

№ 17 (1390)

6 мая 2026 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Арбаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Дарина ШЕРЕУЖЕВА,

студентка
филологического
факультета
социально-
гуманитарного
института КБГУ
и факультета
журналистики РУДН

С. 11

С. 5 ЛИДЕР
В СВОЕЙ
ПРОФЕССИИ

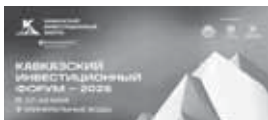
С. 14 БРАТЬЯ
ХАМУРЗИНЫ.
(Рассказ)

С. 15 ЖИТЬ
БЕЗ ОГЛЯДКИ
НА ДРУГИХ

С. 16 НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ
ПЕШЕХОДЫ



ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



Делегация Кабардино-Балкарии, которую возглавил Глава республики Казбек КОКОВ, приняла активное участие в работе Кавказского инвестиционного форума в Минеральных Водах. В ходе делового завтрака на тему «Креативная экономика Кавказа: новые точки роста», организованного с участием заместителя Председателя Правительства России Александра НОВАКА, регионы представили свои передовые практики в этом направлении.



Александр Новак очертил ключевые направления развития креативных индустрий в макрорегионе. Подчеркнул, что Северный Кавказ обладает уникальным потенциалом для опережающего роста в этой динамично развивающейся сфере.

В Кабардино-Балкарии креативная экономика признана одним из приоритетных векторов развития. Важным шагом в этом направлении стало принятие республиканского закона о развитии креативных (творческих) индустрий в апреле прошлого года. В настоящее время более 4,3 тысячи субъектов в республике осуществляют свою деятельность в сфере творчества. «Развитая креативная индустрия дополняет туристическую сферу, делая ее привлекательнее для гостей. Это работает на положительный имидж республики и в конечном итоге на ее инвестиционную привлекательность», - отметил Казбек Кокков.

В рамках Соглашения о сотрудничестве между Правительством и Агентством стратегических инициатив по продвижению новых проектов внедряется региональный стандарт развития креативных индустрий. Параллельно создается система управления индустриями на интеллектуальную собственность.

В прошлом году Кабардино-Балкария дебютировала на V российской национальной премии «Russian Creative Awards» и вошла в топ-10 в номинации «Креативный регион». В ближайшем будущем планируется провести в республике первый форум креативных индустрий, на кото-

ром будет обсуждаться формирование инвестиционной модели развития креативной экономики.

- Мы собрались на Северном Кавказе не случайно - это действительно самый креативный регион страны. Основной этой креативности является то, что Кавказ сегодня активно развивается. Здесь растет численность населения. Здесь молодое поколение, культурные традиции и идентичность, развиваются современные, новые сферы экономики, в том числе и туризм. Креативная экономика - прямой ответ на вызовы региона, - заявил А. Новак.

Александр Новак отметил, что на Северном Кавказе, где экономика традиционно опирается на туризм, сельское хозяйство и транспорт, заложен колоссальный потенциал. Важным драйвером вице-премьер назвал молодое предпринимательство.

Главной задачей на ближайшее время А. Новак назвал утверждение Стратегии развития креативной экономики, над которой работает Минэкономразвития. «Задача государства - оказать поддержку. Стратегия определит основные векторы и направления развития креативной индустрии, а также необходимые меры поддержки», - подчеркнул он.

Министр экономического развития РФ Максим РЕШЕТНИКОВ в свою очередь выделил ключевой вызов для отрасли: найти гармоничный баланс между творчеством и экономической эффективностью. По его словам, инвесторам необходимы четкие и понятные метрики: норма доходности, срок окупаемости и контроль над затратами. Министр ви-

дит огромный потенциал Северного Кавказа в растущем туристическом потоке, который формирует готовый рынок сбыта, а также в местных производствах, способных значительно увеличить свою добавленную стоимость за счет креативных решений и грамотного маркетинга.

Выступая на КИФ-2026, глава российского Правительства Михаил МИШУСТИН подчеркнул, что объем инвестиций, направленных в Северо-Кавказский федеральный округ, достиг 1,5 триллиона рублей, что является убедительным доказательством усиления позиций региона. Ставропольский край вновь подтвердил свой статус лидера по числу реализуемых проектов. На второй позиции по объему привлеченных средств оказалась Кабардино-Балкария, инвестиционный портфель которой превысил 466 миллиардов рублей. Помимо дальнейшего развития туристического потенциала Приэльбрусья, ключевым акцентом текущего форума стало формирование всесезонного курортного направления в Нальчике. В рамках форума республика подписала пять соглашений. Наиболее значимый проект - строительство всесезонного мультикластерного климатического курорта, в который планируется инвестировать 250 миллиардов рублей. Комплекс будет включать парк семейных развлечений, бальнеотермальный кластер, СПА-отели, этнопарк и общественно-культурный центр гостеприимства. Среди прочих подписанных документов - договоренности о строительстве гостиничных комплексов, создании круглогодичного санаторно-оздоровительного учреждения и модернизации водогрязелечебницы. Ожидается, что реализация этих инициатив приведет к появлению в республике порядка 12 тысяч новых рабочих мест и позволит принимать до восьми миллионов туристов ежегодно.

В финальной сессии форума участники обсудили роль единства народов России в развитии страны, Северо-Кавказского федерального округа и регионов. «Как сказал Президент Владимир ПУТИН, многонациональность - наша сила и безусловное преимущество. Наше единство - в созидательном стремлении строить лучшее будущее для своего Отечества и подрастающего поколения. Уверен, именно совместная работа во всех направлениях является сегодня залогом успешного развития нашей страны и каждого ее региона», - отметил Казбек Кокков.

Глава региона выразил искренние слова благодарности губернатору Ставропольского края Владимиру ВЛАДИМИРОВУ и организаторам КИФ за гостеприимство и высокий уровень организации форума.

Ляна БАТЫРОВА

ПОМНИМ БРАТСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

5 мая в Нальчике на площади Абхазии в рамках Российско-Абхазского молодежного форума прошла церемония возложения цветов к памятнику добровольцам, защищавшим Абхазию в войне 1992-1993 годов. Это событие стало первым в программе форума, который проходит в Кабардино-Балкарской Республике с 4 по 8 мая.

В форуме принимают участие более 300 человек. Абхазию представляет делегация из 150 молодых специалистов в таких областях, как педагогика, медицина, предпринимательство, культура и спорт. Столько же участников приехали из регионов России: студенты, молодые профессионалы, лидеры общественных организаций и волонтеры. Организаторы стремятся укрепить дружбу и сотрудничество между молодежью двух стран, создать площадку для открытого общения, обмена опытом и совместного планирования будущего: развития культурных, образовательных и волонтерских проектов.

- Нас здесь встретили очень тепло. Кавказское гостеприимство ощутили с первых минут, - отметила делегат из Абхазии Салима ДЗИДЗАРЯ. - Я впервые посетила Кабардино-Балкарию и сразу почувствовала себя как дома. Уверена, что форум принесет нам много положительных эмоций и даст ценный опыт.

- Знаменательно, что форум начался с возложения цветов к памятнику добровольцам, защищавшим Абхазию в тяжелое для нашего народа время, - сказала Амра ШАМБА из Абхазии. - Для нас Кабардино-Балкария - родина героев, где живет наш братский народ. Мы ценим большой вклад выходцев из республики в нашу победу. Без братской поддержки она бы не состоялась. От форума жду много впечатлений. Я уже под большим впечатлением от радушия жителей республики. Мы рады, что жители КБР часто приезжают к нам в Абхазию, что свидетельствует о прочных межкультурных связях между нашими народами.

Участники мероприятия отдали дань уважения погибшим в Отечественной войне в Абхазии минутой молчания и возложили цветы к монументу. Сразу после этой церемонии делегатов форума пригласили в Дом молодежи Нальчика, где с раннего утра были организованы



выставки национальных подворий, работ молодых художников, дизайнеров, ремесленников и бизнесменов, а также экспозиция образовательных услуг высших и средних профессиональных учебных заведений.

Панельная дискуссия была посвящена теме «Россия и Абхазия: молодежный контекст». Весь день участники форума были задействованы в работе тематических площадок. Затем их ждала насыщенная концертная программа с участием артистов и мастеров искусства России и Абхазии.

В рамках пребывания в нашей республике участники познакомятся с традициями и обычаями народов России и Абхазии, обсудят вопросы сохранения культурного наследия и укрепления взаимопонимания. Программа включает серию встреч, семинаров и мастер-классов, где молодые люди смогут обменяться опытом, обсудить актуальные проблемы в своих областях и наладить профессиональные связи.

Более подробно о том, как прошел молодежный форум, мы расскажем в нашем следующем номере.

**Алена ТАОВА,
Фото Тамары Ардавовай**

Памяти выдающегося учителя

В спорткомплексе «Терек-Олимп» состоялись финальные матчи ежегодного волейбольного турнира, посвященного памяти заслуженного учителя школы КБАССР Георгия ФИАПШЕВА.

Соревнования, организованные Управлением образования и райкомом профсоюза работников образования Терского района, собрали команды педагогов из десяти образовательных учреждений. Полуфинальные игры прошли на базе первой и второй школ города Терека. В финал вышли четыре команды, на площадке развернулась настоящая спортивная борьба. Участники продемонстрировали отличную технику, слаженность и боевой дух. Каждая подача, каждый розыгрыш мяча держали зрителей в напряжении.

Особую атмосферу турниру придали присутствие родных, друзей и коллег Г. Фиапшева. Их поддержка стала важным напоминанием о том, что турнир - это не просто состязание, а дань уважения выдающемуся педагогу и его наследию. Было разыграно двенадцать кубков, а семье Фиапшевых вручили памятный кубок.

В итоге первые три места завоевали коллективы школ сел Инаркой, Дейское и Новое Хамидие. 4-е место «За волю к Победе» присудили лицею №1 г.п. Терек. Команды-участницы получили заслуженные награды - кубки, дипломы различной степени, памятные призы и денежные вознаграждения. Кроме того, были отмечены лучшие игроки в специальных номинациях: лучший игрок турнира - К. ТУМОВ, лучший нападающий турнира - А. ГЕДГАГОВ, лучший связующий турнира - А. КАИРОВА, лучший защитник турнира - И. ЖИЛЯЕВА. Эти награды подчеркнули личный вклад каждого спортсмена в командную игру и сделали соревнования еще более захватывающими и увлекательными. Организаторы благодарят всех участников и болельщиков за яркие эмоции и создание настоящей спортивной атмосферы. Особая благодарность родным и близким Г. Фиапшева за участие и спонсорскую поддержку.

Алена ТАОВА



Андзор и Альбина Мамиевы поженились в 1998 году и жили в сельском поселении Дейское Терского района. У них родились дети - Камила, Эльдар и Алина. Но в марте 2013 года семья потеряла своего главу - Андзора Биляловича. Это стало большим потрясением для Альбины Артуровны. Но она нашла в себе силы и продолжила жить дальше ради детей. Слова никогда не отступать, идти только вперед и добиваться своих целей стали ее девизом, и детей воспитала с этим же напутствием.

Альбина потеряла мужа тринадцать лет назад. С горечью осознает, что он не дожил до того момента, когда бы мог увидеть, какими стали его дети, и не дождался внуков. «Если бы он был рядом, я была бы самой счастливой на свете», - говорит она. Однако, несмотря на все испытания, выпавшие на ее долю, считает себя счастливой. Благодарна Всевышнему за то, что выросли такие хорошие дети.

ПУТЬ УЧИТЕЛЯ

После завершения обучения в 9-м классе средней школы №3 города Терка Альбина поступила в Педагогическое училище г. Нальчика на специальность «учитель кабардинского языка и литературы». Окончила его с красным дипломом. В то время выпускников учебных заведений распределяли по местам работы. Альбине повезло, ее направили в родной город, где в 1994 году начала работать в четвертой школе. Проработала там три десятилетия. Также три года преподавала в первой школе села Пляновского и один год во второй школе того же села. В год смерти супруга пришлось принять решение продолжить обучение и получить высшее образование для дальнейшей работы в школе. Собравшись с силами, через три месяца подала документы и поступила на заочное отделение института филологии КБГУ, где обучалась по своей специальности. Сейчас Альбина Артуровна на заслуженном отдыхе.

Десять лет назад стала финалистом конкурса «Учитель года» в Терском районе. В 2022 году приняла участие в конкурсе, посвященном 100-летию Кабардино-Балкарии, «Живое литературное слово». Заняла первое место, прочитав стихотворение на русском языке. Ее ученики неоднократно становились победителями различных конкурсов. С теплотой Альбина Артуровна вспоминает своего бывшего ученика Аслана ВОЛОГИРОВА, который три года подряд занимал призовые места в конкурсе чтецов.

БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ ЛЮДЯМ

- Мой супруг был строителем, - рассказывает она. - Ему было всего 40 лет, а мне тогда исполнилось 35. За год до ухода мужа

ОДНА МЕДАЛЬ НА ДВОИХ: ИСТОРИЯ СИЛЫ И ЛЮБВИ



Семья - это не просто люди, живущие под одной крышей. Это поддержка, забота и любовь, которые помогают преодолевать трудности и сохранять силу духа в самые тяжелые моменты. Однако потеря близкого, особенно супруга, может стать настоящим испытанием, меняющим жизнь навсегда. Сегодня мы расскажем о том, как семья МАМИЕВЫХ преодолела горе, нашла силы для продолжения жизни и сохранила память о своем любимом человеке.

из жизни мы похоронили моего свекра (Биляла Абузовича - ред.). Свекровь (Нину - ред.) я не застала, она умерла рано. К тому времени я уже потеряла и своих родителей. Отец - Артур КОЮВ ушел из жизни в 74 года, а мама - Мария СЕМЕНОВА в 50 лет. Из близких мне людей остались только мои золовки - Лариса, Жанна, Нелля, Зима и сестры - Анжела и Алла, также мои близкие подруги - Анжела и Ира. Они всегда поддерживали и поддерживают меня. Я им всем благодарна за все, что они сделали для меня и моих детей.

Старшая дочь - Камила после окончания девятого класса третьей школы города Терка поступила на отделение медсестры в Московский медицинский колледж. Моя золовка Жанна проживает в столице и работает в медицинской сфере. Благодаря ее вниманию и заботе о Камиле я была спокойна за нее. Когда дочь окончила колледж, я предложила ей вернуться в республику и продолжить учебу в КБГУ. Она последовала моему совету и, успешно сдав ЕГЭ в Москве, была зачислена в университет на специальность «лечебное дело».

Через неделю после получения диплома об окончании, в прошлом году, Камила вышла замуж за Рустам ШУГАНОВА. Он

тоже врач - военный хирург. После свадьбы по распределению они уехали в Хабаровск. У них недавно родился сын Наиль, ему два месяца.

Зять неоднократно участвовал в специальной военной операции, в начале апреля вернулся домой. Дочь сообщила мне по телефону, что его наградили медалью, но пока еще не вручили.

Сыну Эльдару 25 лет. Учился в той же школе, что и я, с восьмого класса перешел в Прохладненскую кадетскую школу. Через два года аналогичное учебное заведение открыли в Терке, где продолжил обучение. Эльдар был очень активным ребенком, увлекался спортом, получил звание мастера спорта по греко-римской борьбе. Был одним из первых выпускников кадетской школы в Терке, окончил ее с тремя четверками, остальные все пятёрки. По результатам ЕГЭ поступил в Военно-морской институт имени Ф.Ф. Ушакова г. Калининграда. Когда Эльдар приносил присягу, я приехала в Калининград, хотя это был долгий путь. Хотела поддержать сына, ведь если бы был жив его отец, он бы точно не оставил его в такой важный момент. Когда Эльдар окончил институт, я приехала к нему вместе с Камиллой и Алиной.

Семья

После завершения обучения в институте, в 2023 году, его направили на работу во Владивосток. Перед отъездом он вернулся на месяц домой в отпуск. Попросил моего разрешения на женитьбу, и я поддержала его. Рада, что теперь рядом с ним близкий человек, так как он далеко от родных мест. Его избранницей стала Инна ТАКУЕВА, врач по профессии, специализирующийся на терапии. Я искренне рада, что именно она стала моей невесткой. Инна работала врачом в военной части, сейчас в декретном отпуске. У Эльдара и Инны сын Алисан, ему шесть месяцев.

С февраля 2024 года по январь 2025 года Эльдар исполнил свой воинский долг в зоне специальной военной операции. За спасение девятнадцатилетнего солдата его наградили медалью Министерства обороны РФ «Участнику специальной военной операции». Сейчас его воинское звание «Старший лейтенант».

Я очень благодарна родителям Рустам и Инны за их достойное воспитание.

Когда мой супруг ушел из жизни, младшей дочери Алине еще не было и года. Сейчас она учится в девятом классе и усердно готовится к ОГЭ. С детства увлекается рисованием, до пятого класса училась на художественном отделении. Посещала курсы английского языка в «Солнечном городе» в Терке. Очень любит животных и помогает мне по хозяйству.

Алина уже определилась с будущей профессией - хочет быть врачом, как и ее старшая сестра. Собирается стать неврологом или психиатром. Хочет быть полезной людям.

Я всегда учила своих детей и учеников говорить правду, какой бы она ни была. Также тщательно обдумываю свои решения перед тем как их принимать. Сыну всегда повторяла, что он должен как мужчина нести ответственность за свои поступки.

Для нашей семьи самое важное - собираться вместе. У нас есть традиция: каждый год, когда дети приезжают домой, мы устраиваем большую встречу с родственниками.

Желаю всем мира и скорейшего возвращения наших ребят домой здоровыми и с победой.

Анжела ГУМОВА

Кавказ.РФ и СКФУ подписали дорожную карту по подготовке кадров

В рамках деловой программы III Кавказского инвестиционного форума подписана дорожная карта сотрудничества между институтом развития Северо-Кавказского федерального округа Кавказ.РФ и Северо-Кавказским федеральным университетом. Партнерство призвано объединить научный потенциал университета с практической экспертизой корпорации для решения ключевых задач социально-экономического роста региона.

Подписи под документом поставили генеральный директор Кавказ.РФ Андрей ЮМШАНОВ и ректор СКФУ профессор Татьяна ШЕБЗУХОВА. Разработанная дорожная карта между институтом развития и опорным федеральным университетом содержит шесть направлений.

- Партнерство носит глубоко практический, системный характер. У нас выстроена подготовка в сфере туризма полного цикла - от рабочих профессий и среднего профессионального образования до программ высшего образования. Свою главную задачу мы видим в том, чтобы синхронизировать учебные программы с реальными задачами, которые стоят перед туристическим бизнесом. В том числе мы уже активно включились в работу региональной Ассоциации развития кадрового потенциала туристской отрасли СКФО, созданной при поддержке Кавказ.РФ, - сообщила Татьяна Шебзухова.

Важнейшей частью сотрудничества также станут совместная научно-исследовательская работа и экспертная поддержка проектов. Ученые и специалисты университета будут привлекаться к экспертизе инвестиционных инициатив, разработке мастер-планов территорий, включая агломерацию Кавказских Минеральных Вод, и созданию туристических кластеров.

- Туристическая отрасль Северного Кавказа переживает бум: турпоток за пять лет вырос в 2,5 раза, однако дефицит кадров является одним из сдерживающих факторов для еще более активного роста индустрии. Согласно экспертным оценкам, к 2030 году дефицит квалифицированных специалистов в сфере туризма на Северном Кавказе составит более ста тысяч человек. Конечно, мы не можем оставаться в стороне - вопрос кадров стоит и у наших курортов, и у наших резидентов - отелей и ресторанов. С помощью системных мер и адресного сотрудничества мы будем поступательно эту задачу решать, - прокомментировал Андрей Юмшанов.

Планируется проведение совместных исследований по приоритетным для округа направлениям, таким как агропромышленный комплекс, возобновляемая энергетика и креативные индустрии, с использованием лабораторной базы СКФУ.

На базе Пятигорского института СКФУ в Школе кавказ-

ского гостеприимства СКФУ запускает серию программ дополнительного образования - как для сотрудников отелей и туристических компаний, так и для тех, кто только начинает свой путь в профессии. В рамках дорожной карты запланированы выездные тренинги и семинары для бизнес-сообщества во всех регионах СКФО.

Федеральный университет примет участие в работе региональной Ассоциации развития кадрового потенциала туристской отрасли СКФО, созданной при поддержке Кавказ.РФ. Каждый студент, обучающийся по профильным направлениям в СКФУ, сможет пройти стажировку или получить первое рабочее место в ведущих компаниях округа.

Одним из важных социальных направлений дорожной карты является реализация в индустрии туризма направлений, связанных с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Планируется разработка дополнительных образовательных программ и туристских продуктов с учетом лучших мировых практик для лиц с ОВЗ с учетом региональных особенностей и менталитета Северного Кавказа.

На своем стенде на КИФ-2026 Кавказ.РФ представил первые проекты по кадровому треку - работу Ассоциации развития кадрового потенциала и карьерный портал, созданный в сотрудничестве с Хэдхантером.

Ольга КАЛАШНИКОВА

МОЙ ДЕВИЗ - НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

Наш собеседник - подполковник полиции, заместитель начальника отдела договорно-правовой работы федерального государственного казенного учреждения «Управление вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике» Азиза КАЗИЕВА.

УЧЕБА У КОРИФЕЕВ

- У вас уже большой опыт работы по специальности, расскажите о начале профессиональной деятельности. Ведь это уже более тридцать лет.

- Выбор моей будущей профессии был не случайным. К тому времени, когда я поступила в Свердловский юридический институт (в последующем Уральская государственная юридическая академия), уже имела образование и опыт работы по первой специальности - бухгалтерскому учету и мне было интересно продолжить учебу именно на хозяйственно-правовом факультете академии. Учеба в академии была ярким и запоминающимся событием в моей жизни и во многом предопределила отношение к событиям, времени, людям и различным жизненным ситуациям. Преподаватели академии - корифеи права, их научные труды стали основой моего профессионального мировоззрения и становления как юриста.

Я очень благодарна своим родителям. Мой отец - Далхат Мухатович КАЗИЕВ и мама - Халимат Мухадиновна КАЗИЕВА, благодаря их заботе и поддержке в моем стремлении получить высшее образование по специальности «юриспруденция» это стало возможным. К сожалению, их уже нет рядом, но тот бесценный опыт, который они передали мне, а именно - забота о людях, отзывчивость и доброта помогает и сейчас. Они воспитали во мне стремление защищать интересы окружающих, чтить закон и правопорядок. В нашей семье трое юристов.

- Какой день на службе особенно запомнился?

- Для меня самым запоминающимся был первый день на службе. В марте 1995 года меня, выпускницу хозяйственно-правового

факультета Уральской государственной юридической академии, пригласили на работу в качестве юрисконсульта в Управление вневедомственной охраны Министерства внутренних дел по Кабардино-Балкарской Республике. Я была единственным юристом в структуре вневедомственной охраны республики и его территориальных подразделениях, это был долгий путь становления правовой службы.

Часто вспоминаю свое первое знакомство с руководителем Управления вневедомственной охраны, на тот момент полковником милиции Сергеем Дмитриевичем БОРИСЕНКО и с будущими коллегами. Хочу сказать, что мне очень повезло встретить профессиональных коллег, отзывчивых товарищей, имевших на тот момент значимый опыт по службе, которые были личным примером преданности своему делу.

Как я уже сказала, свой долгий путь на службе начала в качестве юрисконсульта, затем возглавила отделение договорно-правовой работы УВО МВД по Кабардино-Балкарской Республике и долгое время занималась вопросами правовой защиты законных интересов ФГКУ «УВО ВНГ России по КБР». Затем продолжила службу на различных должностях в управлении.

ТРЕБОВАНИЯ ВОЗРОСЛИ

- Где служите в настоящее время?

- В 2016 году подразделения вневедомственной охраны вошли в состав войск национальной гвардии Российской Федерации, где в настоящее время прохожу службу в должности заместителя начальника отдела договорно-правовой работы федерального государственного казенного учреждения «Управление вневедомственной охраны войск национальной



гвардии Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике».

Что касается квалификационных требований, которые предъявляются к сотрудникам нашего управления, то все они должны быть высокообразованными специалистами, профессиональными и грамотными. Именно такие люди у нас и работают. Конечно, требования к службе возросли, но я думаю, если рационально и серьезно планировать день, все можно успеть.

На моем рабочем столе постоянно находятся различные документы, которые касаются практически всех направлений служебной и финансово-хозяйственной деятельности ФГКУ «УВО ВНГ России по КБР». Очень важной является работа и с личным составом, направленная на повышение профессионального уровня, в рамках проведения занятий по правовой подготовке. Кроме того, оказание юридической помощи как сотрудникам, так и членам их семей в виде консультирования по правовым вопросам является одним из необходимых направлений правовой работы.

Сегодня ни одно сообщение, затрагивающее компетенцию вневедомственной охраны Росгвардии, не остается без внимания правового подразделения ФГКУ «УВО ВНГ России по КБР». Скажу без ложной скромности, что в моем возрасте и с тем

жизненным и профессиональным опытом всегда стараюсь помогать своим коллегам не только по работе, но и по возможности в любой жизненной ситуации.

БЛИЦ

- Ваше любимое занятие?

- Пргулка с сыном, к сожалению, это очень редкая возможность. На себя времени остается все меньше и меньше, но знаете, к сложностям и дефициту времени я привыкла.

- Ваш любимый поэт?

- Кязим МЕЧЧИЕВ и Кайсын КУЛИЕВ.

- Ваш любимый исполнитель?

- В последнее время мне нравятся творчество японской пианистки Кейко МАЦУИ.

- Ваш любимый художник?

- Клод МОНЕ и Иван ШИШКИН,

- Кто оказал на вас самое большое влияние в жизни?

- Мои родители.

- Чем вы больше всего дорожите?

- Жизнь, безусловно, важны вера в справедливость, закон и правопорядок.

- Ваш девиз?

- Нет ничего невозможного.

- Что вы не приемлете в людях?

- Неискренность, предательство и ложь.

- Ваше любимое блюдо?

- Не могу сказать определенно о своих кулинарных предпочтениях, не исключаю возможности эксперимента в приготовлении новых блюд. Однако в первую очередь это национальные блюда Кабардино-Балкарии.

- Что вас восхищает?

- Моя малая родина, город, в котором живу, люди, которые меня окружают. Кабардино-Балкария является одним из самых красивых уголков Российской Федерации. В наше непростое время хочется пожелать жителям республики мирного неба над головой, благополучия и стабильности. Как я уже говорила, мы все живем в достаточно сложное, неспокойное время, сохранение мира, спокойствия для обычных людей обеспечивается в том числе незамедлительной работой сотрудников силовых ведомств.

Ольга КАЛАШНИКОВА

«ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ – ДЕТИ!»



В современном мире профессия учителя нередко сталкивается с трудностями и переменами, что делает особенно ценными тех педагогов, которые посвятили свою жизнь обучению и воспитанию подрастающего поколения. Одним из таких выдающихся учителей является Наталья ВДОВЫДЧЕНКО, ее почти 40-летний стаж работы в школе служит примером истинного служения своему делу.

Наталья Викторовна родилась, живет и работает в станице Александровской Майского района. В 1987 году окончила Бельцкий государственный педагогический институт имени Руссо в городе Бельцы Молдавской ССР. После окончания института по распределению была направлена на работу учителем начальных классов в среднюю школу №1 города Фалешты, где проработала два года, а затем вернулась в родной район. С 1989 года работает в МКОУ «СОШ №9 имени Ю.А. Шомахова» станицы Александровской Майского района. Дважды становилась ла-

уреатом районного профессионального конкурса «Учитель года» и победителем конкурса лучших учителей Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование», является ветераном труда.

Наталья Викторовна воспитательница не одно поколение учеников. Ее подход к обучению всегда отличался вниманием к каждому ребенку, умением найти подход и развить его потенциал. Она не просто преподает предметы, но и прививает любовь к знаниям, учит мыслить критически и самостоятельно.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН

- С ранних лет я мечтала о профессии следователя и планировала учиться в юридическом вузе, - говорит Наталья Вдовыдченко. - Но в десятом классе, когда мне доверили вести уроки у второклассников во время дня самоуправления, осознала, что мое призвание - педагогика. За полгода до окончания школы решила изменить свои планы и выбрала путь учителя начальных классов. С тех пор ни разу не усомнилась в своем решении. За это время было уже десять выпусков.

Каждый ученик для меня уникален. Моя цель была и есть - разглядеть в каждом сильные стороны, найти индивидуальный подход и помочь развить его способности. Каждый ребенок обладает неповторимым потенциалом, и моя задача - помочь ему раскрыться. Школа - живой организм, особая страна со своей сложной, интересной и многообразной жизнью. За годы работы я выработала основные принципы, которым стараюсь следовать всегда: любить и понимать детей, помогать им, направлять, давать ненавязчивые советы, учить, творить разумное и доброе, вкладывая душу в то, что делают, веря в силу добрых дел.

Современные дети - уникальные личности, но все же они остаются детьми. Как и их предшественники, удивляются, восхищаются и радуются своим маленьким победам. Когда смотришь в их открытые, полные доверия глаза, возникают вопросы: как зазечь в них интерес, убрать страхи и недоверие к окружающему миру? У них есть своя позиция по любому вопросу, они делают выводы и достойно справляются с жизненными ситуациями. Это помогает им в будущем.

Современная молодежь представляет собой уникальное разностороннее сообщество, которое трудно описать в рамках единого стереотипа. Это поколение активно ищет свое место в жизни, стремится к самореализации, ценит

свободу и доступ к информации. Его формирование происходит под влиянием как сверстников, так и старших поколений, а также культурных и исторических событий. В то же время сталкивается с вызовами быстроменяющегося мира. Молодежь является движущей силой перемен, ее мировоззрение и действия во многом определяют будущее. Я горжусь успехами своих учеников. Среди моих воспитанников есть журналисты, учителя, врачи, инженеры, военные - люди разных профессий, которые достигли успеха. Но самое главное для меня, что они стали хорошими людьми. Вся моя жизнь - дети!

Наталья Викторовна вырастила двоих сыновей. Старший, Виктор, окончил Донской государственный технический университет в Ростове-на-Дону. Сейчас проживает в этом городе, получил диплом. Работает главным инженером в медицинской компании «Аста». Его деятельность связана с установкой и ремонтом медицинского оборудования в больницах и клиниках, расположенных в Южном и Северо-Кавказском регионах.

Младший сын, Владимир, воплотил в жизнь ее давнюю мечту, окончив Волгоградскую академию МВД с отличием. Работает заместителем начальника следственного отдела в г. Майском.

Ангела КУДАЕВА

ЛИДЕР В СВОЕЙ ПРОФЕССИИ

На III всероссийском муниципальном форуме «Малая родина – сила России» были награждены лауреаты и победители III всероссийской муниципальной премии «Служение». Премия, учрежденная в 2023 году по инициативе Президента РФ Владимира ПУТИНА, отмечает выдающихся деятелей местного самоуправления за их вклад в развитие муниципалитетов и улучшение жизни людей. Ее цель – объединить муниципальных лидеров и повысить престиж работы на местах.

В этом году на премию поступило рекордное число заявок – более 63 тысяч. Через народное голосование на портале «Госуслуги» было выбрано 110 лучших проектов. Среди них – работа Арины КИЛЯРОВОЙ из Кабардино-Балкарии. Она возглавляет отдел по информационной политике и взаимодействию с ЦУР КБР и руководит пресс-службой администрации Баксанского района. Ее проект «От кризиса к диалогу: стратегия коммуникационной трансформации Баксанского района» попал в номинацию «Молодой современный управленец на службе стране».

«К моменту начала профессиональной деятельности Арины Киярровой в 2012 году Баксанский район находился в состоянии глубокого репутационного кризиса. В общественном сознании и, что особенно критично, в интернет-пространстве территория прочно ассоциировалась с криминальной напряженностью, негативными явлениями и общей нестабильностью, – говорится на сайте премии «Служение». – Информационный фон был практически полностью заполнен отрицательными сообщениями, создавая барьеры для привлечения инвестиций и подрывая доверие граждан к власти. В этих условиях молодой управленец взяла на себя миссию по кардинальному изменению восприятия района. Ее приход ознаменовал не просто создание рядовой пресс-службы, но и старт системной работы по трансформации проблемной территории в «район возможностей».

Цели проекта А. Киярровой – создание образцовой модели открытого клиентоориентированного муниципального управления посредством цифровизации и инновационных коммуникаций, нивелирование негативного фона и восстановление доверия граждан. Обеспечение лидерства в рейтингах по работе с обращениями и ведению госпабликов. Постро-



ение системы антикризисных коммуникаций. Внедрение цифровых инструментов мониторинга (МЦУ) и научное осмысление практик муниципальных коммуникаций.

Управленческий путь Арины Киярровой строился поэтапно – от создания фундамента до федерального признания. Становление (2012) – запуск функционального сайта администрации с целью вытеснения негатива из поисковой выдачи. Ресурс занял четвертое место в рейтинге муниципалитетов РФ. Фундамент открытости (2012-2016) – реализация имиджевых проектов. PR-проект «Награды без срока давности» (восстановление исторической справедливости) и запуск корпоративного издания «Наша газета» укрепили культуру и репутацию открытой администрации. Федеральное признание (2016) – победа во всероссийском конкурсе «Лучшая пресс-служба муниципалитета» в номинации «Лучший пресс-секретарь» подтвердила успех в реабилитации имиджа района. Прорыв в соцмедиа (2018-2019) – акцент сместился на социальные сети и визуальные коммуникации. Проект в Instagram «Ближе. Проще. Обо всем» победил в конкурсе «Медиалидер-2018», а проект «Знай наших» (армейские альбомы сотрудников) вошел в шорт-лист премии. Цифровое лидерство (2021-2023) – проект «Национальные проекты – прорывное развитие» удостоен национальной премии «Серебряный лучник». Арина Кияррова стала полуфиналистом конкурса «Лидеры интернет-коммуникаций» и воз-

главила Муниципальный центр управления (МЦУ). Организовано эффективное всероссийское голосование за объекты благоустройства. В 2025 году Баксанский район бесспорно занимает первое место в республиканском рейтинге МЦУ КБР по работе с обращениями граждан и ведению госпабликов. За 13 лет написано более десяти тысяч пресс-релизов и организовано более 20 масштабных просветительских проектов. Оперативное решение проблем через соцсети кардинально изменило модель взаимодействия власти и общества, повысив уровень доверия. Арина Кияррова – регулярный автор журнала «Пресс-служба», вносящий вклад в методологию муниципальных коммуникаций. Лидерство в рейтинге МЦУ в 2025 году стало результатом перехода от простого информирования к «доказательной политике». Внедрена новая коммуникационная технология: интегрирован формат ежесменных онлайн-чатов руководителя района с его личными поручениями и выездами на места. Проблемное обращение из соцсетей напрямую становится пунктом рабочего графика главы. Осуществлен переход от текстовых отчетов к формату «слово – дело»: ответы сопровождаются видеосообщениями с мест реальных изменений, чтобы жители осязаемо видели результат.

В сфере антикризисных коммуникаций выстроена стратегия превентивного реагирования. Как только система мониторинга фиксирует зарождающийся конфликт (фейки, межнациональные

вопросы, темы СВО), работа мгновенно переводится из виртуальной плоскости в офлайн-режим: организуются личные встречи и открытые беседы представителей власти с жителями на местах, что выступает лучшим антидотом против вбросов. Параллельно выпускаются фактологические материалы на опережение.

В работе с главами сельских поселений сделан акцент на развитие официальных госпабликов, а не личных страниц. Госпаблик стал официальным цифровым офисом, где через прямые цитаты и видеоматериалы транслируется управленческая воля руководителя. Для этого пресс-служба проводит регулярные системные обучающие сессии для глав поселений и их специалистов.

Глубокая погруженность в методологию (в том числе благодаря прохождению школы главного редактора журнала «Пресс-служба» Тимура АСЛАНОВА) позволила команде неоднократно побеждать в федеральных конкурсах. В 2025 году ключевой темой публикаций Арины стало использование нейросетей. Сформирована методология применения ИИ как «интеллектуального экзоскелета» и мощнейшего ассистента. Внедрено «интеллектуальное масштабирование» контента, что вернуло пресс-службе дефицитный ресурс – время. Закономерное на рутине время направляется на глубокую аналитику, социальные проекты и живое общение. Роль руководителя пресс-службы трансформировалась – от простого «автора» к эмпатичному «архитектору смыслов».

На этом этапе Арины не закончились. Недавно были объявлены итоги всероссийского конкурса «Пресс-служба года-2025», в котором участвовали 732 заявки из разных регионов страны. Проект Арины Киярровой «Баксанский район: как мы научили интернет строить дороги» был удостоен третьего места в номинации «Лучший PR-проект в муниципальной сфере».

Кроме того, объявлены результаты республиканского конкурса «Лучшее освещение пресс-службами деятельности муниципальных образований КБР в 2025 году». Пресс-служба администрации Баксанского района заняла первое место. За достигнутые успехи и многолетний добросовестный труд Арина Кияррова награждена Почетной грамотой Правительства КБР.

Коллектив редакции газеты «Горянка» искренне поздравляет нашего коллегу с профессиональными достижениями и желает дальнейших успехов в работе.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

ПЕРЕСМОТР ВЫПЛАТЫ ЕДИНОГО ПОСОБИЯ

Многолетние семьи Кабардино-Балкарии, доход которых превышает установленный уровень не более чем на 10%, сохраняют право на выплату. Отделение Социального фонда России по КБР проактивно пересмотрит решения по заявлениям, принятым с января этого года.

По поручению Президента РФ в федеральный закон внесены поправки, которые вступают в силу 22 мая. Главное нововведение: многолетние семьи не потеряют право на универсальное

пособие, даже если их доход превышает лимит, важно лишь, чтобы превышение было не больше 10%.

Отделение СФР по КБР самостоятельно пересмотрит выпла-

ту родителям с тремя и более детьми, которые в этом году обращались за продлением, но получили отказ из-за небольшого превышения дохода. При этом следует учитывать, что новое правило применяется только в том случае, если единственной причиной отказа в пособии было превышение лимита доходов.

Воспользоваться таким пра-

вом семьи могут лишь один раз в течение всего периода реализации права на единое пособие. Выплата будет назначена в размере 50% регионального прожиточного минимума на детей. В Кабардино-Балкарии это 9 828,50 рубля для семей с детьми в возрасте до 17 лет и 11 044 рубля для беременных женщин.

Для многолетних родителей,

желающих продлить в 2026 году уже получаемое пособие по новым правилам, важно не нарушить установленные сроки. Заявление в Отделение СФР по Кабардино-Балкарии следует подать в последний месяц текущего периода выплаты или в течение трех месяцев после его окончания. Данное правило не распространяется на многолетние семьи, впервые обратившиеся за единым пособием.

Право на получение путевок имеют широкий круг граждан, в том числе люди с инвалидностью, участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий, граждане, пострадавшие от радиации в результате аварии на Чернобыльской АЭС, граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда», члены семей погибших инвалидов войны и другие.

Длительность санаторно-курортного лечения составляет 18 дней, для детей с инвалидностью – 21 день, а для людей с заболеваниями и последствиями травм

Федеральные льготники имеют право на санаторно-курортное лечение и бесплатный проезд к месту лечения и обратно. В этом году Отделение СФР по КБР обеспечило путевками на санаторно-курортное лечение 327 человек, в том числе детей с инвалидностью и сопровождающих их лиц.

спинного и головного мозга – от 24 до 42 дней.

Напомним, путевками на санаторно-курортное лечение, а также проездом до места лечения и обратно обеспечиваются лица, имеющие право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг

Льготные путевки

(НСУ). Отделение СФР по КБР оплатит стоимость путевки и проезда, если федеральный льготник не отказался от НСУ в пользу денежной компенсации.

Для получения санаторно-курортного лечения необходимо написать заявление, приложив к нему медицинскую справку по форме 070/у, а также

документ, удостоверяющий личность. Весь пакет документов можно подать на личном приеме в клиентской службе Отделения СФР по КБР, в МФЦ, а также на портале госуслуг.

За более подробной информацией можно обратиться к специалистам единого контакт-центра по телефону **8-800-1-00000-1 с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу с 8 до 16 часов (без перерыва)**. Следите за актуальной информацией о мерах поддержки на страницах Отделения СФР по Кабардино-Балкарии.

Подготовила Ляна БАТЫРОВА

- Наталья Николаевна, расскажите, как вы пришли в структуру и какие шаги были предприняты на начальном этапе?

- О формировании органов казначейства в районах нашей республики мне стало известно в октябре 1996 года. Проработав в таких организациях, как Центр труда и занятости населения и Пенсионный фонд, мне представилась возможность узнать новую работу – казначея. После собеседования с первым руководителем УФК по КБР Николаем ФИЛИМОНОВЫМ с 1 ноября 1996 года меня назначили начальником Отделения по Прохладненскому району.

Пришлось абсолютно все начинать с нуля. Найти помещение, мебель, оборудовать рабочие места удалось при поддержке глав администраций города Прохладного Н. МАСЛОВА и Прохладненского района В. ПУНАРЖИ.

Подбирая сотрудников для создания коллектива, ориентировалась как на опытных грамотных специалистов, так и на молодых, успешно окончивших высшие учебные заведения. Образовался деятельный, сплоченный, работающий с полной отдачей сил замечательный коллектив, в состав которого вошли Д. РУДАКОВ, Р. АЛЕКСЕЕНКО, Е. КРАВЧЕНКО, Т. ДОЦЕНКО, Н. СОТНИКОВА, В. ШАЛЬКО и Н. ЛУКИНА.

Одновременно с организационными вопросами необходимо было осваивать вновь зарождающиеся методологии казначейского дела и соответствующих программных продуктов. Перед вновь созданными органами ФК была поставлена задача – привести в порядок учет доходов федерального бюджета и их распределение по уровням бюджетной системы и организовать процесс так, чтобы поступившие доходы как можно быстрее стали доступными для осуществления расходов. Была осуществлена передача из налоговых органов функций по учету и распределению доходов, создана база данных получателей бюджетных средств. Были открыты лицевые счета, через которые финансировались бюджетополучатели федерального бюджета, а немного позже открыты лицевые счета финансовым органам города Прохладного и Прохладненского района для учета и проведения операций со средствами местного бюджета.

В начале двухтысячных годов за счет централизованных поставок и увеличения финансирования был значительно наращен потенциал аппаратно-программного комплек-

ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩАЯСЯ И НАДЕЖНАЯ СЛУЖБА



Советник государственной гражданской службы РФ первого класса, ветеран труда, заслуженный экономист КБР Наталья ШУТКО уже много лет успешно руководит слаженным высококвалифицированным коллективом отдела №5 Управления Федерального казначейства по Кабардино-Балкарской Республике (УФК по КБР). Выступая важным звеном в реализации бюджетно-финансовой политики государства, Отделение достойно справляется с поставленными задачами и новыми вызовами времени. В преддверии 30-летнего юбилея УФК по КБР, который состоится 17 мая, мы поговорили с Н. Шутко.

са Отделения, осуществлялось внедрение новых проектов в части информационных технологий. С 2006 года начался организация и внедрение электронного документооборота со всеми участниками бюджетного процесса.

Благодаря усилиям и поддержке УФК по КБР в 2008 году значимым и радостным событием как для коллектива, так и для клиентов стал переезд в новое просторное здание площадью почти пятсот квадратных метров, в котором рабочие места оборудованы новой мебелью, оснащенной современной оргтехникой и средствами коммуникации. Не оспорию, улучшение условий труда положительно влияет на эффективность и оперативность выполнения поставленных перед коллективом задач.

После реорганизационных мероприятий в 2012 году Отделению по Прохладненскому району стало отделом №5, являясь структурным подразделением УФК по КБР, выполняющим задачи управления на территории городского округа Прохладный, Прохладненского и Майского муниципальных районов.

- Какие функциональные новации последних лет вам хотелось бы отметить?

- За минувшие годы органы федерального казначейства прошли этапы преобразования, модернизации и внедрения передовых информационных тех-

нологий. Функции казначейства существенно расширились: от кассира до казначейского обслуживания и управления ликвидным единого казначейского счета, от осуществления превентивного контроля до исполнения полномочий по контролю в финансово-бюджетной сфере закупок, от внедрения электронного документооборота до выполнения функций оператора государственных информационных систем.

С 1 января 2021 года заработала новая модель казначейской системы – система казначейских платежей. Ее запуск стал наиболее масштабным и значимым проектом федерального казначейства. По сути, если сказать простыми словами, благодаря внедрению системы казначейских платежей казначейство стало банком, в котором возвращаются деньги бюджетов всех уровней, что ускоряет расчеты в целом, а также увеличивает экономическую эффективность используемых бюджетных средств.

В качестве одного из новых инструментов управления бюджетными рисками, позволяющими усилить контроль движения государственных средств, применяется механизм казначейского сопровождения целевых средств, которое распространяется на исполнителей государственных контрактов.

Предоставление целевых меж-

бюджетных трансферов из федерального бюджета бюджету Кабардино-Балкарской Республики, в том числе на реализацию национальных проектов, на сегодняшний день является одной из ключевых функций ведомства.

Глобальными в развитии информационных технологий в последние годы являются внедрение информационной системы «Электронный бюджет» и Единой информационной системы в сфере закупок (ЕИС). Это обеспечивает прозрачность, открытость и подотчетность деятельности органов государственной власти и органов местного самоуправления, внедрение цифрового документооборота между всеми участниками закупочного процесса.

- В любой работе кадры решают все. Расскажите о своем коллективе.

- За прошедшие 30 лет функционал казначейской системы менялся под задачи, которые вставали перед системой. Кардинально менялись программные продукты, но неизменными оставались казначеи, специалисты, которые возрождали и развивали казначейство. С каждым годом перед коллективом в рамках стратегических целей Федерального казначейства ставились все новые задачи, расширялся перечень выполняемых функций. Стремительно менялись действующее законодательство, технологические

процессы, совершенствовались программное обеспечение. Казначеем Отделения приходилось быть и финансистами, и бухгалтерами, и юристами. Чтобы хорошо ориентироваться в современном законодательстве, сотрудники постоянно совершенствовали свои знания на курсах повышения квалификации.

На сегодняшний день в возглавляемом мной коллективе работают высококвалифицированные, преданные своему делу специалисты, без которых невозможны стабильность и успех в работе, это Д. ПУЛИН, Р. ГАЛЯВОВ, Н. ЛЬЯНОВА, Н. СИЛОВА, Ю. ТИТОРОГИНА, О. АКИМЕНКО, И. ДОЦЕНКО, В. ПЯТАХИНА. Многие сотрудники награждены ведомственными наградами и грамотами Парламента КБР за многолетний добросовестный труд. Большой вклад в становление и развитие нашего района внесли наши ветераны, многие годы проработавшие вместе со мной и сейчас находящиеся на заслуженном отдыхе, упомянутые в начале.

Сегодня Казначейство России – динамично развивающаяся и надежная служба, деятельность которой направлена на укрепление финансовой устойчивости бюджетной системы нашей страны, повышение эффективности управления бюджетными расходами и обеспечение прозрачности общественных финансов.

Высочайший профессионализм, стремление к совершенствованию казначейских механизмов и технологий, ответственная и слаженная работа коллектива позволяют успешно справляться с реализацией серьезных государственных задач.

- Наталья Николаевна, какие слова вы бы хотели сказать коллективу Отдела в честь юбилея?

- Уважаемые ветераны казначейства, дорогие коллеги! Примите пожелания крепкого здоровья, семейного благополучия, оптимизма, неиссякаемой энергии, больших успехов и удачи, стремительного личного роста в деятельности и стабильного дохода в жизни.

Хочу поблагодарить свой коллектив за работоспособность, исполнительность и профессионализм. Каждый из вас – особенная и индивидуальная личность, которая вносит свой вклад в наше общее дело. Командная работа не только дает возможность расти каждому из нас, но и является залогом успеха всего коллектива.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МИНЗДРАВА КБР ПОСЕТИЛИ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ «ВЕРШИНА КАЧЕСТВА-2026»

В рамках конференции «Вершина качества-2026», прошедшей в Кабардино-Балкарии, Перинатальный центр Минздрава КБР посетили более двадцати гостей из разных уголков страны. «Мы с гордостью представили опыт нашего Перинатального центра как передовой организации, прошедшей ресертификацию от Росздравнадзора. Наши специалисты продемонстрировали гостям внедренную систему менеджмента качества и безопасности медицинской деятельности», - отметил Минздрав республики.

Участники конференции смогли ознакомиться с работой всех ключевых подразделений ПЦ, процессами внутреннего контроля, организацией документооборота, управлением персоналом и пациентоориентированными сервисами. Внимание гостей привлекли уникальные для перинатальной медицины пространства – школа материнства, где будущие мамы получают не только знания, но и психологическую поддержку, игровая комна-

та для малышей, зона релаксации, комната для молитв, салон красоты, а также расположенный на базе филиал МФЦ.

Среди гостей, поделившихся своими впечатлениями, были Ангелина ГУЛОВА, главный врач Андреевской центральной районной больницы Запорожской области; Екатерина ЕРМОЛАЕВА, заместитель главного врача по контролю качества и безопасности медицинской деятельности ГКБ №1, главный внештатный специалист по качеству и безопасности медицинской деятельности Минздрава Чувашской Республики; Эльвира ВАСИЛЬЕВА, главный врач Президентского перинатального центра, главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии Минздрава Чувашской Республики.

От Перинатального центра на конференции выступили Инна МАМЖЕГОВА, заместитель главного врача, руководитель центра компетенций, представившая доклад на тему «Жизнь после сертификации». В докладе рас-

сматривались ключевые механизмы, обеспечивающие функционирование СМК в организации и дальнейшей поддержке и развитии достигнутого уровня и формирования у сотрудников ответственности за качество процессов. Наталья РАЛЫН, начальник отдела кадров ПЦ, коснулась темы «От первого резюме до уверенной практики: наставничество – ключ к успеху медицинской команды». Ее доклад был посвящен полному циклу работы с персоналом в медицинской организации – от этапа подбора и анализа резюме до успешной адаптации и профессионального роста. В рамках выступления был продемонстрирован ролик, иллюстрирующий этапы подбора, механизмы наставничества и адаптации новых сотрудников в Центре.

Перинатальный центр получил сертификат «Качество и безопасность медицинской деятельности» из рук Аллы САМОЙЛОВОЙ, руководителя Росздравнадзора.

Ольга КАЛАШНИКОВА

- Сему доблестному воину звание внеочередное присвоить. Его друзьям-приятелям тоже. Всех восьмерых наградить Георгием для иноверцев. Да и тех двоих, которые погибли в Пруссии, наградить посмертно.

Далее судьба славных витязей из Кабарды точно не прослеживается нигде и никем. Ходили слухи, что всех их Государь пожаловал деревнями и земельными наделами. Братьям Эркеновым якобы были пожалованы земли между Полтавой и Черкассами, у Днепровских порогов. Правда ли это? Говорят и о том, что братья Эркеновы офицерами с царской службы приезжали погостить в свое родное село Эркен-хабле. Однако кто это может подтвердить? А вот описание процесса из Бромберга от 21 января 1851 года сохранилось.

Описание это хранится в роде Эркеновых как великая реликвия.

И песня хранится о братьях-героях из славного рода Эркеновых. Старинная песня, чудом дошедшая до наших дней. Она отдельным куплетом входит в групповую старинную песню тех лет.

Прслушав ее, не забудьте попросить еще об одной песне. Уже современной. Новое время выдвигает новых героев. Она о славном сыне рода Эркеновых – Тембулате, сыне Хусейна.

Ну а та пока групповая кабардинская... Вернее фрагмент из нее, где поется о героях нашего повествования...

Два сына Еркена
 Конницу вглубь леса загоняют:
 Множество всадников прогоняет
 Доблестный наш Лостангаг, (Старейшина рода Эркеновых)
 Не теряющих следов копыт,
 Неумолкающий чьей ерижиб
 Гонит к нам офицера с воём.
 Мечом размахивающий
 И ни разу назад не оглядывающийся.
 Не даешь ты всадникам роздыха,
 Чуть заметишь такого, гонишь в шею.

А поведаль вам о ней друг и названный брат Тембулата Эркенова – Владимир Вороков.

На обложке: материалы по процессу против черкесов, заслушанные судом присяжных в Бромберге 20 января 1851 года.

Источник: из личной библиотеки Батырай Едиджа, доктора филологических наук, профессора (г. Майкоп).

Примечание. На основе этих документов в "Горняке" №51, 2008 г., была опубликована статья "Черкесы в Пруссии и Бромбергский процесс 1851-го". Автор - И. Гукемух

16

Владимир ВОРОКОВ

**ЗАПИСКИ
 ПУТЕШЕСТВЕННИКА**
 (кабардинская быль)

«Горняк», № 17, 2026 г.

1

сделать ответственными за эти деяния, на жертвы варварского действия хотят наложить клеймо преступлений.

Мои подзащитные наказаны за насильственное сопротивление, оказанное вооруженным войскам как представителям власти и за причастность к убийствам и нанесению ранений, происшедших среди военных и присутствующих гражданских лиц. Я буду иметь честь, господа, доказать, что:

1. обвиняемые не могут находиться под прусскими законами уголовного права, что они
2. сверх того невиновны в оказании сопротивления, которое им ставят в вину, и что, более того, нападение на них со стороны военных было незаконным и необоснованным, что
3. последовавшие при этом убийства и ранения не наказуемы, потому что они произошли в состоянии самообороны.

Вы знаете, что несколько лет назад многие русские военнообязанные, когда их должны были отправить назад в Россию, спрыгнули в Торне с моста через Вислу и что такой же беглец вырвал из рук жандарма, сопровождающего его на постоялом дворе в Inowgslaw, оружие, бросился в комнату и разможил себе голову. Несчастные предпочли смерть возвращению в Россию.

Ведомство начальника окружного управления потребовало от черкесов сдать оружие, что для любого черкеса означает огромное бесчестие. Только вождю предоставляется право забирать у своих вассалов оружие. Жить и умереть с оружием в руках – не только нрав и обычай черкесов, нет, это их догма. Вы требуете у них оружие, а вам следовало бы знать, что вы отнимаете у них их жизнь, их честь. Черкес и его оружие есть сущность (бытие), оно его душа, его мысли, оно для него все. Взять его у него – значит убить его.

Вы знаете, господа, что черкесы во время побега бросились к хутору Крушлевице, чтобы там искать защиту от своих преследователей, что их там обстреляли и что хутор по приказу военачальника был предан огню. То, чего не смогли сделать пули, должны были сделать огонь и дым. Одно только замечание. Когда в последнем бою французов в Алжире один французский полководец приказал направить огонь в пещеру, куда после битвы ушли несчастные арабы, чтобы их задушить дымом и выгнать из пещеры, по всей цивилизованной Европе покотился крик ужаса и отвращения. Сама французская пресса с трибуны назвала этот акт варварства вечным клеймом французского имени. И все же это злодеяние проявляется в сравнении с тем, что здесь произошло, еще в мягком свете; так как французы и арабы были на войне, учиняя друг против друга жестокие действия. Ну а что же здесь дало право одному человеку совершить подобный акт неслыханной жестокости по отношению к бедным беженцам, к несчастным преследуемым, которые, словно гости, сели у прусского очага?

Господа, вы видите, что войска сначала атаковали, что никаких насильственных действий со стороны черкесов против тех, кто должен был их осудить, не предшествовало, полностью доказано.

Настоящим доказана их полная невиновность. И все же в то время как я собираюсь заявить ходатайство об их невиновности, у меня бесильно опускаются руки и я не могу вымолвить ни слова. Слово окаменевшая голова Медузы, смотрит на меня карательная конвенция об обмене военнопленными, ее уставы оживают и мечут грома и молнии в мою сторону, гневаясь и призывая к выдаче беглецов. Но нет, это невозможно. Странные трагические обстоятельства, при которых произошло правонарушение со стороны этих пришельцев, дают мне твердое внутреннее убеждение, что восторжествует корона милосердия и воспользуется самым благородным из своих прав – правом помилования и либо не допустит выдачи, либо добьется полного помилования несчастных у российской короны. А если я ошибаюсь, тогда пусть судьба этих несчастных падет на голову тех, во власти которых она была, чтобы освободить их от бесчестия и жалкого состояния. Тогда пусть их поблекшие останки присоединятся, словно пирамиды мертвых, к тем, кто уже пал жертвой этого злополучного закона. Может быть, они послужат тем, кто стоит у руля истории Пруссии, предостережением, дабы никогда больше не становиться ими во время их правления».

14

- Не очень усердствуй, - посоветовал Мухтар, - основные блюда впереди. Кульминацией обеда был отварной ягненок, поданный на большом деревянном блюде. До чего вкусное мясо в горах Северного Кавказа! Ни в Грузии, ни в Калмыкии, ни в Ногайских степях такого мяса вам не подадут. В Карачее, может быть. Шашлык на большом металлическом шампуре завершал трапезу.

- Мы не маринуем мясо, как хазары или соне.

- А как же? Оно же жестким будет без маринада, - спрашивал я.

- Это же не жесткое?

- Нет.

- А его сделали из свежего ягненка. Соль, и ничего более.

Мы уже совсем было собрались на дневной отдых, выпив по большой чашке бульона, когда я обратил внимание на пачку исписанных бумага, небрежно брошенных в корзину, сплетенную из ивовых прутьев.

Я взял из корзины несколько листовок.

«Процесс против черкесов, пришедших из России на территорию Пруссии по причине насильственного сопротивления вооруженным войскам как представителям власти, заслушанный в Бромберге 20 января 1851 года» (из прусских архивов), - прочитал я.

- Что это? Откуда? Как попало сюда?

Исмаил сообщил, что много лет назад побывал в этих краях польский офицер. Что его сюда привело? Говорил, «страсть к путешествиям».

Страсть та дорого обошлась поляку. Он пристрастился купаться в горной реке, что протекает мимо аула, простудился, заболел и умер.

Похоронили мы его за селом. На нашем кладбище невозможно было. С крестом он пришел в аул. Так вот... Скончался шляхтич-офицер. Вещи его мы поделили между аульчанами, а бумаги вот эти оставил я себе. Так и хранятся. Просили у меня их на самокрутки. Да не отдали, память о поляке помня.

Исмаил задумался на какое-то мгновение, а затем решился:

- Хочешь, себе забирай. Эти бумаги.

Сердце мое екнуло в предчувствии чего-то значительного и таинственного. И предчувствия эти меня не обманули.

Я много раз перечитывал те бумаги и через много лет решил издать их. Хотел назвать рассказ «Записками польского офицера», да ведь не ведаю: был ли тот несчастный поляк их автором. Никакой подписи под теми бумагами не значилось. А потому решил озглавить сие повествование «Записками путешественника». (Здесь художественный смысл изложения завершается, и автор повествует только о фактах, изложенных в бумагах из архива).

Начинались те записки так...

Накануне нового 1851 года погода в Берлине была скверной. Шел мокрый снег. Дул пронизывающий ветер. От этого настроение Его Величества короля Прусского Фридриха Вильгельма IV было подавленным. Вернувшись из загородной прогулки, монарх устроился в своем огромном кабинете с жарким камином за массивным письменным столом. Он царствовал уже десять лет. Оживил в Пруссии надежды на введение конституционного образа правления в престольной речи в Кенигсберге. Но обещания оказались, мягко говоря, преждевременными.

Правление Его Величества было тревожным. Революционное движение в Европе коснулось и Пруссии. Не клеились дела и с ландтагом, доходившем порой до прямого конфликта. Именно поэтому король отказался от императорской короны, предложенной ему парламентом.

- От революционного собрания подарков даже таких не приму, - заявил он.

Вильгельм вышел из-за стола и подошел к камину, протянув к огню озябшие руки.

- Да еще это недоразумение с Россией, - думал он с раздражением.

Суть того «недоразумения» состояла в том, что группа российских военнослужащих из

3

История эта пришла из Бромберга, небольшого городка Великого герцогства Познань, что в описываемые времена находилось в Пруссии.

А пришла она, история эта, ко мне так... (автор использует здесь художественный прием. В действительности же описываемая история взята из архивных материалов и является историческим фактом).

Я хоть и коренной кавказец, но перевалов Главного Кавказского хребта не штурмовал до тех пор. Вот и решил: по Чегемскому ущелью дойду до Тивберда, а там – в Сванетию и далее – в Тагру или Пизунду.

В Нальчике нанял проводника по имени Мухтар. Как выяснилось позже, в выборе я не ошибся. Мой егерь оказался человеком, хорошо знающим свое дело.

Дорога, которую мы избрали, а иной, вообще-то, и не было, пролегла по местам необыкновенно красивым.

Горы, поросшие густым лесом, чередовались со скалами – бурными, порой бело-серыми и почти желтыми. Родники стекали с этих гор и скал струями хрустальными и звонкими. Алев альпийские цветы, создавая уют и покой. Порой я соскакивал со своей лошади, чтобы напиться из бегущего родника или вдохнуть аромат незабудок, васильков и еще Бог знает каких диких цветов.

- До чего же прекрасно! – восторгался я. – До чего красиво!
- А у Чегемских водопадов чуть дар речи не потерял.
- Всемиловый Аллах подарил эту красоту ущелью! – говорил с достоинством Мухтар, словно дар этот не Всевышний преподнес здешним жителям, а он сам.

Струи водопада пели свои песни, звенели, искрились и пучились. Мы долго стояли возле этой поющей и звенящей воды.

Мухтар рассказывал легенды о тех струях. Простые, поучительные, трогательные.

- А что? – думал я, - на свете ни песни, ни сказки так просто не рождаются. Для того время нужно подходящее и место достойное.

А еще я думал тогда: балкарцы по сути своей расположены к мышлению философскому, а еще к поэзии. И это, наверное, происходит от тех прекрасно красивых мест, где они проживают.

Мухтар, кроме иных достоинств, которыми обладал, еще великолепно готовил. Казалось бы, из ничего: молотая просеянная мука, какие-то ароматные приправы, вяленое мясо тура, копченый сыр...

В его распоряжении были небольшой котелок и тренога под него. Сперва в том котелке готовилось какое-либо блюдо, затем посуда мылась горячей водой и в ней же заваривался ароматный чай, настоянный на альпийских травах, собранных здесь же, на лужайках.

Наш караван состоял из трех лошадей: двух верховых – для меня и Мухтара и одной вьючной с нашими пожитками.

На третий день пути мы въехали в небольшой аул, который встретил нас дружным лаем собак, удивленными взглядами стариков и горянок, стоящих у плетней, и криками сельской детворы, бегущей за нами.

Расположились в сакле старого знакомого Мухтара – Исмаила.

- Глава этого селения, - представил проводник хозяина сакли.
- Князь, значит, местный? – спросил я.
- Считаю так, если желаешь, - отвечал Мухтар.
- Сейчас нам такое приготовят! – пообещал проводник.
- Какое же это? – спрашивал я.
- А вот увидишь.

Когда нас пригласили к столу, а произошло это довольно скоро, я был поражен обилием блюд.

Печень, завернутая во внутренний бараний жир и поджаренная на раскаленных углях; не очень-то приглядная на вид, но необыкновенно вкусная требуха, начиненная жиром и приправами, сваренная здесь же, в котле; пирожки с мясом, творогом, картошкой...

Судебная палата после столь пламенной и убедительной речи защиты огласила следующий приговор:

«Учитывая §166 и принимая во внимание то обстоятельство, что подсудимые достойны уважения за свое безупречное поведение, суд допускает необходимость определить наказание в виде заключения в крепости каждого из подсудимых из-за оказания насильственного сопротивления вооруженным войскам, представителям власти при исполнении приказов на два года, а от обвинения в произошедших убийствах и нанесении ранения освободить».

Этот приговор был принят со всеобщим удовлетворением. Подсудимые не скрывали глубокой радости, когда содержание приговора было им передано и их внимание было обращено на то, что наказание не позорно. Ничто их так сильно не пугало, как признание их виновными, так как тогда бы предстали их выдача России, а это было бы для них, как они повторно заявили, хуже смерти.

Восьмь черкесов остались в Пруссии на два года в качестве заключенных. Хотя из достоверных источников известно, что те два года и еще три впоследствии джигиты из Кабарды обучали прусских кавалеристов высоким навыкам верховой езды, фехтованию на саблях, стрельбе и всяким иным военным премудростям. Почти через пять лет пребывания в королевстве в офицерских чинах и при военных наградах все они вернулись в Россию.

К тому времени Фридрих Вильгельм IV, так описавший «храбрых кабардинцев», уже серьезно болел. Эта болезнь в 1857 году вынудила его «отойти от дел» в связи с психическим расстройством. Но это случится позже. А пока наши герои...

В мае 1855 года в Варшаве новый Российский Император Александр II принимал участие в учениях и джигитовке Собственного Его Императорского Величества Конвое. (Из книги Д.А. Ключкова «Отличные храбростью», Санкт-Петербург, 2007 г.). Перед новым императором и его инстанциями гостями – наследным принцем Вюртембергским и великим герцогом Саксен-Веймарским конвойцы продемонстрировали свое великое мастерство.

- Говорят, Ваше Величество, среди конвойцев те восемь кабардинцев, которые заставили восторгаться и восхищаться мужеством и стойкостью Ваших кавказских подданных? – спрашивал великий герцог.
- Да, - отвечал Император, - я слышал, что много шума наделали «те кабардинцы» в Пруссии. Король писал мне из Берлина слова восхищения об этих джигитах.
- Александр II подозвал к себе флигель-адъютанта Багратиона. (Не следует путать с князем Петром Ивановичем Багратионом, генералом, героем отечественной войны 1812 г. Здесь – Петр Романович Багратион, флигель-адъютант).
- Петр Романович, - обратился он к славному вояке, - а не могли бы вы представить предводителя «тех самых кабардинцев», которые так славно пощекотали в свое время нервы нашим прусским друзьям.
- Флигель-адъютант усмехнулся:
- Если бы только нервы...
- Так могу я увидеть предводителя героев?

По команде был срочно разослан соответствующий приказ. Перед высочайшими особами появился еще совсем молодой офицер с погонами ротмистра. Статный, высокий, красивый... Он лихо соскочил со своего вороного «кабардинца» и, прижав правую ладонь к груди, опустил голову.

- Ишь, какой молодец! – восхищенно говорил Император. – Так как вы там пруссакам урок преподали? – смеялся Александр II.
- Не скажет того, - вступился за своего ротмистра Багратион, - скромнен слишком. Да и русского языка не разумеет достаточно хорошо.
- Зато русское оружие прославляет должным образом, - говорил Император. Он снял с пальца перстень и протянул Мусе Эркенову (тем ротмистром был именно он).
- Смелость не только города берет, - говорил при этом Государь. - И царства, и королевства, как видели, покоряет.

И, уже обращаясь к Багратиону:

черкесов покинула свои казармы в Венгрии, неожиданно-негаданно объявилась в Бромберге, в Великом герцогстве Познань.

Его Величество вернулся за письменный стол и еще раз внимательно перечитал донесение «по поводу черкесов».

Суть сводилась к тому, что десять представителей Русской Армии покинули казарму своего гарнизона в Skierniewice, что в округе Хович, и перешли прусскую границу у Крушвица. Их затем отвели в Inowrocław. Здесь-то все и началось.

- А что, собственно, началось? – думал король. - Их попросили сдать оружие, а они устроили резню.

Вильгельм вызвал начальника военного ведомства.

Тот срочно явился.

- Что это? – строго спрашивал монарх, бросая на край стола, где стоял военный, бумаги с сообщением о беглых черкесах Русской Армии.

Тот молчал.

- Может, вы ответите на мой вопрос? – грозно говорил король. – Почему эти горе-вояки решили нарушить именно прусскую границу? У них есть ответ на этот простой вопрос?
- Да, - отвечал военный чиновник.
- И какой же? Не томите меня ожиданием. Отвечайте!
- Они хотели нести службу у «хорошего прусского короля, в хорошей Прусской армии»...
- Значит, мой брат – русский Император плох для них и армия его плоха, а мы такие добренькие, хорошенькие?..

Высокий военный чиновник пожал плечами.

- Чего вы от меня хотите? – указывая на бумаги, спрашивал Фридрих Вильгельм. - Расстрелять их всех? Так я вас понял?
- Нет, Ваше Величество... Расстрелять мы их не можем, не имеем права.
- Есть и такое, на что я в своем королевстве прав не имею?

Чиновник молчал.

- Однако не разговорчивый ты даже для военного, - говорил король.
- Дело в том, что по известной картельной конвенции, подписанной 20 мая 1844 года Вами, Ваше Величество, и Российским Императором, мы обязаны отправить мятежных черкесов в Россию.
- Так они сколько наших солдат и офицеров извели...
- И мы положили третью часть черкесов. Бой был.

Слово «бой» возмело на короля впечатление. Воспитанный в духе воинственного, он с уважением относился к понятиям «честь» и «отвага».

- И хорошие воины те черкесы? – спрашивал он военного чиновника. И сам же ответил на заданный вопрос: были бы плохими солдатами, не смогли бы дать отпор роте мушкетеров и эскадрону улан.

Король надолго замолчал. Его мучили в последнее время головные боли, которые со временем переросли в серьезное психическое заболевание. Эта болезнь вскоре заставит его отречься от престола. Вот и теперь головная боль заставила Фридриха замолчать.

Наконец монарх сказал:

- Я бы хотел всех десятых сынов Кавказа видеть у себя в охране.
- Их уже не десятая, а семь. Один тяжело ранен. Трое погибли. Однако мы должны их вернуть России. Или...
- Что «или»? – заинтересованно спросил король.
- Или судить. Определить какой-то срок, а уже тогда...
- Так пусть осудят. По минимуму. Вы поняли меня, генерал? И раненого пусть хорошо лечат.
- Понял, Ваше Величество.

Черкесы, о которых шла речь в покоях прусского короля, были родом из Кабарды. Все де-

время праздничного обеда, устроенного жителями Глазго в его честь в 1838 году, - если бы один представитель этого народа, один представитель Кавказа стоял перед вами хорошего и крепкого телосложения, с глазами орла, быстрой и ловкостью серны, упорным мужеством сына гор, обаятельный, как светский человек, и все же простой как ребенок. Невозможно выразить словами то восхищение, искреннюю симпатию, которую этот народ вызывает у меня».

И эти мужчины, которых вы, господа, видите на скамье подсудимых, являются отпрысками этого народа. Они все относятся к классу Udsen, из которого вышли такие храбрые знаменитые герои, как Мансур, Шамуз, Дхисибулах и прежде всего Гуз-Бег, лев Кавказа, о которых поют и складывают Kukacahs черкесские барды.

Это было в 1849 году, когда в аулах Черкесии раздались призывы русского Императора принять участие в войне против Венгрии. Подсудимые услышали его. Как свободные черкесские аристократы последовали они за этим призывом.

Добровольно вступили они в Русскую Армию. Только на время, пока длится война, одолжили они Императору свои руки и оружие. Свободный договор, свободное соглашение, и не принуждение к рекрутскому набору были теми узлами, которые привязывали их к Русской Армии. Но договор был нарушен. Война в Венгрии была закончена, но черкесов не отпустили, их крепко удерживали в полку. Более того! Одному из них капитан его полка нанес оскорбление с применением физической силы. Заменить, что это означает! Дикий сын Черкесии, который всякое оскорбление заставляет противника испугать кровью, побит. Но оковы железной дисциплины охватывают его. Он обращается с жалобой к своему начальнику. Мир огромен, а царь далеко. Может, совершить побег? Но путь в тысячи миль от их гарнизона до гор Кавказа проходит через Российскую империю. Тут они услышали о Пруссии, там, говорят, они со своей детской наивностью «хорошие люди и хороший император». Ему они хотят служить и посвятить свою жизнь. Они дали о себе знать в полицейском ведомстве в Крушвице. В сопровождении одного-единственного жандарма они прибыли в Inowrocław.

Они требуют выдать им паспорта в Берлин, им отказывают в этом, их хотят доставить в казарму, от них требуют сдать оружие; и все говорится на языке, которого они не понимают. Остальное, господа, вы знаете.

Они искали защиты и утешения у последователей Христа. Но они столкнулись только с ненавистью и враждебностью. Доверчиво раскрыли они свои объятия, чтобы найти место в пастве христиан; но вместо гостеприимного живительного напитка им подали смертельный свинец, вместо трубки мира им навстречу протянули карabiны, а заповедь христианской любви, которой проникнуты хорошие люди в Пруссии, как они считали, окружила их в виде пуль и патронов, чтобы загнать в сердце доверчивых и ничего не подозревающих гостей.

Какое чувство стыда и унижения должно придать нас к земле, когда история напоминает нам о том великом бесмертном акте милосердия, который за год до этих событий совершил приверженец ислама по отношению к приверженцам Христа.

Когда свобода 1848 года испустила свое последнее дыхание, когда ее последний бастион, как Венгрия, пал, а великий агитатор с остатками своей армии нашел спасение на турецкой земле, именно султан Абдуль-Меджид гостеприимно принял их и предоставил убежище и защиту. Как бы державы Востока ни грозили, какие бы губительные молнии ни метали, повелитель верующих оставался непоколебимым. Его вера требовала от него осуществлять святое право гостеприимства, защищая преследуемого гостя. И эту веру он ставил выше судьбы своей империи.

Так поступил приверженец ислама по отношению к христианам. А как здесь христиане были поступили с мусульманами? Пролет того! Вы знаете, что пролет этих десяти несчастных были мобилизованы эскадрон кавалерии и пехотная рота, что их преследовали мечом и пулями, что их травили как диких животных, что здание, где они нашли убежище, подожгли, чтобы выкурить их, как шершней. А когда их перед лицом этих деяний подхлестнули нужда и отчаяние, они схватились за оружие, шашки и кинжалы, чтобы защищать свою жизнь; когда в суматохе боя некоторые из их последователей пали, а другие были ранены, то их хотят

С той поры все изменилось.

- Оказываются, - утверждали свидетели, - прусских солдат убили и нанесли ранения те двое убитых кабардинцев. И как такое сумели?!

На процессе появился один из лучших защитников того времени в Европе, который вел свою роль блистательно. *(Речь защитника приводится в этом рассказе с небольшими сокращениями, трудно переоценить блистательность этой защитной речи).*

Но что было более всего удивительным - это письмо русского Императора по этому вопросу прусскому военному министру фон Штокхаузеру для передачи его прусскому королю. В письме, в частности, говорилось:

«Весь этот печальный случай, о котором Его Величество Император очень сожалел, отчасти в возбудимости и трудности при общении с этими полудикими солдатами, отчасти он был вызван их нравами и обычаями, соблюдая которые, они имеют обыкновение не расставаться со своим оружием, а его отдачу рассматривают как великое бесчестие». *(Соответствует архивным документам).*

Второй документ - письмо к защитнику обвиняемых директора окружного суда Штефазивуса в Пюнагслау, где черкесы находились под следствием, такого содержания:

«Ваше высококордие,

как я слышал, будут вести защиту несчастных кавказцев перед судом присяжных.

Насколько я убежден, с моей стороны не требуется рекомендации для дела этих клиентов. Мне достаточно их желаний и моего данного обещания.

В качестве причины их бегства отмечаю, что их капитан обращался с ними несправедливо и сурово, а их жалобы на это остались неучтенными. Как свободные черкесы и как владельцы своего оружия и лошадей они посчитали себя вправе сделать такой шаг. Во имя чувства своей ошибочно предполагаемой справедливости они пересекли прусскую границу безо всякого злого умысла и почувствовали себя затем в безопасности. Их намерением было предложить непосредственно королю (императору) свои услуги. Того, что им дали понять, что они должны быть разоружены и выданы, они из-за незнания местного языка и наших законов не поняли. На обдумывание им почти не было предоставлено времени. Когда в них начали стрелять, они механически стали отстреливаться, затем пустились в бегство и защищали свою жизнь, как могли. Согласно своим убеждениям они применяли необходимую самозащиту, но при этом хотели действовать щадящее и никого не хотели намеренно убивать, между тем как им было нетрудно уложить выстрелами из хуторского дома гораздо большее число нападающих.

То, что они в течение своего 15-недельного пребывания здесь под арестом вели себя образцово, выносили свою тяжелую участь с огромным терпением и смирением, а своей порядочностью, любовью и скромностью, а также открытым характеромнискали уважение всех тех, кто общался с ними, я могу подтвердить с чистой совестью и от чистого сердца». *(Соответствует архивным материалам).*

Слово защитника на процессе не могло не вызвать восхищения и уважения. Не привести его здесь было бы невозможным.

«Господа!

Перед вами сыны Азии, которые вместе с черкесами, лезгинами, убыхами и, как они еще иначе называются, образуют удивительный сплав народов кавказского мирового оплота, который своей героической обороной против превосходства могущественного завоевателя вызвал восхищение всей Европы; этот сильный народ, который в сравнении с огромным царством исчезает, как в море песок, являясь единственным, кто еще и сегодня продолжает защищаться от когтей двуглавого орла. *(Имеется в виду Российский герб).* Господа, вы знаете, что черкесы являются кавказским горным народом, который населяет территорию от Кубани до реки Бук недалеко от Гагр. Будучи гостеприимными, свободными, они мужественны и бесстрашны; по словам Эрхарта, они единственный народ от Атлантического до Индийского океанов, который готов отомстить за обиду и отвести угрозу, исходящую от царя. «Каким бы было впечатление, - сказал этот знаменитый путешественник во

сать. Они происходили из узденей. Аристократы рода кабардинского. К ним на бунту, в Кабарду, пришел призыв Российского Императора принять участие в подавлении родины в Венгрии.

Еще не завершилась Кавказская война, еще кипели возмущенные Дагестан и Чечня, но часть населения Кабарды однозначно взяла сторону России. Это значительно позже на Красной Поляне под Адлером русские полки окончательно разгромят убыхов и шапсугов. А теперь в 1849 году кабардинские дворяне записывались «на войну в Венгрию». То был свободный договор, свободное соглашение служить Императору определенное время и в определенном месте. На той войне они отличились доблестью и геройством. Получили высокие награды и чины.

Войну выиграли. Пора с почетом возвращаться домой. Но их удерживали в полку. Кавказцы собирались вокруг своего предводителя Мусы Эркенова.

- Почему нас удерживают? Почему не отпускают домой?

Что мог ответить своим землякам usden с берегов Череха?

Когда же один из кабардинцев задал этот вопрос своему капитану из Skiernewice округа Lowiez, тот обозвал его скотиной и отвел в пощечину. Тем кабардинцем оказался Омар Кауфов - узден с берегов Баксана. Ответная реакция была молниеносной. Омар выхватил кинжал и бросился на обидчика. Но товарищи по оружию из Кабарды успели перехватить руку Кауфова. *(Факт имел место в полку).*

Через три дня того капитана нашли с перерезанным горлом. А десять кабардинцев из числа добровольцев исчезли из части, уведя не только своих скакунов, но и пять запасных лошадей.

Шум был поднят невероятный. Всюду разослали разъезды, послали депешу в Петербург. Что еще можно было сделать?

- Ищи ветра в поле, - говорил генерал, командующий русскими подразделениями в Венгрии.

Ветер в поле найти было бы, пожалуй, легче, чем черкесов, решившихся на бегство. Конный отряд, состоящий из десяти всадников, у которых на поводу было пять запасных лошадей, остановила застава.

- Куда это вы в ночь? - спрашивал начальник гарнизонной заставы - старый вахмистр.

- На польской границе бунт, - отвечал за всех Бекмурза Нафанов, сносно знавший не только русский, но и польский язык.

- Приказу пущать из казарм кого-то не было, - противился вахмистр.

- А у нас есть такой приказ, - говорил на то Бекмурза, быстрее молнии обняв шашку. Видя это, весь куп Мусы Эркенова оголил свое смертельное оружие.

- Вы шо, хлогнички! - засуетился вахмистр, и его усы встали дыбом. - Коли надобно, то ехайте себе, куда надобно.

Всадники выехали за ворота, на рысках прошли минут двадцать и остановились.

- И куда же мы теперь? - спрашивал соплеменников Муса.

Те молчали.

- Так куда? - повторил вопрос Эркенов.

- В сторону Польши нельзя, - задумчиво говорил Бекмурза Нафанов. - Там стоят русские войска.

- Нам теперь куда нельзя, - сказал Мухамед Пасманов.

- Можно, - возразил Гобзаков.

Его поддержал Хаупа. *(Фамилии, указываемые здесь и далее, соответствуют архивным материалам).*

- И все же, куда путь держим? - спрашивал земляков их вожак.

- Куда скажете, туда и пойдём, - отвечал брату Жамбот Эркенов.

Девятнадцатилетний Жамбот отличался статью, подтянутостью и аккуратностью. Да и все кабардинцы, стоящие вокруг Мусы, были так же стройны, подтянуты, можно сказать, красивые.

И вспомнил Эркенов родное село.

- На Черекском участке оно находилось тогда. Да и теперь, пожалуй, там же находится. Двадцать два эркеновских двора. Богатых и захиточных.
- Род наш происходил из узденей, - вспоминал Муса. А еще вспомнил, что вместе с младшим братом Джамботом сражался с русскими в рядах Шамиля.

За это братьев объявили абреками. Что это означало? А то, что всем жителям Кабарды предписывалось, что если кто будет принимать их у себя и скрывать, с того будет взъясано по всей строгости закона.

Муса улыбнулся воспоминаниям.

- Да кто бы смог не принять у себя в кабардинском доме абреков? На того бы позор пал и признание. Ведь они, братья, а вместе с ними Хажмет Афанов, Магомед-Мурза Башигов считались героями. Да они и были героями.

В аулах их именами называли сыновей, им подражали, ими гордились.

Однажды, узнав о том, что в царскую армию набирают добровольцев для службы в Венгрии, они записались в ее ряды. Как уж получилось, что их не отсеяли?

Муса вновь улыбнулся воспоминаниям: не отсеяли, чтобы избавиться от абреков. Подальше от греха.

Затем вновь вспомнилось ему Эркен-Хабле, что было расположено на речке Аргудан. Сады с красными яблоками, речушка, что брала начало где-то в родниках, девушек вспоминал, неспешно шедших с гагонами к той речушке.

- Среди них и моя Сакинат, - думал Эркенов. - Почему моя? Я ее даже сосватать не успел. А чья же, если не моя? Вот вернусь, отец сватов пошлет в дом Сакинат. Будет громкая свадьба. Джамбот выиграет скачку со шкурой козла. Почему Джамбот? А кто еще?
- О чем думаешь, Муса? - позвал его Наби Мальбахов.
- Ах, зачем позвал меня? - обиделся Муса. - Я дом вспомнил.
- И Сакинат? - спросил Жамбот.
- Да. И Сакинат...

Затем кабардинцы запели песню о странниках, попавших на чужбину. Вокруг враги. Много врагов. А их, джигитов, становится все меньше. Они погибают от пуль и сабельных ударов врагов. Кто их позвал сюда? Злые люди. Они обещали одно, а сделали совсем иное.

После каждого куплета, исполняемого Омаром Кауфовым, все вместе подпевали:

- Ори-ра... Ори дада, муго...

Пруссаки слышали их песню.

- Что же это за люди такие? - спрашивал ротмистр фон Илов офицеров, стоящих рядом. - Им смерть смотрит в лицо, а они поют.

На следующее утро к осаждающим подошла подмога - отряд пехотинцев под командованием капитана фон Хиллера.

И был бой. И лилась кровь. По сути невинная с одной и с другой стороны.

Более трех десятков пруссаков были убиты и ранены. У черкесов двое убитых. Ранения той или иной тяжести получили все остальные.

Пруссаки подожгли дом, где скрывались джигиты.

Чтобы спасти раненых, решено было сдатьсь. Да и патроны закончились. Все. До единого. Поддерживая друг друга, выходили кабардинцы из подожженного дома.

Прусские военные по приказу капитана фон Хиллера взяли «на караул», отдавая знак уважения джигитам из Кабарды.

- Кинжалы им оставьте, - приказал капитан.
- Сохраните наши пистолеты, ружья и шашки. Они фамильные, - сказал Муса через переводчика прусскому начальнику.
- Можете быть уверены, сохраним ваше оружие.
- Таких врагов иметь почетно, таких друзей иметь - великое счастье, - говорил при этом прусский командир.

Задержанных разместили в казарме, вызвав для их лечения опытных медиков.

Эта лихая скачка закончилась тем, что девять всадников помчались прямо на группу офицеров, во главе которой стоял начальник управления. Еще миг, и этот дикий, казалось бы, ни кем не управляемый отряд снесет все перед собой. Но в одном - двух шагах от цели всадники вздыбли коней, соскочили с седел и, приложив правую руку к сердцу, опустили в знак приветствия голову.

- Ох! - раздался вздох облегчения.

Хозяева восторжались мастерством кавказцев, просили перевести им самые лестные отзывы.

- Но это отличный цирк, не имеющий ничего общего с военным делом, - говорил один из офицеров.

Кавказцы такому заявлению были удивлены.

- Лошадь и воин - единое целое. На Кавказе только всадник может считаться воином. И чем лучше он сидит в седле, тем выше ему чести, - сказал Муса Эркенов, - не если желаете, если хотите увидеться... Пусть установят лозу.

Пожелание было выполнено.

- Теперь выбирайте любого из нас. Посмотрите, как мы владеем шашкой на скаку.
- Пусть будет вон тот, - указал один из офицеров на Жамбота Эркенова, надеясь, видимо, что его молодость станет препятствием к выполнению задания.

Жамбот выехал вперед, занимая исходную позицию.

- Дайте вторую шашку, - потребовал молодой воин.

Муса передал брату оружие.

- Не подвези!..

И вот Жамбулат, привстав на стременах, несетя вдоль изгороди из лозы, поражая с двух рук цель.

- Вот это рубка! - восторжались прусские офицеры и солдаты.

Жамбулат подвезал к брату.

- Не подвел?
- Ты хочешь, чтобы я тебя похвалил?
- Нет. Зачем? Не ругаешь, это уже хорошо.
- Что-то хотели бы продемонстрировать еще? - спрашивал начальник управления.
- Пусть зажгут пять свечей.
- Где? Зачем?
- Вот здесь, - указал место для свечей Муса.

Задание было выполнено. Муса отмерил пятнадцать шагов от горящих свечей.

- Здесь! - сказал он.
- Что здесь? - не понял начальник управления.
- Отсюда наш всадник будет стрелять по горящим фитилькам.
- Зачем?
- Чтобы погасить их.
- Такое невозможно.
- Выбирайте любого из нас.
- Вот тут пусть стреляет, - указал на Герандуку Гобзакова старший из прусских офицеров, надеясь, что раз Герандука отправлен в обоз, значит, он и стрелок никакой.

Омар Кауфов сменил Гобзакова. Юноше объяснили земляки, чего от него ждут.

Четверо из товарищей подошли к Герандуке, чтобы вручить в нужный момент свои пистолеты.

Стрелок, не целясь, поражал цели. Пять выстрелов. Пять погашенных свечечек над свечами.

Раздались аплодисменты.

Восторг был необыкновенный.

- Как такое возможно? Это колдовство!

Кабардинцы улыбались.

- Пересчитайте заряды, - приказал предводитель, - проверьте ружья, пистолеты, шашки. О кинжалах не говорю. Они всегда у нас наготове.
- Тридцать зарядов, - доложил Хаупа.
- Тридцать пять, - сказал Жамбот Эркенов.
- Тридцать...
- Сорок...

Лишь у Пасманова зарядок оказалось пятнадцать.
- Поделитесь пулями и порохом с Магомедом, - приказал Муса.
- А ты, - велел он младшему брату, - будь подле меня. И ни шагу куда-либо.
Гобзаков, по возрасту старший из купис, сказал:
- Рассказывали, что в соседней Пруссии хороший король. Он солдат любит.
- Хороших королей не бывает, - говорил на то Омар Кауфов. - Они начинают хорошесть на старости лет, когда их все не слушают и обманывают.

- Прусский король таков? - спрашивал Муса.
- Нет, говорят, он еще молод.
- А солдат любит?
- Да, любит.

- Тогда едем к прусскому королю.
В пути их никто не останавливал, хотя все с удивлением глядели на необычный отряд. Не более того. Даже жандармы уступили дорогу.

В маленьких рестораниках их вкусно кормили. Они каждый раз через Кауфова узнавали, а нет ли среди угощений свинины, и, получив отрицательный ответ, с аппетитом поедали то, что им подавали. В основном это были омлет, сыр, овощи, фрукты...

Прусскую границу отряд перешел в районе Кружвиц.

На заставе к ним никаких претензий предъявлено не было. В сопровождении одного жандарма кабардинских конников сопроводили в Inawraelaw.

Жандарм по имени Поль (соответствует архивным материалам) сопроводил незваных гостей к начальнику окружного управления.

Начальник с помощью переводчика сообщил Кауфову, а тот землякам, что из казарм Кавказской конной дивизии, что квартируется в Skierniewice, пришел запрос по их поводу.

- Я вынужден задержать вас и отправить в казармы Inawraelaw. Так предписано конвенцией, подписанной нашими монархами 20 мая 1844 года.

Такое сообщение не могло обрадовать кабардинцев.

- Плохая весть бежит впереди нас, - сказал на это Наби Мальбахов.

- Куда уж хуже, - согласился с ним Жамбот Эркенов.

- Что привело вас в Пруссию? - спросил начальник управления.

- Хотели служить прусскому королю.

- Но у короля служат лучшие воины Европы, - попробовал возразить начальник.

- Мы - лучшие, - говорил на то Муса Эркенов.

Начальник управления рассмеялся:

- Это чем же вы такие хорошие и умелые?

- Выйдем во двор и докажем это, - твердо заверил прусского начальника Наби Мальбахов.

В огромном дворе окружного управления собрались высокие чиновники (по рангу Кружвица), офицеры, жандармы и солдаты, свободные от несения караулов.

- Что ж, показывайте, на что способны, - говорил начальник управления.

Кабардинцы сбились в тесную группу. Затем Герандука Гобзаков отвел пять вьючных лошадей и своего верхового мерина. Девять джигитов совершенно неожиданно с гиком вскопили на своих скакунов. И такое здесь завертелось. Они мчались по кругу, меняясь на скаку лошадьми, бежали рядом со скакунами, затем вскакивали в седла. Всадники то оказывались под брехами коней, то стоя на седлах скакали по кругу.

- Ах дух захватывает! - не в силах сдержать эмоции сказал начальник управления.

Отношение к задержанным было хорошее. Так как все черкесы не владели немецким языком, только Бекмурза Нафанов мог объясняться на польском и русском, в качестве переводчиков были вызваны из Варшавы ротмистр граф Симориц, лейтенант Паап, унтер-офицер Баратов, а также стажер Бек и профессиональный переводчик Боровски.

После того как раны пленников позволили это сделать, начались допросы задержанных.

Черкесы ничего не отрицали, но ни о чем и не сожалели. Суть же их ответов сводилась к следующему: все десять кабардинских всадников служили в русских гарнизонах в Skierniewice округа Ховие, а убежали из Русской Армии по причине плохого к ним отношения и перешли границу Пруссии, чтобы служить прусскому королю.

Пленным позволялись прогулки. В связи с тем, что все они были приверженцами ислама, свинина в пищу не подавалась.

Свободного времени у кабардинцев было много. Они подолгу беседовали между собой, вспоминали родную землю, близких людей, оставленных в Кабарде. Пели дджигские песни. Грустные кабардинские напевы. О чем пели в те времена воины-табунщики и чабаны? О родном доме, что за далью, о любимой, которая их ждет, о матерях... И о друге, погибшем на чужбине. До веселья ли в таких песнях?

Джамбот вспомнил, как в быстрых водах Черка его односельчане из Эркен-хабле выловили огромного осетра. Как уж он туда попал? Сбежалось все село.

Еще был! Диво какое! Больших сомов здесь ловили и до того случая, но чтобы подобную рыбку!..

Здесь же, на берегу реки, развели костер. В большом котле кипело топленое масло. В него бросали аппетитные куски осетрины, обваленные в муке. Лакомство досталось всем. Вкус той рыбы Жамбулат чувствовал во рту и теперь.

Муса думал о Сакинате. Ее родинка на щеке, длинные косы, глаза, синие, как небо... И смех звонкий.

- Может, нас расстреляют? - думал Муса. - Значит, жизнь короткая выпала.

Шалдох Гобзанов вспомнил турью охоту. Старый проводник по горным тропам Ережиб взял его с собой в горы.

- Туров постреляем! - говорил он при этом.

Туров они действительно постреляли, но перед этим пришлось исходить в горах десятки троп.

- Коз не трогай! - приказал Ережиб. - Они козлят весной принесут. Козлов стреляй.

Красавец тур манил юношу все выше и выше, к самому небу. И в туман заводил, и вновь к солнцу выводил. Несколько раз Шалдох прикладывался к ружью, но каждый раз козел уходил из-под его прицела. Юноша уже хотел вернуться к тому месту, где оставил Ережиба, когда увидел, что красавец тур замер на гребне, образовав силуэт.

Грнянул выстрел. Козел, будто не понимая, что же произошло, стал медленно падать с высоты.

- Хорошо, что в мою сторону. Ну как бы я его достал, упали он за гребень.

Убитый тур скатился к самым ногам юного стрелка.

- Удачная охота! - думал Шалдох.

Он сходил за лошады. Вместе с Ережибом везли огромную тушу на спину коня, который от запаха свежей крови шараялся в разные стороны, бил копытами, фыркал...

В ауле молодого стрелка хвалили.

- Хороший козел. Таких давно не добывали в здешних местах...

Все эти и совершенно иные мысли приходили к пленникам по вечерам. Днем же их водили на допросы.

По всему было видно, что Королевский окружной суд примет решение о смертельной казни подсудимых. Все шло к тому.

Именно в это время пришло тайное указание из Берлина, в котором Фридрих Вильгельм IV «рекомендовал» суду быть к черкесам, которые «так страстно хотели служить в его армии», «снисходительными».

- Теперь выставляйте против каждого из нас по драгуну. Посмотрим, так ли умелы в фехтовании ваши воины.

Произошла заминка. Но тщеславие пруссаков взяло верх.

Десять человек вышли вперед и заняли исходные позиции.

- Деремся до первого касания. Удары друг другу не наносим. Кровь пролиться не должна.

Десять кабардинцев бросились на условного противника с таким остервенением, что не прошло и минуты, как прусские военные были повержены.

Начальник управления подошел к джигитам.

- Вы действительно отличные воины! Таких я никогда не встречал в своей жизни. Доложу об этом начальству. А теперь прощу ко мне в гости на чашку чая.

Кабардинцам перевели слова начальника.

- Четверо останутся при лошадях, - приказал Муса, - остальные со мной.

- Но уже на крыльце в дверях, ведущих в кабинет хозяина управления, произошла заминка.

- Оружие положено сдать, - объявили им. - Таков порядок.

- Оружие не сдадим! - отвечали кабардинцы. - Это не принято по нашему воинскому кодексу.

- Тогда мы вынуждены вас всех обезоружить, - строго сказал начальник управления.

- Караул! Забрать у кавказцев вооружение.

Услышав перевод приказа, Эркенов велел передать хозяину:

- Еще не родился человек, который бы смог обезоружить воина-кабардинца.

Он отдал приказ и вместе с земляками бросился к лошадям и четверым товарищам, оставленным во дворе.

Увидев такое, ездовые моментально расчехлили свои ружья и приготвилися к бою.

- Вот тебе и доскались, - говорил начальник охранного управления.

- Что теперь делать?

В то время джигиты по команде своего предводителя Мусы Эркенова, образовав круг, помчались по нему с гиком. А так как в скачке той участвовали и запасные лошади, живой круг оказался внушительным.

Бекмурза Нафанов на польском языке, которым владел, кричал пруссакам:

- Дайте нам пропуск до Берлина, отворите ворота и мы уйдем с миром. Наша цель - служить вашему королю.

Начальник окружного управления говорил, что не имеет на то права, хочет миром решить ситуацию, а для этого черкесам надобно сложить оружие.

Бекмурза перевел слова прусака Эркенову.

- Черкесы никогда не складывают оружия, - отвечал на то кабардинский предводитель.

Хозяева вызвали эскадрон 3-го драгунского полка из Inowaslaw под командованием ротмистра фон Илова.

- Ротмистр, приказываю разоружить этих... - начальник управления не сразу нашел слово, как же назвать пришельцев.

- Этих воинов, - наконец, вымолвил он.

- Есть, мой полковник, - отвечал ротмистр.

Двадцать пять драгун под командованием лейтенанта фон Зоммерфельда с обнаженными саблями выдвинулись вперед.

Кабардинцы, прекратив скачку, замерли, обернувшись к противнику лицом. Они мгновенно расчехлили свои ружья и, приложив их приклады к колену, приготвилися к бою.

- Мы не хотим крови! - перевел Нафанов слова Мусы Эркенова, - отворите ворота и мы уйдем.

- Вперед! - скомандовал ротмистр Илов.

Драгуны робко двинулись в сторону черкесов.

- Лучше остановитесь! - обратился к ним Эркенов через Бекмурзу.

Что было делать несчастным кавалеристам?

Лейтенант Зоммерфельд решительно двинулся вперед.

- Остановитесь! - еще раз приказал Эркенов.

Под пристальными взорами сослуживцев лейтенант продолжал движение вперед.

Со стороны джигитов раздался выстрел. Конь под лейтенантом споткнулся и пал.

- Да что же это такое?! - завопил начальник управления. - Немедленно открывайте огонь на поражение!

Пока взвод солдат выстраивали для исполнения приказа, черкесы, вернее трое из них, захватив прусского капрала из караула, поволокли его к запертым створам.

- Отворяй! - свирепо кричал ему Нафанов.

Несчастный повиновался немедленно. Ворота распахнулись.

В это время грнянул залп с прусской стороны. Но солдаты, видимо, не целились на поражение. Была убита лишь одна запасная лошадь.

- Ну погодите еще! - прокричал Нафанов, - мы ответим на ваши выстрелы.

Кабардинцы вырвались со двора казармы.

Солдаты и спешившиеся драгуны вели беспорядочную стрельбу, но пули их цели не достигали. Может, таковым было желание атакующих.

Затем началось преследование со стрельбой и скачкой. В какое-то мгновение черкесы остановились, выбирая дорогу. В это время их настигли драгуны. Завязался бой с применением рубящего оружия.

- Уходите! - кричали черкесы. - У вас нет шансов против нас.

Но пруссаки уже ввязались в бой.

Унтер-офицер Люк пробился к Мусе Эркенову и уже готов был нанести ему сабельный удар по голове, но младший из Эркеновых так рубанул шашкой того унтера, что он, едва не развалившись пополам, свалился мертвым на землю.

- Когда вернемся к берегам нашего Черка, отцу расскажу, какой ты джигит, - успел крикнуть Муса брату.

В это время драгун Самуэльсон получил рану от Мальбахова и упал со своего тяжелого мерина. Еще один драгун - офицер Линднер, истекая кровью, свалился с лошади.

Но и среди черкесов были потери. Двое из них были убиты, трое ранены. Остальные пятеро кабардинцев, помогая раненым, пробрались к дому временных сельхозрабочих, что стоял вблизи хутора Круслевеце.

Здесь, возле дома, черкесы подсчитали потери.

- Убитых не оставим врагу, - твердо сказал Муса, - не принято так у кабардинцев. Погибших надо отбить.

Никто ему не возразил. Да и как такое было бы возможно. Кабардинский военный кодекс не позволял ничего подобного.

Прусская сторона, спешившись, тоже подсчитывала потери.

Немцы и думать такого не могли: пятеро джигитов с двумя запасными лошадьми на поводу выхрем ворвались в их порядки. Соскочили со своих боевых коней, перекинули через седла погибших и умчались в сторону хутора. Вслед раздался редкие выстрелы. Казалось, ленивые, вялые, но один из них все же настиг Жамбота Эркенова.

- В спину! - протонал юноша. - Что скажут отцу? Твоего сына убили во время бегства?

- Молчи! - приказал Муса. - Кто сказал, что ты убит? Я еще на свадьбе твоей гулять буду.

Слава Аллаху, рана действительно оказалась не из тяжелых.

- Зайдем обoronу! - приказал Муса. - Лошадье в укрытие. Наби и Омар! Расседайте коней. Когда спины их остынут, вновь оседайте.

Перевязали раненых. В подсумках была незатейливая еда. Подкрепились. Муса из одного газыря высыпал на ладонь муку из жареного пшена, налил немного воды, размешал на ладони, сделал лепешку, отрезал кусочек коленного сыра и приступил к еде.

- Вода у них невкусуная, - отпив из глиняной чашки, сказал предводитель.

- А ты хотел, чтобы она, как из нашего Уруха или Черка была? - улынулся сквозь боль Жамбот.

- Да, хотел бы...

Имя Дарина, означающее «Дарованная», как нельзя лучше отражает ее суть. Она – подарок судьбы, человек, который несет в себе свет и вдохновение. «Меня все устраивает, у меня все есть», – говорит Дарина, и в этих простых словах кроется глубокое понимание истинных ценностей. Для нее главное – поддержка и любовь близких, которые являются источником ее силы.

СИЛА ВНУТРИ

Путь к самоопределению был непростым, но наполненным поиском. Будучи школьницей, вдохновленная примером своего дедушки – Анатолия ШЕРЕУЖЕВА, главного режиссера Музыкального театра, Дарина мечтала о режиссуре и сценарном мастерстве. Даже начала писать книгу – сценарий к фильму, но со временем ее интересы сместились. Несмотря на то, что дедушка ушел из жизни еще до ее рождения, Дарина чувствует с ним особую связь, словно его творческий дух передался ей. Журналистика всегда манила Дарину, и сейчас, обучаясь на филологическом факультете, она видит, как эти две сферы переплетаются, дополняя друг друга. «Филология» переводится как «любовь к слову», и эта любовь живет в Дарине с самого рождения. Она с увлечением погружается в мир литературы, особенно зарубежной классики, находя в произведениях БРОНТЕ и ОЛКОТТ отражение своих мыслей и чувств. Филология открывает перед ней безграничные возможности.

– На мой взгляд, филология и журналистика дополняют друг друга. Задумываясь о тележурналистике. Но, думаю, что мне комфортнее быть за кадром. Переход из школьной среды в университетскую был волнительным. Одинадцать лет в одном коллективе оставили свой след, но в университете я встретила не только замечательных преподавателей, дающих фундаментальные знания, но и дружную группу, в которой быстро освоилась. Студенческая жизнь оказалась совсем иной, чем школьная. Молодежь сейчас понимающая и толерантная. В группе одни девочки, у нас сложились теплые отноше-



ПОДАРОК СУДЬБЫ

В жизни каждого человека есть моменты, которые определяют его путь. Для Дарины ШЕРЕУЖЕВОЙ, студентки филологического факультета социально-гуманитарного института КБГУ и факультета журналистики РУДН, таким моментом стало осознание своей уникальности и силы, которая кроется не в физических возможностях, а в глубине души и стремлении к знаниям. Несмотря на диагноз ДЦП и инвалидное кресло, она излучает жизнелюбие и уверенность, доказывая, что счастье – это не отсутствие трудностей, а умение находить радость в каждом дне.

сложные: учеба ей нравится, кроме того, посещает курсы ораторского мастерства. Отвозим ее в университет и выбираем после занятий, там она полностью самостоятельная. Сейчас условия стали намного лучше, раньше людям на колясках было гораздо сложнее. Но благодаря поддержке близких и собственной силе духа Дарина смогла преодолеть все препятствия. Всегда говорила ей: ты такая же, как все. Знаю, многие мамы, столкнувшись с похожей ситуацией, задаются

вопросами: за что, почему? У меня таких мыслей не было. Да, морально и физически было непросто, но мы справились. Я благодарна Всевышнему. Дочь – настоящий дар свыше.

вопросами: за что, почему? У меня таких мыслей не было. Да, морально и физически было непросто, но мы справились. Я благодарна Всевышнему. Дочь – настоящий дар свыше.

«ДЕВОЧКА-УЛЫБКА»

Так называется блог, который Дарина начала вести в соцсетях. Мама и дочь справедливо решили, что это важно не ради личной популярности, а для того, чтобы вдохновить других. Эта сияющая девушка – пример того, как сила духа, любовь к знаниям и поддержка близких могут творить чудеса. Ее история не просто рассказ о преодолении трудностей, а манифест жизни, наполненной смыслом, стремлением к саморазвитию и верой в лучшее. Для нее счастье – это не отсутствие преград, а умение видеть красоту в каждом дне, ценить тех, кто рядом, и идти вперед, несмотря ни на что. И в этом ее «дарованная» сила.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

УРОКИ ЖИЗНЕЛЮБИЯ

Дарина – единственный ребенок в семье, живущий с мамой, бабушкой и дедушкой. Они – ее главная опора и поддержка. Мама, Арина АМШОКОВА, – настоящий мотиватор, вдохновляющий дочь на новые свершения. Почти до года врачи не ставили четкого диагноза: малышка не держала голову и не переворачивалась, как положено по возрасту. К девяти месяцам поставили диагноз «Детский церебральный паралич». Ей пришлось многое пережить. Операции на позвоночник и ноги, лечение и реабилитация.

– С детства она предпочитала книжки игрушкам, – говорит Арина. – Всегда была общительной, жизнерадостной и позитивной. Все вокруг говорили: «девочка-улыбка». Любит шутить. Может, например, сказать: «Сегодня я встала не с той ноги».

Решение отправить Дарину после сада в обычную школу было смелым, но оправданным. Близкие недоумевали, опасались, что будет сложно. Но мы понимали, что рано или поздно ей придется с этим столкнуться. В первые месяцы в школе приходилось быть вместе с ней, но со временем она адаптировалась. Нам повезло со школой №5, где ей создали все условия, а главное – с замечательными и дружными одноклассниками. Особая благодарность первой учительнице Наталье Ивановне ГАСЕНКО, а также всему коллективу школы и родителям. С детства Дарина занималась плаванием и иппотерапией. В спортивном клубе «Гладиатор» есть адаптивная школа, где готовят паралимпийцев и представлено много видов спорта. Мы занимались игрой «боча» около десяти лет – полноценные тренировки и выезды на соревнования.

Получив аттестат, Дарина мечтала поехать в Москву, но мы рады тому, как все

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ

навыки – умение выражать свои мысли и чувства, слушать других, понимать их точку зрения и находить компромиссы. Некоторые дети от природы обладают этими навыками, поэтому им легче находить общий язык с другими. Другие же могут сталкиваться с трудностями из-за застенчивости, неуверенности в себе или недостатка опыта.

Почему некоторым детям трудно дружить

Существует ряд причин, по которым некоторым детям может быть сложно заводить и поддерживать дружеские отношения.

* Застенчивость и неуверенность в себе. Застенчивые дети часто испытывают страх перед общением, боятся быть отвергнутыми или высмеянными. Это может приводить к тому, что они избегают социальных ситуаций, предпочитая проводить время в одиночестве.

* Различия в интересах. Как уже упоминалось, дети с разными увлечениями могут испытывать трудности в поиске общих тем для разговора и совместных занятий. Например, ребенок, увлекающийся спортом, может не найти общего языка с тем, кто интересуется искусством.

* Сложности в общении. Некоторым детям трудно выразить

свои мысли и чувства, а также понимать других людей. Это может быть связано с особенностями развития или воспитания.

* Влияние семьи и окружения. Семья и ближайшее окружение ребенка играют важную роль в формировании его социальных навыков. Если в семье не принято открыто выражать эмоции или поддерживать друг друга, это может затруднить развитие коммуникативных способностей.

* Социальные навыки. Некоторые дети могут быть недостаточно подготовлены к общению с ровесниками. Например, могут не знать, как начать разговор, как реагировать на критику или предложить помощь.

Как распознать настоящего друга

Настоящая дружба – это нечто большее, чем просто совместное времяпрепровождение. Она строится на взаимном уважении, доверии, поддержке и общих интересах. Вот несколько признаков, по которым можно распознать настоящего друга.

* Взаимное уважение и доверие. Друзья уважают мнение и чувства друг друга, доверяют друг другу и не боятся быть собой. Принимают друг друга такими, какие есть, со всеми достоинствами и недостатками.

* Поддержка и помощь. Настоящие друзья всегда готовы поддержать друг друга в трудную минуту. Не оставляют в беде, помогут советом или делом, найдут способ разрешить конфликт.

* Общие интересы и увлечения. Друзья находят общие темы для разговора и совместной деятельности, которые им действительно интересны. Это могут быть спорт, музыка, книги, путешествия или что-то другое.

* Радость за успехи друг друга. Настоящие друзья искренне радуются успехам и достижениям своих друзей. Не завидуют, а наоборот, поддерживают и мотивируют друг друга.

* Честность и открытость. Друзья могут говорить друг с другом откровенно, делиться своими переживаниями и проблемами, не боясь осуждения или непонимания.

Что такое настоящая дружба

Настоящая дружба – это глубокие и прочные отношения, основанные на взаимном уважении, доверии, поддержке и понимании. В таких отношениях люди принимают друг друга такими, какие они есть, и готовы быть рядом в любой ситуации. Друзья делятся своими мыслями, чувствами и интересами, помогают друг другу решать проблемы, поддерживают в трудные моменты и радуются успехам.

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



Дружба – одно из самых значимых и ценных явлений в жизни человека. Она начинается в раннем детстве и сопровождает нас на протяжении всей жизни, формируя личность, помогая справляться с трудностями, делая мир ярче и интереснее. Детская дружба имеет уникальные особенности, которые меняются с возрастом. Мы подробно рассмотрим, как она зарождается, почему некоторым детям легче находить друзей, а другим сложнее и как взрослые могут помочь ребенку в этом процессе.

Как возникает детская дружба

Детская дружба обычно начинается с простых, но важных вещей – общих интересов и игр. В раннем возрасте, например, малыши могут подружиться, играя вместе в песочнице, на детской площадке или в детском саду. В этом возрасте дружба часто носит ситуативный характер: дети дружат, пока играют вместе, и могут легко переключиться на другого партнера, если игра им надоест.

С возрастом интересы детей становятся более сложными и

разнообразными. Например, в дошкольном возрасте дети могут находить общие темы для игр, связанные с простыми сюжетами, такими как «семья», «магазин» или «больница». В младшем школьном возрасте интересы становятся более специализированными: дети начинают искать друзей среди тех, кто разделяет их увлечения. Это могут быть спорт, музыка, рисование, чтение, коллекционирование и т.д.

Важную роль в формировании дружбы играет умение детей общаться. Для этого необходимо развивать коммуникативные



КТО ПЛАТИТ?

Мы с подругой стараемся каждую неделю выбираться в кафе. Это стало нашей небольшой традицией - встретиться, поболтать, обсудить новости и просто провести время вместе.

Но вот что меня беспокоит: каждую неделю счет оплачиваю я. Почему-то так получается. То подруга забудет кошелек, то скажет, что ничего не хочет, а мне приходится ее уговаривать, чтобы не ест одной. И потом я плачу за нас обеих.

Иногда она просто сидит и делат вид, будто счет ее не касается.

Я постоянно нервничаю из-за этого. Не хочется прерывать нашу дружбу, но подобные выходы мне уже порядком надоели.

Понимаю, что, возможно, она просто не думает об этом заранее. Но я чувствую себя немного некомфортно из-за того, что всегда плачу за нас обеих. Хочу, чтобы наша встреча была для нее не только приятным времяпрепровождением, но и возможностью разделить расходы.

Мы подруги, и я ценю наше общение, но ситуация начинает меня напрягать. Хочу поговорить с ней об этом, чтобы не испортить наши отношения, но при этом решить эту проблему. Но совсем не уверена, что она ко мне прислушается. Она очень своенравна, никогда ничего не слушает и ни под кого не подстраивается.

Камилла

Наедине с собой

Как-то у нас отключили электричество, и мой привычный мир рухнул. Без возможности зарядить телефон я почувствовала себя, как зверь в клетке: беспокойно и потерянно. Эти несколько часов показались мне вечностью.

Не могла проверить сообщения, позвонить близким, просто пролистать ленту в соцсетях - ничего из того, что обычно делаю машинально, не отходя от дел. Без телефона я не садилась есть, не ложилась спать, а тут оказалась в непривычной и тревожной ситуации.

Мысли о том, что делать, роились в голове, но все казалось бессмысленным без возможности с кем-то связаться. Наедине с собой я была сильно тревожной и раздраженной. Ходила по дому, не находя себе места, и остро осознала, насколько зависима от смартфона. Стало понятно, что пора что-то менять. Наверное, нужно искать способы отвыкнуть от смартфона или хотя бы ограничить его использование. Иначе последствия пугают. Эта зависимость от технологий лишает меня способности быть здесь и сейчас, наслаждаться простыми вещами, общаться с близкими.

Когда электричество наконец включили, вздохнула с облегчением. Но все же ситуация заставила задуматься о том, как я провожу свою жизнь и насколько важна для меня связь с миром через телефон. Может быть, пора пересмотреть свои привычки и найти баланс между цифровым миром и реальностью.

Мира

После тридцати

В юности я была той еще непоседой: учеба, друзья, встречи, книги - все это занимало мое время и мысли. Готовить или убирать? Это было не для меня. Я вообще не понимала, зачем тратить столько времени на рутину, когда можно весело проводить время с друзьями или заниматься тем, что действительно интересно.

Помню, как мы с подругами собирались в выходные и вместо того, чтобы помогать родителям по дому, шли гулять или в кино. Я даже не задумывалась о том, что когда-нибудь все изменится.

Жизнь шла своим чередом, я взрослела, и вот однажды, переизгнав тридцатилетний рубеж, почувствовала, что что-то изменилось. Не могу точно сказать, что именно стало триггером, но вдруг обнаружила, что постоянно что-то леку или варю на кухне. Убираю как электровеник, наводя порядок в доме.

Стала замечать, что поглядываю на домашних с некоторым укором, если где-

то хоть соринку уронили. Они, конечно, удивляются таким переменам во мне. Особенно мама. Она говорит: «Никогда бы не подумала, что ты станешь такой хозяйственной». Честно говоря, я и сама иногда удивляюсь. Где та беззаботная девушка, которая не любила тратить время на бытовые дела? Теперь не представляю свою жизнь без домашних дел. Может быть, это связано с тем, что я стала больше ценить семейные узы и комфорт дома?

Когда родители приезжают в гости, всегда удивляются, как все изменилось. Я чувствую их восхищение и даже немного горжусь тем, что стала такой ответственной и деловой. Но иногда все равно ловлю себя на мысли: а что было бы, если бы я не изменила свои привычки? Может быть, я что-то упустила в своей молодости, но сейчас мне нравится находить радость в мелочах, создавая уют и заботясь о близких.

Анета

Остановись, мгновение!

Недавно произошло нечто особенное - мне подарили букет сирени. Это так редко случается, что каждый раз чувствую себя по-настоящему счастливой. Сразу же поставила цветы в воду и разместила их на самом видном месте в квартире, чтобы бросались в глаза и радовали меня.

Чуть позже пришла моя подруга на чашечку чая. Пока мы болтали, она заметила, что сирень начинает увядать. «Может, попробовать что-то сделать, чтобы она подольше стояла?» - предложила она и начала искать в интернете способы освежить букет.

Но я отказалась. Считаю, что цветы символизируют мимолетность и красоту момента, который мы должны оценить в

его естественном течении, а не пытаться замедлить. Верю, что в увядании есть своя красота и гармония. Это напоминание о том, что все в жизни преходяще, но именно в этом и заключается ее ценность.

Подруга, повернув, достала зеркала и немного подправила макияж. Заходящее солнце светило ей в глаза, она щурилась, шая в сумочке в поисках гигиенической помады. Я же просто смотрела на нее. Чувствовала, как этот момент, несмотря на всю его краткость, остается в моем сердце ярким и незабываемым, а наша дружба прекрасна, как это закатное солнце.

Юлия

А ВДРУГ ПОНАДОБИТСЯ

Моя невестка, кажется, излишне заботлива и предусмотрительна до абсурда. Постоянно готовится к каким-то выдуманным событиям, словно одержима запасами на зиму.

Недавно вернулась из аптеки с целой сумкой лекарств и БАДов, которые, по ее словам, купила «на всякий случай». Я была поражена: тратить деньги на медицинские препараты без явной необходимости не только нерационально, но и вызывает беспокойство. Многие из этих препаратов стоят немалых денег, и я не уверена, что они действительно нужны.

Ее стремление обеспечить себе и нашей семье мнимое благополучие вызывает у меня раздражение. Начинаю задумываться: не слишком ли она преувеличивает риск и не тратит ли наши

деньги впустую? Однако стараюсь не высказывать свое недовольство, чтобы бы не задеть ее чувства. Мы пытаемся мягко обсуждать такие вопросы, но ее уверенность в правильности своих действий только укрепляется.

Ее постоянная забота и предусмотрительность иногда вызывают у меня раздражение. Видно, что она считает нашу семью слишком уязвимой и пытается контролировать все вокруг. Но иногда ловлю себя на мысли, что такие действия только создают ненужные препоны и расходы. Мы должны найти баланс между ее чрезмерной заботой и разумными финансовыми решениями, но вряд ли это будет просто.

Оля

День сурка

Наверное, поднимаю самую банальную тему на свете, но я жутко устала. Устала от домашних дел, которые, кажется, никогда не заканчиваются. Утро начинается с того, что нужно разбудить детей, приготовить им завтрак, собрать в школу или садик. Потом - уборка, стирка, готовка.

Трое детей и муж, плюс еще свекор и свекровь. За всеми ними нужен уход, надо готовить на всех еду. Я очень люблю нашу семью, но иногда мне кажется, что живу, будто в дне сурка. Каждый день - уборка и готовка, готовка и уборка, больше ничего.

И хотя у меня есть вся необходимая техника, все равно приходится многое делать вручную. Робот-пылесос, конечно, сильно помогает, но и его надо постоянно чистить. Посудомойка упрощает мытье посуды, но ее нужно загружать и разгружать, следить, чтобы туда не ставили то, что может испортить технику.

Амина

ПУСТЫЕ ДВОРЫ

Вышла на прогулку и с грустью заметила, что наши дворы совсем опустели. Летом здесь всегда много детей: ребята из нашего дома и из соседнего играли, общались, проводят время на свежем воздухе. Но этой весной я почти не вижу играющих детей.

Может, дело в погоде, а может, в чем-то другом. Понятно, что дома с гаджетами им интереснее. Но все же немного беспокоит. Мне кажется, что детям важно проводить время на улице, общаться друг с другом, играть в активные игры.

Думаю о том, как было бы здорово, если бы во дворах появились баскетбольные площадки или другие места для игр. В соседнем дворе площадку организовали общими усилиями, и это замечательно. Но в нашем дворе пока что идут только разговоры о нехватке парковки. Машин много, места мало, люди недовольны. А о том, что детям играть негде, никто не беспокоится.

Вспоминаю свое детство: мы всегда находили, чем заняться во дворе. Игры в прятки, салочки, футбол - все это было частью нашей жизни. Хочу, чтобы у современных детей тоже была возможность играть на улице.

Мне кажется, что такие места могли бы стать настоящим спасением для детей. Они могли бы проводить здесь время, общаться и дружить. Надеюсь, что когда-нибудь в нашем дворе тоже появится что-то подобное. Но пока что просто наблюдаю за пустыми дворами и грущу.

Было бы здорово, если бы в городе появились локации для наших старых игр в выбывалки или резинки, чтобы можно было взять в аренду мяч или купить резиновую ленту. Дети могли бы больше общаться, если бы у них было, где играть целой группой.

Зарета.

Вечный парадокс

Каждый раз, когда пытаюсь сэкономить, у меня получается ровно наоборот. Начинаю так тщательно планировать бюджет, что в итоге трачу еще больше. То ли начинаю слишком много внимания уделять покупкам, выискивая выгодные предложения, то ли просто начинаю больше нервничать и импульсивно совершать покупки, чтобы снять напряжение.

Например, решаю, что пора обновить гардероб, и начинаю искать скидки в магазинах. В итоге трачу часы на поиски, перехожу из одного магазина в другой, покупаю несколько вещей, которые мне вроде бы нужны, но в итоге оказывается, что это не совсем то, что хотела. Потом еще и обнаруживаю, что забыла купить что-то важное, и трачу дополнительные деньги на это.

Однако когда перестаю считать каждую копейку и трачу деньги не задумываясь, получается все распределить так, что денег хватает и даже остается. Будто какая-то неведомая сила помогает мне. Не отказываю себе в мелочах, и при этом деньги не уходят в пустоту.

Не понимаю, как это работает. Может быть, когда начинаю слишком много думать о деньгах, начинаю их терять из-за стресса и напряжения? Или это просто случайность и мне нужно расслабиться и перестать тщательно планировать бюджет?

Иногда кажется, что веду себя, как азартный игрок, который пытается выиграть, но из-за своей стратегии только все теряет. Чувствую, что должна разобраться в этом, чтобы перестать терять деньги и научиться управлять своим бюджетом более эффективно. Но пока у меня не получается. Этот вечный парадокс не дает мне покоя, поэтому продолжаю искать решение.

Лия

Консультант рубрики - врач кабинета медицинской профилактики нальчикской городской поликлиники № 3 Алина МУСУКАЕВА.

Стремление к долголетию естественно для человека, но важно не просто дожить до преклонных лет, но и сохранить активность, ясность ума и радость жизни. Разберемся, что помогает достичь здорового долголетия и как снизить риск хронических заболеваний.

Что такое хроническое заболевание и почему оно мешает долголетию

Хронические заболевания - это болезни, которые развиваются постепенно и сопровождаются годами или даже десятилетиями. К ним относятся гипертония, диабет второго типа, артрит, хронические болезни легких и другие. Они не возникают внезапно, а становятся результатом долгого воздействия негативных факторов. Такие заболевания снижают качество жизни: вызывают постоянную усталость, ограничивают подвижность, требуют непрерывного приема лекарств. Но хорошая новость в том, что многие из них можно предотвратить или замедлить их развитие с помощью правильного образа жизни.

Ключевые факторы здорового долголетия

Правильное питание - основа здоровья. Еда - топливо для нашего организма, чтобы он работал без сбоев, питание должно быть сбалансированным. В меню стоит включать овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, нежирные белки вроде рыбы, птицы или бобовых, а также полезные жиры - например, орехи, авокадо или оливковое масло. Важно соблюдать умеренность: переизбыток создает нагрузку на сердце, печень и суставы, поэтому лучше есть небольшими порциями три-четыре раза в день. Стоит ограничить потребление сахара и соли: избыток сахара повышает риск диабета, а соли - гипертонии. Кроме того, важно пить достаточно воды: она помогает выводить токсины, поддерживает работу всех органов и улучшает состояние кожи.

Не менее важна регулярная физическая активность, движение - действительно залог здоровья в любом возрасте. Физическая активность укрепляет сердце и сосуды, поддерживает мышцы и кости в тонусе, улучшает настроение за счет выработки «гормонов счастья» и помогает контролировать вес. Начать можно с ходьбы - это самый доступный вид нагрузки, особенно для начинающих. Плавание мягко воздействует на суставы и развивает выносливость, йога и растяжка улучшают гибкость и снимают стресс, а силовые тренировки

СТРЕМЛЕНИЕ К ДОЛГОЛЕТИЮ ЕСТЕСТВЕННО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА



Минздрав РФ с 4 по 10 мая объявил неделю здорового долголетия. Это информационно-профилактическая акция, направленная на популяризацию активного образа жизни и профилактики возрастных изменений. Основная цель - увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78-80 лет за счет борьбы с болезнями и формирования полезных привычек.

с небольшим весом помогают сохранить мышечную массу. Главное - выбрать то, что приносит удовольствие, и заниматься регулярно хотя бы тридцать минут в день. Здоровый сон тоже играет большую роль: во время сна организм восстанавливается, а мозг обрабатывает полученную за день информацию. Недостаток сна повышает уровень стресса, ослабляет иммунитет, увеличивает риск гипертонии и диабета. Чтобы сон был качественным, полезно ложиться и вставать в одно и то же время, избегать гаджетов за час до сна, создать в спальне темную и прохладную атмосферу. Взрослому человеку нужно семь-девять часов сна в сутки.

Управление стрессом - еще один важный аспект. Хронический стресс - один из главных врагов здоровья: он повышает давление, ослабляет иммунитет и ускоряет старение. Справиться с ним помогают дыхательные упражнения, прогулки на свежем воздухе, хобби, которое приносит радость, и общение с близкими людьми.

Отказ от вредных привычек - серьезный шаг на пути к долголетию. Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьезный вред организму. Курение повреждает легкие и сосуды, повышает риск рака, а алкоголь перегружает печень и мозг, нарушает обмен веществ. Отказ от этих привычек - один из самых эффективных шагов к здоровому долголетию.

Регулярные медицинские осмотры позволяют вовремя выявить возможные проблемы. Многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают незаметно, а профилактические осмотры помогают выявить их до того, как они станут серьезными. Достаточно проходить диспансеризацию раз в один-два года и прислушиваться к сигналам организма: если что-то беспокоит, лучше проконсультироваться с врачом.

Социальные связи и активность ума тоже влияют на продолжительность и качество жизни. Одиночество и отсутствие интересов ускоряют старение, тогда как общение, новые знания и увлечения поддерживают когнитивные функции, снижают риск депрессии и дают ощущение смысла жизни.

Можно участвовать в клубах по интересам, изучать иностранные языки, читать книги, решать головоломки или заниматься волонтерством - помочь другим дарит чувство причастности и радости.

Практические шаги для начала

Если вы решили двигаться к здоровому долголетию, начните с малого. Добавьте в рацион больше овощей и фруктов - хотя бы по одной дополнительной порции в день. Замените лифт на лестницу, а часть поездок на транспорте - на пешие прогулки. Ложитесь спать на 15 минут раньше обычного. Найдите способ расслабляться после работы - это могут быть музыка, те-

• ЗДОРОВЬЕ

плая ванна или разговор с другом. И запишитесь на диспансеризацию, если давно не были у врача.

Здоровое долголетие - это не цель, а образ жизни. Не нужно пытаться изменить все сразу: постепенные, но постоянные шаги принесут гораздо больше пользы, чем резкие перемены, которые сложно поддерживать. Начните сегодня - и ваше будущее «Я» скажет вам спасибо.

Врач специального назначения

Минздрав РФ готовится утвердить специальность врача здорового долголетия. Функционал специалистов будет закреплен приказом. Вице-премьер Татьяна ГОЛИКОВА активно развивает направление «медицина здорового долголетия» в России, фокусируясь на индивидуальном подходе к пациентам для увеличения периода активной жизни. С этого года в РФ внедряется эта концепция, включающая создание специализированных центров и утверждение функционала врача здорового долголетия.

В настоящее время Минздрав РФ завершает подготовку документации, закрепляющей обязанности врачей здорового долголетия. Готовится инфраструктура: открываются центры медицины здорового долголетия, например, в Российском научном центре хирургии им. академика Б.В. Петровского, который недавно посетила Т. Голикова. Подход: основной акцент делается на профилактике и персонализированной медицине.

Говоря об увеличении продолжительности жизни, важно учитывать и ее качество - сохранность здоровья и активность в пожилом возрасте. Здесь особое внимание необходимо уделять профилактике остеопороза, снижению мышечной массы, функций слуха и зрения, когнитивных нарушений, падений и бытового травматизма пожилых людей.

Активное долголетие предполагает сохранение ясного ума, интереса к жизни, работоспособности и способности самостоятельного обслуживания своих потребностей. Для достижения этих целей нужны совместные усилия государства и населения - активное долголетие невозможно без доступности качественной диагностики и медицинской помощи, а также ответственного внимания самих людей к собственному здоровью. Позитивное мышление, положительные эмоции и доброжелательное отношение к окружающим также меняют жизнь к лучшему и продляют ее.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

КИБЕРПРЕСТУПНОСТЬ В КБР: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ МОШЕННИКОВ

• БРИФИНГ

В МВД по КБР состоялся брифинг на тему «Профилактика преступлений, совершенных с использованием информационно-коммуникационных технологий». В мероприятии приняли участие сотрудники ведомства и представители региональных СМИ.

В своем выступлении начальник отдела по борьбе с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий Рашид ЛАВРИНОВИЧ отметил, что обеспечение финансовой безопасности граждан и противодействие киберпреступности являются одними из приоритетных задач органов внутренних дел. Исследование ситуации выявляет ключевые причины, которые приводят к подобным преступлениям. Среди них можно выделить низкий уровень цифровой грамотности населения - недостаточное знание правил безопасного использования интернет-ресурсов и электронных платежных систем. Кроме того, важную роль играет излишняя доверчивость, когда люди готовы раскрывать личные данные (например, паспортные или банковские реквизиты) при общении с незнакомыми лицами по телефону. Также стоит отметить незнание базовых принципов безопасности, что приводит к уязвимости перед мошенническими схемами.

Р. Лавринович также рекомендовал: если звонят и с

первых же слов речь заходит о деньгах, сразу же надо прекращать разговор, не задавая вопросов и не пытаясь ничего выяснить.

Исполняющий обязанности начальника отдела по противодействию преступлениям в сфере информационно-телекоммуникационных технологий Руслан КОКОВ сообщил о росте числа мошеннических схем, нацеленных на семьи погибших участников специальной военной операции. Злоумышленники используют угрозы уголовного преследования и обвинения в финансировании экстремистских организаций, что позволяет им незаконно завладеть крупными суммами социальных и страховых выплат.

В сотрудничестве с фондом «Защитники Отечества» МВД организовало профилактические мероприятия. Их цель - проинформировать уязвимые категории граждан о методах мошенников и о том, как защититься от них.

Начальник второго отдела следственного управления Мурат БАКУЕВ сообщил, что благодаря профилактическим мерам в первые месяцы года удалось снизить количество IT-преступлений на 38,1 процента по сравнению с аналогичным периодом прошлого года (205 случаев против 331).

Также было отмечено, что большинство нарушителей действуют из других регионов России, используя дистанци-

онные методы и тщательно скрывая свои следы. Для затруднения раскрытия преступлений киберпреступники применяют подставные номера телефонов и банковские счета, зарегистрированные на посторонних лиц, известных как дропперы.

Злоумышленники используют различные схемы - звонки от имени банков и правоохранительных органов с просьбами сообщить данные карт и пароли, мошенничество через интернет-магазины и сайты объявлений, распространение вредоносного программного обеспечения, а также вовлечение жертв в фиктивные инвестиционные проекты с криптовалютой. Кроме того, популярные мошеннические лотереи и розыгрыши, в результате которых преступники получают значительные суммы денег и даже автомобили.

Следственные органы раскрыли ряд уголовных дел о мошенничестве. Местные жители похищали деньги под видом консультационных услуг или розыгрышей. Были задержаны четверо жителей Краснодарского края за хищение более 15 миллионов рублей под видом сотрудников силовых структур. Дело направлено в суд.

МВД по КБР призывает жителей республики быть бдительными, не доверять незнакомым людям и защищать свои персональные данные и финансы.

Анжела ГУМОВА

Людмила ШАУЦУКОВА

Братья Хамурзины. Из черкесской истории (Рассказ)



Кто в Кабарде не знал род Хамурзиных? Именно этот княжеский род возглавил движение против шейха Мансура, именно братья Хамурзины приняли активное участие в известной семимесячной войне и прославились своими воинскими качествами, мужеством и отвагой. Но известны были они и щедрыми дарами своим гостям, богатыми пирами, на которые собирались знатные люди со всей Кабарды, тучными стадами на альпийских родовых пастбищах. Самые знатные и красивые девушки мечтали стать невестками в этом роду, и не было такого, чтобы кто-либо из них не встретился с величайшим уважением как к матери, снохе или просто женщине.

Но даже в этом роду выделялись двоюродные братья, сыновья двоих братьев, Аслангерий и Адильгерий. Росли они с детства в соседних домах, играли, будучи практически ровесниками, в одни и те же игры, и каждый считался в семье брата родным. Конечно же, обучались военным искусствам, были прекрасными наездниками, тренировали каждый день ум, душу и тело. Но все же у каждого были свои личностные качества. Аслангерий, будучи чуть постарше, был и слыл несомненным лидером во всем, не терпел, чтобы кто-то опережал его в единоборстве, храбрость его не имела предела, но при этом был упрям и болезненно самолюбив. Его брат почти не уступал ему в военном искусстве, меткости в стрельбе, в благородстве даже превосходил брата-друга, потому что между ними была не только кровная связь, но и родство душ.

Кроме того, последний был статным красавцем, и когда оба брата выросли, девушки из княжеских семей не знали, кому отдать предпочтение, так как и Аслангерий тоже был собой хорош. Наверное, и дальше все было бы замечательно, но случилось нечто, как оказалось, ужасное - оба влюбились в одну и ту же девушку Гуашу. По знатности рода девушка чуть уступала Хамурзиным, но была столь благовоспитанна, так очаровательна, хороша и лицом, и статью, что каждый увидевший ее в первый раз не имел сил отвести от нее взгляда. Мечтающих видеть ее своей супругой было много, но, зная, что девушкой интересуются братья Хамурзины, претенденты на руку и сердце красавицы быстро тушевались, принимая их несомненное превосходство. Правда, не очень все понимали, какому же из братьев отдать предпочтение сама красавица. Та же, соблюдая этикетную культуру черкесов, относилась к братьям сдержанно и одинаково, никому не выказывая особого расположения.

Вопреки общепринятому мнению о затворнической жизни горянок молодежь из аристократических семей тогда свободно общалась, юноши и девушки встречались на игрищах джэгу, свадьбах, торжествах по поводу рождения детей или просто на конных прогулках. Для этого было достаточно, чтобы девушку сопровождал кто-то из ее родных или двоюродных братьев. Почти всегда девушка была свободна в своем выборе, лишь бы потенциальный жених был из родовитого и почтенного семейства, хотя случались и династические браки по договору. Например, существовала интересная традиция: когда у двух друзей, молодых князей, не состоявших в кровном родстве до седьмого колена, одновременно рождались у одного сын, у другого дочь, они делали зарубки на деревянных колыбелях новорожденных, что

означало - когда дети вырастут, родители их поженят и это еще больше скрепит многолетнюю дружбу отцов.

Братья Хамурзины между тем все больше и больше пленялись красавицей Гуашей, и показалось им, что все-таки девушка оказывает предпочтение Аслангерию, он и старше, и чуть побогаче, и отец его старший из двоих братьев, да и по традициям старший, хотя бы и на неделю, имеет приоритет. Поэтому Адильгерий с болью в сердце решил смириться и пожелать будущим новобрачным семейного счастья. А Аслангерий, прежде чем заслать сватов, надумал переговорить с Гуашей наедине.

При этом он настолько был уверен в себе, что решил: разговор должен состояться при брате и при его помощи, потому что уединяться с девушкой на джэгу считалось крайне неприличным и могло скомпрометировать юную особу, да и Гуаша не позволила бы себе подобного. Так и случилось. Братья подошли к девушке, и Аслангерий стал делать ей изящные, изысканные комплименты, сказал, что среди других достойных девушек Гуаша как солнце между звездами, и как бы он был счастлив, если бы это солнце светило в его доме. На куртуазном языке такая фраза означала признание в любви и приглашение к браку.

Девушка застенялась и ушла от разговора, а братья приняли ее поведение за благородное смущение, не пристало воспитанным девушкам вступать в такого рода диалоги. Но в тот же вечер многое прояснилось. Была у борзой молодежи того времени манера джигитовать на праздниках, стрелять под ноги танцующим, и вот такая пуля, срикошетив, попала в Адильгерия. И Гуаша при всех упала в обморок, тем самым невольно выдал свои чувства. Рана оказалась пушечковой, но между братьями пробежала черная кошка. Аслангерий стал постоянно придираться к брату, но тот был так счастлив от взаимности чувств, что старался ничего не замечать. Потом брат прилюдно и грубо оскорбил его, задев мать Адильгерия, которую назвал недостаточно высококородной для рода Хамурзиных и не сумевшей правильно воспитать

сына. Этого стерпеть юноша не смог и обнажил свой кинжал.

Оба были ранены и, возможно, резали бы друг друга, если бы их не растащили друзья.

Когда раненого Адильгерия привели домой и его отец узнал, почему и как это случилось, ни слова не сказав, поблагодарил друзей сына и проводил до ворот. Будучи человеком умным, отец понимал: здесь речь идет не о любви, а об амбициях племянника. Как это он не получил желаемого, кто посмел в чем-то его опередить, разве есть кто-нибудь достойнее его?!

Теперь он хочет во что бы то ни стало забрать девушку, а потом будет упрекать ее всю жизнь, а если не получится ее забрать, убьет брата или себя, не пожелает и девушку. В него вселился шайтан, дьявол, и только могла его успокоит. Срочно надо что-то делать. Но если его сын откажется от девушки, она будет опозорена, а сердце ее разбито.

Лекарь сказал, что сын ранен легко, поэтому как только рана затянется, нужно, поговорив с братьями Гуаши, поскольку отец ее давно погиб в сражении, с их разрешения заключить мусульманский брак и отправить молодую пару к кунаку в Чечню. Пройдет время, племянник успокоится, заведет свою семью, тогда можно единственного горячо любимого сына вернуть в родной аул. Иначе эта история закончится трагедией.

Братья Гуаши, не по годам разумные, поддержали отца Адильгерия, не кровавую же резню устраивать, ни о какой свадьбе пока речи нет, будет еще повод отпраздновать.

Темной безлунной ночью повозка тихо выехала в сопровождении двух всадников и на рассвете достигла двора чеченского кунака. А вечером того же дня в дом дяди ворвался разъяренный Аслангерий и потребовал назвать место, где спрятали девушку. Когда его попросили немедленно уйти и прийти в себя, назвав такое поведение не подобающим для черкеса, он выстрелил дяде прямо в сердце и скрылся, по слухам, в Абхазии.

Прошел только месяц, когда, справив поминки по отцу, Адильгерий отправился в Абхазию, чтобы отомстить и совершить акт правосудия. Где только не искал он убийцу отца, в каких только местах не побывал, все было бесполезно. Наконец получил весть, что высоко в горах на каком-то заброшенном коше живет человек из Кабарды, и немедленно отправился с проводником туда, куда можно было добраться только пешком. Шли они день и ночь, сердце неотомщенного сына билось так громко, что отдавалось в ушах. Наконец они на месте. Адильгерий, оставив проводника, зашел в каменное строение, рискуя получить пулю в грудь.

В полумраке помещения он различил несколько темных фигур, но брата среди них не было. Вдруг что-то зашевелилось в углу под овчиной, и он еле узнал в невнятноно исхудавшем и сильно кашлящем человеке того, кого искал так долго.

- Я очень болен и чувствую близкую смерть. Прости меня, если можешь. Ты пришел убить меня, и я буду счастлив умереть как мужчина, как черкес, - еле проговорил тот.

Адильгерий молча постоял над умирающим, потом развернулся и зашагал к выходу.

Фотоколлаж Тамары Ардаевой

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ

(Окончание.
Начало на 11-й с.)

Однако настоящая дружба не всегда бывает безоблачной. Друзья могут ссориться, обижаться и недопонимать друг друга. Но именно в таких ситуациях проверяется прочность дружбы. Настоящие друзья умеют прощать, находить компромиссы и работать над отношениями. Они готовы преодолевать трудности вместе, потому что знают, что их дружба стоит того.

Как помочь ребенку научиться дружить

Чтобы помочь ребенку научиться дружить, важно создать для него благоприятные условия и поддерживать его в этом про-

цессе. Вот несколько советов, которые могут быть полезными.

* Поощряйте общение с другими детьми. Важно, чтобы ребенок имел возможность общаться с разными людьми, находить общие интересы и темы для разговора. Это можно делать через совместные игры, занятия в кружках, спортивные секции или просто прогулки во дворе.

* Развивайте коммуникативные навыки. Учите ребенка выражать свои мысли и чувства, слушать других, задавать вопросы и находить компромиссы. Это можно делать через ролевые игры, обсуждение ситуаций, чтение книг или просмотр фильмов.

* Поддерживайте в трудные моменты. Если ребенок сталкивается с трудностями в общении или дружбе, поддержите его. Помогите ему понять, что каждый человек уникален и что не стоит бояться быть собой.

* Будьте примером. Дети часто копируют поведение взрослых. Если вы сами умеете дружить и поддерживать отношения, это станет для ребенка хорошим примером.

* Учите разрешать конфликты. Объясните ребенку, что конфликты - нормальная часть любых отношений. Научите его находить конструктивные способы решения проблем, такие как обсуждение ситуации, поиск компромиссов или обращение за помощью к взрослым.

* Создайте безопасную среду. Ребенок должен чувствовать себя в безопасности, чтобы свободно выражать свои мысли и чувства. Поддерживайте его, защищайте от буллинга, помогите ему научиться справляться со стрессом.

Ребенок предпочитает уединение

Некоторые дети могут предпочитать проводить время в одиночестве, занимаясь своими делами. Это не всегда свидетельствует о проблемах с общением или дружбой. Возможно, ребенку просто нравится его занятие и он находит в нем удовольствие. Например, может увлекаться чтением, рисованием, программированием или другими видами деятельности, которые требуют сосредоточенности и уединения.

Важно уважать выбор ребенка. Не стоит навязывать ему общение, если он явно этого не хочет. Однако важно также помочь ему развить социальные навыки, чтобы он мог уверенно чувствовать себя в обществе и устанавливать дружеские связи, если это будет необходимо.

Детская дружба - важный этап в жизни каждого ребенка, который формирует его личность и помогает ему развиваться. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и то, что подходит одному, может не подойти другому. Задача взрослых - создать благоприятные условия для развития дружбы, поддерживать ребенка в этом процессе и помогать ему преодолевать трудности.

Подготовила
Мадина БЕКОВА

ЖИТЬ БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ДРУГИХ



Прозвизор Карина ХАТОВА любит свою работу и говорит, что в ней всегда есть место новым знаниям и опыту. Несмотря на то, что на смене она всегда сосредоточена и достаточно загружена, в моменты затишья предпочитает прочитать несколько страниц интересной книги. Коллеги тоже подхватили эту традицию, благодаря чему происходит обмен понравившимися произведениями.

На необитаемый остров взяла бы роман «Собиратели ракушек» Розамунды ПИЛЧЕР – говорит Карина. - В очередной раз убеждаюсь, что семейные саги – один из моих любимых жанров. Книга привлекла внимание красивой обложкой и названием, но я даже не представляла, что меня ждет. Розамунда Пилчер просто попала в самое сердце. История, казалось бы, обыденная, от которой на глаза наворачивались слезы радости и боли. Сага о трех поколениях, отношения которых нанизаны на линию жизни и скреплены семейными узлами.

В центре сюжета – Пенелопа Килинг, женщина преклонного возраста, которая после инфаркта оглядывается на пронесенный сквозь годы жизненный опыт. У Пенелопы свой домик с прелестным садом, в котором любит проводить много времени. Несмотря на преклонный возраст, Пенелопа достаточно своенравна и рассудительна, особенно по отношению к детям. В книге каждому ребенку Пенелопы посвящена отдельная глава, что дает возможность не только лучше их узнать, но и понять их отношения с матерью. Большая же часть произведения посвящена жизни самой Пенелопы – ее молодости, влюбленности и жизни с родителями.

У нее трое взрослых детей – дочери Нэнси и Оливия и сын Нозль. У каждого собственная история и непростая судьба. Нозль любит все получать даром, крутится рядом с влиятельными и богатыми людьми, хотя сам живет более чем скромно. Нэнси замужем и у нее есть дети. Как и брат, любит роскошь, водит своих детей в дорогой лицей, при этом еле сводит концы с концами. Оливия всего в жизни добилась сама. Она главный редактор

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

успешного журнала, обожает свою работу, семью создавать не спешит.

Поколение, выросшее в любви и заботе, подаренной матерью, не способно эту любовь и заботу вернуть. Каждый вырос, остался наедине со своими ранами, еще и ранил близкого человека.

Формальной завязкой в романе служит та самая картина «Собиратели ракушек», принадлежавшая отцу Пенелопы – известному художнику Лоренсу Стерну, внезапно взлетевшая в оценочной стоимости. Для главной героини эта картина – вместилище памяти, любви и настоящей жизни, оставшейся в далеком прошлом, а для ее детей – амбиции, финансовая выгода и меркантильность. Отношения родителей и детей, моральный выбор, наследство и принятие жизненных поворотов – все в одной книге.

Стоит прочитать роман, чтобы узнать, удастся ли сохранить картину, ставшую камнем преткновения. И какую цену придется заплатить героям за свои решения.

Язык повествования красивый и образный, многие цитаты цепляют ум, хочется их осмыслить. «Когда тебе хорошо, время летит быстро», «Мы часто склонны смотреть на друзей как на свою собственность», «Не все ли равно, с каких слов пойдет отсчет оставшейся нам жизни».

«Собиратели ракушек» не просто история о наследстве и деньгах. Это размышление о семейных ценностях, прощении и о том, что действительно важно в жизни. Автор ведет читателя по пути от маленькой беззаботной девочки, собирающей ракушки на пляже, до одинокой женщины, покинутой любимыми людьми. Это невероятно красивая, поэтичная и тонкая история. Слово длинное письмо из чьего-то сердца – искреннее, тихое и пронзительное. Здесь восхитает буквально все: от потрясающих описаний природы, мест, быта и интерьеров до простых диалогов героев. Книгу не просто читаешь – ее проживаешь и вдыхаешь каждой клеточкой. Рекомендую всем, кто любит глубокие, психологически выверенные романы.

Лиллиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ВРЕМЯ БАРБЕКЮ

Май – время, когда природа вдохновляет на кулинарные эксперименты. Даже самые простые блюда, приготовленные на огне, становятся вкусными и ароматными. Шашлык из мяса и овощей, салаты из свежих сезонных овощей и зелени – любимое меню многих жителей республики.

- Мы уже начали сезон барбекю на нашем участке, - рассказывает Марина БАТЫРОВА из Баксана. - Шашлык, салаты, подвижные игры и живописная природа – все это привлекает наших друзей и родных в выходные дни. Мы всегда рады угощать и общаться с хорошими людьми.

ШАШЛЫК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 800 г филе грудки индейки.
Для маринада: 250 мл растительного масла, 250 мл минеральной воды, 2 яйца, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки паприки, 0,5 ч. ложки сахара, соль по вкусу.
Для теплого салата: 4 картофелины, 200 г цуккини, 200 г кабачков, 100 г цветной капусты, 4 помидора, 60 г салата айсберг, 60 г салата романо, 100 г пекинской капусты.

Способ приготовления. Приготовить маринад. В стакане погрузить блендера соединить яйца с солью, сахаром, лимонным соком и горчицей. Влить масло и взбить, опустив блендер до дна стакана. Через 30-40 секунд будет готов густой соус. Переложить в миску, добавить паприку, влить минеральную воду и перемешать венчиком.

Нарезать филе индейки крупными кубиками и положить в маринад. Накрывать пищевой пленкой и убрать в холодильник на два-три часа. Затем нанизать индейку на шампуры, маринад сохранить. Жарить на углях, часто переворачивая шампуры на разные стороны, примерно 20 минут.

Овощи нарезать дольками или толстыми кружками и положить в оставшийся маринад. Картофель нарезать тоньше, чем остальные овощи, чтобы все овощи приготовились одновременно. Перемешать и оставить мариноваться 15 минут. Разложить овощи на решетке мангала и готовить 7-10 минут. Нарезать листья салатов и пекинскую капусту соломкой и выложить в салатник. Добавить печеные овощи и аккуратно перемешать. Разложить теплый салат в тарелки и добавить мясо.

САЛАТ С РЕДИСОМ

Ингредиенты: 450-500 г редиса, 100 г салата корн, 2 апельсина, 1 банка консервированной белой фасоли (400 г), 2 желтых сладких перца, 1 луковичка, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, 4 небольшие веточки розмарина, свежемолотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Слить жидкость из банки с фасолью. Сладкий перец разрезать вдоль пополам, удалить семена и перегородки, половинки нарезать соломкой. Редис разрезать на половинки, лук – тонкими перьями. Из одной половинки апельсина выжать сок, оставшиеся полтора тщательно очистить и нарезать тонкими кружками. Отделить от веток розмарина и мелко порубить. Положить в жаропрочную форму перец, лук и редис, полить двумя чайными ложками оливкового масла, посыпать, приправить перцем и перемешать. Поместить форму в разогретую до 200 °С духовку и запекать 20 минут. Достать форму, посыпать овощи розмарином и вернуть в духовку еще на 10 минут. В небольшой пиале соединить апельсиновый сок, две столовые ложки оливкового масла, винный уксус и перемешать. Разложить на тарелки салат корн, на него выложить фасоль, запеченные овощи, кружки апельсина и полить заправкой.

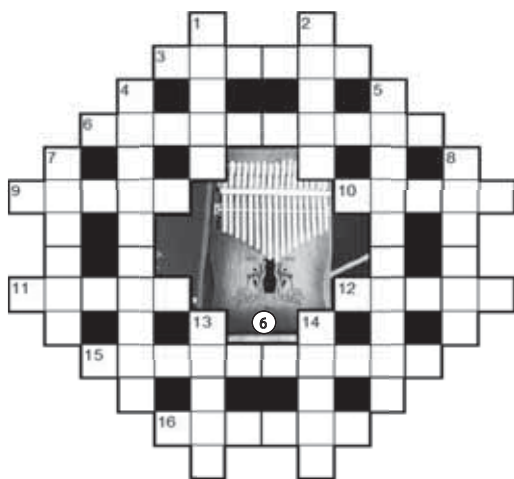
МИНТАЙ НА ГРИЛЕ

Ингредиенты: 4 филе минтая, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка прованских трав, 2 красных сладких перца, 1 кабачок, 1 красная луковичка, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки лимонного сока, черный перец и соль по вкусу, зелень для подачи на стол.

Способ приготовления. Промытую и обсушенную рыбу посолить, полить двумя столовыми ложками растительного масла и лимонным соком. Посыпать прованскими травами, черным перцем и оставить на 10 минут. Кабачки очистить и нарезать вдоль на тонкие кусочки. Сладкий перец нарезать широкими дольками, лук – перьями. Сложить овощи в миску, посолить, приправить перцем и травами, полить четырьмя столовыми ложками растительного масла и лимонным соком, перемешать и оставить на 10-20 минут. Разогреть гриль, решетку смазать растительным маслом. Выложить лук и перец, готовить 5-6 минут. Аккуратно перевернуть и продолжить готовить еще 3-4 минуты. Затем пару минут обжаривать ломтики кабачка с каждой стороны. Снова смазать решетку растительным маслом и выложить рыбу. Готовить 5 минут, перевернуть на другую сторону и жарить еще 3 минуты.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Острая восточная приправа. 6. Африканский музыкальный инструмент, относящийся к щипковым язычковым идиофонам. 9. Царь, в конюшнях которого Геракл нашел место очередному подвигу. 10. Соединительная деталь трубопровода, предназначенная для изменения направления трубопровода в процессе монтажа. 11. Метание дротиков в мишень. 12. Нагрудная табличка с именем. 15. Сборник, состоящий из 157 стихотворений индийского писателя и художника Рабиндраната Тагора. 16. Прыжок в фигурном катании.

По вертикали: 1. Письменное приветствие, поздравление по случаю юбилея. 2. Сильный и резкий порыв ветра. 4. Измерение глубин океанов, морей и других водных объектов специальными приборами разных систем. 5. Итальянский художник XV века, автор иллюстраций к «Божественной комедии» Данте. 7. Самая крупная река в Западной Азии. 8. Объект изучения иппологии. 13. Хлопчатобумажная, шерстяная ворсовая ткань. 14. Искусство бело-синей керамики.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

Ответы на кроссворд
Погоризонтально: 3. Аджика. 6. Ламеллафон. 9. Авгий. 10. Отвод. 11. Дартс. 12. Вейдж. 15. Гитанджали. 16. Аксель.
По вертикали: 1. Адрес. 2. Шквал. 4. Батиметрия. 5. Боттичелли. 7. Евфрат. 8. Лошадь. 13. Байка. 14. Гжель.

НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ ПЕШЕХОДЫ

С 1 мая россияне ждут повышение штрафов. За превышение скорости на 20-40 километров в час штраф возрастет с 500 до 1500 рублей. За превышение более 60 километров в час - с 2000-5000 рублей до 7000 рублей с лишением прав на 6-12 месяцев.

Проезд на запрещающий сигнал светофора - один из самых резких скачков, штраф поднимется с 1000 до 5000 рублей. Неиспользование детских удерживающих систем (автокресел) - штраф поднимется с 1000 до 5000 рублей. Езда без ОСАГО - водителю, забывшему полис, придется заплатить 3000 рублей (вместо 500-800 рублей).

На российских дорогах много аварий со смертельным исходом, причиной которых становятся нетрезвые водители. Среди них есть и те, кто допускает повторное нарушение правил. В «Союзе пешеходов» считают, что штрафами в 2026 году уже никого не напугать, а ответственность не вызывает раскаяния. По их мнению, единственное, что может сократить смертность из-за алкоголя за рулем, - пожизненное наказание. Подобное ужесточение хотят перенять из опыта других стран, где уровень пьяных водителей гораздо ниже. Там работает система выплат, когда пьяный виновник дорожно-транспортного происшествия обязан содержать детей погибшего до их

совершеннолетия (своего рода алименты).

Возникает вопрос: сколько времени должно пройти после употребления алкоголя, прежде чем можно будет сесть за руль?

Время выветривания алкоголя зависит от многих факторов, включая количество и крепость напитка, массу тела, состояние здоровья и индивидуальные особенности организма. В среднем бокал пива крепостью четыре процента выветривается за 2,5 часа, бокал шампанского крепостью 11 процентов - за два часа.

Бутылка игристого объемом 0,5 литра - за пять-восемь часов, стопка водки (62 грамма) - за 3,5 часа, а 100 миллилитров коньяка - за пять-шесть часов.

Важно помнить, если алкоголь «выветрился», алкотестер может показать превышение. Также действует допустимый уровень алкоголя - 0,16 мг/л в выдыхаемом воздухе. Самый безопасный вариант, если употребляли алкоголь вечером, садиться за руль только на следующий день.

В России начали появляться «напольные» светофоры. Их устанавливают для пешеходов специально перед пешеходными переходами. «Напольные» светофоры - это светодиодные полоски, проложенные по краю тротуара. Они загораются зеленым или красным цветом в зависимости от сигнала светофора для пешеходов. Их удобно



• ЗА РУЛЕМ

видеть тем, кто сидит, например, в телефоне и не поднимает голову. Пока это пилотный проект. Но если он покажет хорошие результаты, такие полоски могут появиться и в других районах. По моим наблюдениям, многие пешеходы не останавливаясь и не дожидаясь, пока движущееся транспортное средство их не пропустит, начинают переходить дорогу сразу. Они идут с той же скоростью, с которой шли по тротуару, переходя дорогу, не давая водителю возможности остановиться. При этом разговаривают по телефону, не обращая внимания на безопасность. Это может привести к тому, что водители не успеют затормозить вовремя, особенно в сложных погодных условиях, когда тормозной путь становится длиннее.

Вы знали, что если автомобиль припаркован на газоне, вред наносится не

только траве? Это убивает зеленые участки у дома целиком: почва уплотняется, корням не хватает воздуха и воды, а после дождя все превращается в грязь. В итоге двор выглядит хуже и восстанавливать его приходится дольше и дороже. К тому же за парковку на зеленых насаждениях штрафуют от пяти тысяч рублей для физических лиц и до 300 тысяч рублей для юридических.

Знаете ли вы (я нет), что второй по объему источник микропластика - не упаковка и не одноразовая посуда, а автомобильные шины? Частицы, которые шина оставляет на дороге, смываются в реки, оседают в почве у обочин и попадают в воздух.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

• НАШИ ПИТОМЦЫ



ЖИЛ-БЫЛ МОПС ПО КЛИЧКЕ ЦЕЗАРЬ

короткие вылазки к ближайшему дереву, после которых мы сразу вернемся домой. На улице Цезарь ждет много занятий: нужно познакомиться со всеми, обнюхать их штаны и чтобы все вокруг восхищались им. Он обожает гостей: прыгает на них, носится по квартире, забирается на диваны и кровати. Но если гости не обращают на него внимания, начинает громко и хрипло визжать. Особенно любит, когда к нам приходят мои племянники. Обожают детей и бегает за ними по всей квартире. По моим наблюдениям, дети - его вторая любовь после еды.

Больше всего Цезарь не переносит, когда мы уходим из дома без него. В последнее время он придумал хитрый способ борьбы, чтобы мы его брали с собой - спит прямо на нашей обуви, превращая ее в уютные угги. Мы пока сопротивляемся, но и Цезарь не сдастся. Всегда ищет внимания.

Наш питомец оказался аллергиком, поэтому мы долго искали подходящий корм. Перепробовали около семи вариантов, пока не нашли тот, который не вызывает у него высыпания на морде.

Цезарь очень любознательный и преданный, всегда рядом. Во время сна или отдыха, услышав малейший шорох, сразу бежит к нам. Порой кажется, что я улавливаю его мысли: «Что вы без меня делаете? Что я пропустил? Не опоздал ли я?» В такие моменты стараюсь успокоить его, заверяя, что ничего не произошло, все в порядке. Прошу его идти отдохнуть, извиняясь

за то, что потревожила. Однако он не отводит от меня взгляд, упорно не выпуская из своего поля зрения.

Когда занимаюсь утренней зарядкой, стараюсь не издавать громких звуков, но наш любимец все равно приходит и начинает играть со мной. Потом ухожу в другую комнату, где он до этого был. Но и здесь он не оставляет меня, начинает скрестить в дверь.

Цезарь - большая попрошайка. Во время готовки, если я случайно что-то уроню, тут же подлетит и все подберет. Не успеваю даже наклониться, чтобы убрать, такой он шустрый. Готов есть постоянно. Во время семейного ужина часто пытается перехватить мой взгляд и смотрит на меня большими грустными глазами.

Во время сна храпит редко, но сопит постоянно. Это связано с его особенностями внешности. В Австралии создали новый препарат, который помогает собакам с плоскими мордами легче дышать. Его вводят в область горла, чтобы улучшить тонус тканей, поддерживать дыхательные пути открытыми и уменьшить одышку. Почти 90 процентов собак с плоской мордой сталкиваются с проблемами дыхания, а у 54 процентов эти проблемы настолько серьезны, что требуют хирургического вмешательства. Надеюсь, что наш питомец в дальнейшем окажется в числе тех десяти процентов, у которых не будет проблем с дыханием.

Арнелла КУДАЕВА

ДОСМОТР ШКОЛЬНИКОВ ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЕГЭ ЗАПРЕЩЕН

Рособрнадзор запретил досматривать учеников школ перед сдачей ЕГЭ-2026. Как следует из рекомендаций, организаторы и охранники не должны прикасаться к участникам экзамена и их вещам.

При срабатывании металлоискателя школьникам предложат добровольно сдать предмет, вызвавший сигнал, сопровождающему или в помещение для хранения личных вещей. Если участник откажется это сделать, его не допустят в пункт проведения экзамена. Как объяснили в Рособрнадзоре, нарушителей правил смогут повторно допустить к сдаче ЕГЭ в резервные сроки по решению председателя Государственной экзаменационной комиссии.

Основной период сдачи ЕГЭ в 2026 году запланирован с 1 июня по 9 июля.

УТВЕРЖДЕН НОВЫЙ ГОСТ НА ВЕГАНСКУЮ КОСМЕТИКУ

Новый ГОСТ на веганскую косметику утвержден Росстандарт. Он вступит в силу 1 декабря. Новый национальный стандарт нацелен на установление единых критериев для заявлений об отсутствии в составе парфюмерно-косметической продукции ингредиентов животного происхождения.

Главная задача документа - создать прозрачную и честную среду как для покупателей, так и для производителей. Для вегетарианцев и веганов этот документ станет одним из инструментов, защищающих права потребителя. Теперь заявление о растительном составе должно быть подтверждено проверяемыми прозрачными доказательствами, что напрямую влияет на этический выбор и здоровье потребителей, чувствительных к таким ингредиентам.

Подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА

Следующий номер газеты выйдет 8 мая

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.
Тираж **953**. Заказ **897**
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **5 мая в 17.00**
Индекс - **31222**

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

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