гербов (10)
- Чувство удовлетворения, испытываемое при неудаче или несчастье кого-либо другого (10)
- Вспомните название главного труда Карла Маркса (7)
- Именно это зажим помогает удерживать развешенные на сушилке или веревке белье или одежду (8)
- Кто такой брат мужа? (6)
- В литературе – графомания, а в искусстве – ? (10)
- Этот лекарственный препарат, применяемый как жаро-

всем. Они заметно уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака. Регулярные тренировки снижают артериальное давление, а также повышают чувствительность к инсулину – это профилактика остеопороза, метаболического синдрома и диабета 2 типа.

4. Конечно, не только подвижный образ жизни делает нас здоровыми. Еда играет гораздо более важную роль. Вкусная и питательная пища – основа не только физического здоровья, но и ментального. Если совсем нет времени на тренировки, постарайтесь хотя бы подправить рацион, и уже через пару недель заметите разницу в самочувствии.

Да, изменить пищевые привычки – дело нелегкое, особенно с нашим таким прошлым, которое досталось нашей стране. Голод, затем дефицит вкусовых, отсюда особое отношение к еде – все это не позволяло формироваться здоровому пищевому поведению. Но сегодня мы располагаем всеми необходимыми средствами, чтобы это исправить.

Во-первых, не надо бояться еды. Во-вторых, не делите ее на плохую и хорошую. Есть что-то, что не только насытит, но и напитает нужными элементами, а есть что-то, что просто насытит, но ничем не напитает. Об этом стоит помнить.

В-третьих, прекратите винить себя за съеденную шоколадку или выпитую газировку. Знаменитое правило 80/20 работает и в отношении еды. Если 80% вашего рациона составляет питательная еда, то остальные 20 можно наполнять практически чем угодно.

В-четвертых, хватит избегать жиров и углеводов. Жиры нужны для здорового гормонального фона, а углеводы – для энергии.

В-пятых, пожалуйста, не садитесь на диеты и не меняйте режим питания одним днем.

Строгие ограничения ВСЕГДА ведут к срывам. Ну и в-последних – идите от противного.

Вместо того, чтобы резко исключать какие-то продукты, добавляйте к ним что-то более насыщенное. Хлопья с молоком – ок, но с орешками и семечками, или с тостом с арахисовой пастой.

Жирная жареная курица – тоже не приговор, на гарнир ведь можно съесть тазик овощей и цельнозерновой хлеб.

Блинчики – отлично, муку можно разбавить/заменить рисовой или овсяной.

Проявляйте фантазию, пробуйте разные продукты, готовьте ВКУСНО!

А если в семье есть дети, то обязательно практикуйте совместные уютные приемы пищи.

Они стимулируют успехи в учебе, способствуют повышению детской самооценки, умению постоять за себя, снижают риск алкоголизма/наркотических зависимостей/подростковых беременностей/депрессий и РПП во взрослом возрасте.

Б	А	Н	А	Л	Ь	Г	И	Н	Т	З	В	Е
Т	Р	П	С	К	Е	Л	В	Н	Л	М	И	П
С	О	Е	Я	И	И	Е	Е	О	Н	В	Е	Р
О	Т	В	В	Т	З	Д	Р	Т	О	С	Е	И
Н	П	Я	Т	Е	И	А	Ь	Р	И	Т	О	Щ
Ш	Д	А	Н	С	Д	М	К	Л	С	Н	З	Е
О	Н	И	С	С	Н	О	И	Н	А	А	П	
М	Е	И	Т	Н	Н	О	И	Н	П	Р	А	К
Л	Д	В	П	Д	О	М	Г	Я	У	Р	Е	А
А	О	А	А	В	Т	С	Т	И	Д	Т	А	Г
Б	О	Л	С	С	Л	А	Т	И	П	А	К	Т
З	Х	А	Е	Н	Я	Е	Т	Ь	С	Э	Я	А
В	О	В	Т	С	Н	А	Т	А	Л	Р	А	Ш

понижающее, обезболивающее и противовоспалительное средство, за рубежом называется метамизол натрия. А как его называют у нас? (8)

- Как еще можно назвать благоприятное стечение обстоятельств, удачу? (7).

Из оставшихся букв составьте пароль – русскую поговорку.

Ответы на ключеворд в №27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
С	Е	З	О	Н	В	И	Л	Ь	М	А	К	Р	У	Т	Х	Э	Ш	Б	Д	Я	П	Ж	Щ	Ц	Й	Ф

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ

прогноз на 17–23 июля

ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Овны, не стоит брать за то, о чем вы не имеете полного представления. Добиться желаемого могут помешать недостаток информации и отсутствие необходимого опыта. Постарайтесь не ввязываться в сомнительные мероприятия. Осторожность и осмотрительность – ваши лучшие советчики в делах на этой неделе.

ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

У Тельцов благоприятный период для крупных приобретений, особенно связанных с недвижимостью. Хорошее время для оформления наследства, страхования, обращения в государственные инстанции. Мужчинам-Тельцам неделя принесет множество незапланированных встреч. Большая вероятность получения хороших известий, которые вы давно ожидали.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 21 июня)

У Близнецов наступило хорошее время для долгосрочного планирования. Если предпочитаете избегать составления планов и скрупулезного следования пунктам, то, возможно, уже в ближайшее время вам придется принимать решения в последнюю минуту, мгновенно находить выход из создавшегося положения, рискуя ошибиться.

РАК (22 июня – 22 июля)

Склонность видеть во всем только негативные стороны может сильно вам навредить. Постарайтесь взять себя в руки и займитесь чем-нибудь жизнеутверждающим. Женщинам полезно совершить шопинг, а мужчинам посетить спортивное мероприятие, где можно вволю «поболеть». Не спешите и думайте перед принятием важных решений, полагайтесь на собственную мудрость и душевность – эти качества как никогда сильны в этот период.

ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

Львам неделя может принести финансовые потери и неудачные покупки. Постарайтесь избежать крупных трат. Не стоит давать деньги в долг, особенно крупные суммы. Скорее всего, свои деньги вы больше не увидите. Велика вероятность испорченных отношений, ссор и конфликтов. Завершайте начатые дела, анализируйте наработанное и будьте ближе к родным людям.

ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

У мужчин-Дев на этой неделе вероятны травмы, конфликты, прочие неурядицы. Рекомендуются проявлять предельную осторожность. Постарайтесь сосредоточиться на делах и перебороть рассеянность, это поможет минимизировать последствия. Исключите употребление спиртных напитков, а также посещение мест с большим скоплением людей. Особую осторожность следует проявить при управлении транспортом.

ВЕСЫ (23 сентября – 23 октября)

У Весов наступил благоприятный период для того, чтобы заняться красотой и здоровьем. Если вас что-то беспокоит, нужно обратиться к специалисту, пройти обследование. Материальные затраты на медицинское обслуживание окупятся сторицей. Любые косметические процедуры приведут к прекрасным результатам и повысят вашу самооценку.

СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)

Неумение хранить секреты и тайны на этой неделе могут сыграть со Скорпионами злую шутку. Не стоит вываливать на окружающих личную информацию. Даже если необходимость молчать тяготит вас, постарайтесь болтать поменьше – в вашем окружении много недоброжелательных и завистливых людей. И вообще на этой неделе не пытайтесь выделиться, где бы вы ни находились.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

На этой неделе самое время поработать над отношениями с близким вам человеком. Стоит прогнать от семейного очага застой, скуку и однообразие. Устройте второй половине романтическое свидание. Хорошее время для сюрпризов, а также небанальных подарков. Проявите фантазию, творческий подход, и награда не заставит себя долго ждать долго.

КОЗЕРОГ (22 декабря – 20 января)

На этой неделе необдуманные слова и поступки Козерогов могут привести к крупным неприятностям. Если вы имеете привычку говорить прежде, чем успеете подумать, будьте осторожны. Возможно, имеет смысл изменить свое поведение. Неудачное время для попыток скрыть что-либо. Обман очень быстро выйдет наружу и нанесет вам болезненный удар.

ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

Экстраординарность, экстравагантность, стремление произвести впечатление на этой неделе дадут Водолею обратный эффект. Не бойтесь показаться в глазах окружающих обычным человеком, с обычными нуждами и проблемами. Это позволит лучше понять вас, а также вызовет желание познакомиться поближе. Правило «будь проще, и люди к вам потянутся» как нельзя более кстати.

РЫБЫ (19 февраля – 20 марта)

На этой неделе у Рыб будет править гармония и любовь. Звезды гарантируют семейный мир, а одиноким восхищение от поклонников, особенно женщинам. Ваши обаяние и красота не останутся без оценки. Мужчин же оценят в полной мере за великодушие и щедрость. Новые знакомства вполне могут перерасти во что-то серьезное.

Место встречи – «Джан-Туган»

Приэльбрусье всегда было знаменито своими горными тропами и горнолыжными трассами, снежными вершинами и минеральными источниками. Но у нашей заповедной зоны есть хорошие перспективы вновь стать центром скалолазания. Это доказывает фестиваль «Болдермания. Джан-Туган», который во второй раз прошел в ущелье Адыл-Су.

Дорога к турбазе «Джан-Туган» привлекла организаторов проекта «Болдермания» несколько лет назад. С того времени на камнях Джана ребята начистили сотни трасс. «Мы давно чистим скалы по всей России, и последние несколько лет сконцентрировались на этом районе, потому что он один из самых перспективных в России», – говорит участник проекта «Болдермания» Андрей Клизубов. – Каждый год добавляются новые трассы, к этому фестивалю было подготовлено порядка 100 новых маршрутов, абсолютно всех категорий от 5 до 8Б – это одна из самых сложных в боулдеринге. Так что всем участникам будет где ползать. Большая часть, конечно, простых маршрутов, но и сложных ребятам хватит».

И вот после большой подготовительной работы организаторы фестиваля приветствуют участников, приехавших в Приэльбрусье из многих регионов России с детьми и домашними питомцами, которые сразу стали всеобщими любимцами.

«Это для нас относительно новый район, но с очень большим потенциалом, – рассказывает президент Федерации скалолазания России Дмитрий Бычков. – К фестивалю подготовлено около трехсот трасс, а в целом их здесь уже около пятисот. Со временем это число можно довести и до тысячи, к тому же здесь можно найти маршруты мирового уровня. Уникальность этого ущелья в том, что после селевого потока вдоль дороги появилось много рельефа, приспособленного для скалолазания. Учитывая, что скалолазы – не альпинисты, они не любят ходить далеко в горы, это идеальные условия».

В этот раз «Джан-Туган» собрал скалолазов самого разного уровня подготовки: сюда приехали новички, и их много, и наши топовые спортсмены – участники Олимпийских игр, заслуженные мастера спорта, международники, мастера спорта России. Выслушав приветствия организаторов, спортсмены, закинув за спину кршпэды, разошлись по секторам – их 14, в каждом несколько трасс.

Участницу олимпиады в Токио, трехкратную чемпионку Европы Викторию Мешкову (на фото) мы нашли в секторе «Пушка». Она дебютант боулд-фестов. «Здесь, конечно, более тусовочная атмосфера, потому что мы все вместе работаем над одной трассой, помогаем друг другу, – делится Вика первыми впечатлениями. – Это более интересно, чем в соревнованиях, когда ты один на один с трассой. Для меня участие в фестивале – это возможность попробовать что-то новое и в то же время морально отдохнуть. Вроде бы соревнования, но никто особо ничего не ждет, можно кайфовать, лазать в свое удовольствие. В Кабардино-Балкарии я в первый раз. Мне здесь очень нравится, я до этого была в разных горах, в том числе в Альпах, и я приятно удивлена, что в России есть такой район».

И даже самая простая трасса требует концентрации. Перед стартом нужно продумать маршрут, определить зацепки, однако уже на скале их можно и не увидеть. «Скалолазание – это работа и с трассой, и со своими эмоциями, необходимо рассчитать свои силы и пролезть, – говорит Мешкова. – Этот вид спорта развивает все тело и учит контролировать его, управлять им».

Пока солнце на одной трассе, ребята перебегают на другую – в тень. «Многие фестивальные секторы находятся в лесу, чтобы участникам не так жарко было лазать, – говорит Андрей Клизубов. – Вот сейчас на маршрутах у реки находится днем невозможно. А так здесь очень широкий сезон – с середины апреля до середины ноября, поэтому если приезжать в более прохладный сезон, можно в любое время дня лазать во всех секторах. Они, кстати, обозначены в нашем специальном приложении, потому приехать на скалы можно и вне фестивалей».

Так что и мы отправляемся в лес. Минут десять в гору и перед нами сектор «Лес над Джаном». Здесь на нескольких валунах подготовлены не очень сложные трассы, в том числе для новичков. Дмитрий Штукатуркин из подмосковного Королева только что прошел один из маршрутов и теперь живо рассказывает друзьям о зацепках, которых не видно снизу. «Я уже в первые минуты фестиваля встретил здесь многих знакомых, с которыми давно не виделся, – делится спортсмен. – Отличная тусовка, погода, скалы, получаем удовольствие, лазаем, открываем для себя новые категории, я в восторге. Лазать в свое удовольствие, каких-то спортивных целей здесь не ставил. Трассы отличные, ребята очень классно все подготовили. Получить удовольствие от трасс, общения – вот, собственно, зачем я здесь».

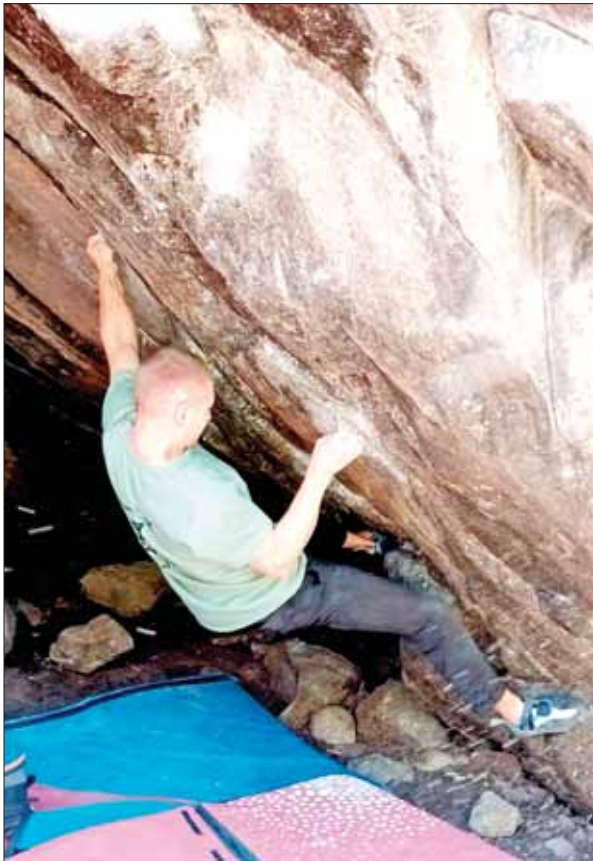
Более ста человек приехали на «Болдерманию» в первый день, почти столько же детей показали навыки в рамках первенства Кабардино-Балкарии в дисциплине «лазание на трудность» на естественном рельефе – Rock and Kids. Количество участников по сравнению с прошлым годом увеличилось, но это далеко не предел, отмечает Дмитрий Бычков, в таких форумах может участвовать до тысячи человек: «После того, как скалолазание вклю-

чили в программу Олимпиады, вид спорта в России стал более популярным. Конечно, у людей есть мнение, что он экстремальный, но на вопрос: отдадите ли ребенка, многие отвечали положительно. Можно сказать, что скалолазание – одна из самых безопасных экстрим-дисциплин. К тому же, официальные соревнования проводятся на искусственных рельефах, а в горах мы проводим фестивали, где можно не только попробовать свои силы на естественных валунах, но и пообщаться».

Говоря о перспективах развития скалолазания, Дмитрий отметил, что потенциал на Кавказе огромный, и многие скалолазы его уже оценили. Но для серьезной работы нужны люди на местах: «Сейчас, по сути, они только появляются, а основную работу по расчистке трасс, по развитию так называемого «скалолазного» туризма делают приезжие ребята. К сожалению, пока местные не принимают в этом активного участия, может, потому что здесь в приоритете другие виды спорта. Но, надеюсь, с включением скалолазания в программу Олимпиады оно кого-то зацепит».

«Вместе с тем, в Кабардино-Балкарии есть еще один боулдеринг-район – Лечинкай, – добавляет Андрей Клизубов. – Мы с друзьями из Налчика его осваивали, там тоже порядка трехсот боулдеринговых трасс, мы провели там уже два фестиваля. А здесь по ущелью еще можно зайти в район Тырнауза, кроме того, в последнее время начали активно вить веревочные маршруты, и, думаю, до этого ущелья веревка тоже доберется, потому что здесь перспективные стены».

В течение четырех дней участники фестиваля могли пролезть любую трассу, находящуюся в районе, и за каждую получить баллы. Лидеров определили в категориях «Спортсмены», «Фитнес», «Новички», «Студенты» и «Ветераны 45+».



СПРАВКА «СМ»
Боулдеринг – это дисциплина скалолазания, предполагающая лазание по валунам. Здесь не используется страховочная веревка, а высота подъема ограничена 3-7 метрами. Чтобы пройти трассу, нужны лишь скальники (специальная обувь), магнезия, и, конечно же, личные качества: выносливость, сила, ловкость, гибкость, умение быстро анализировать ситуацию и принимать правильные решения. При лазании на скалах еще потребуются маты – кршпэды. Они защищают от травм при случайных падениях, так как боулдеринг практикуют без дополнительной страховки. На скалодромах матами обязательно устилают пол. Заниматься боулдерингом можно людям с любой физической подготовкой – для новичков есть простые трассы.



Главный редактор
Суанова З. М.

12+

Тираж 1275

Мнения авторов публикаций не обязательно отражают точку зрения учредителя и редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Советскую молодежь» обязательна.

Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Кабардино-Балкарской Республике 5.09.2011 г. Регистрационный номер ПИ №ТУ07-00036. Газета выходит по средам. Время подписания в печать по графику в 19.00, подписано в 18.00. Заказ №1490

ГАЗЕТА «СОВЕТСКАЯ МОЛОДЕЖЬ» ОТПЕЧАТАНА
В ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЮЖНЫЙ РЕГИОН».

357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5а.

Адрес редакции и издателя:

360001, КБР, г. Нальчик, пр. им. Ленина, 5

E-mail: sm-kbr@yandex.ru

Факс: 42-24-80. Тел. 42-68-04

Сайт: smkbr.ru

Индекс П2836