Общественно-политическая газета Карачаево-Черкесии

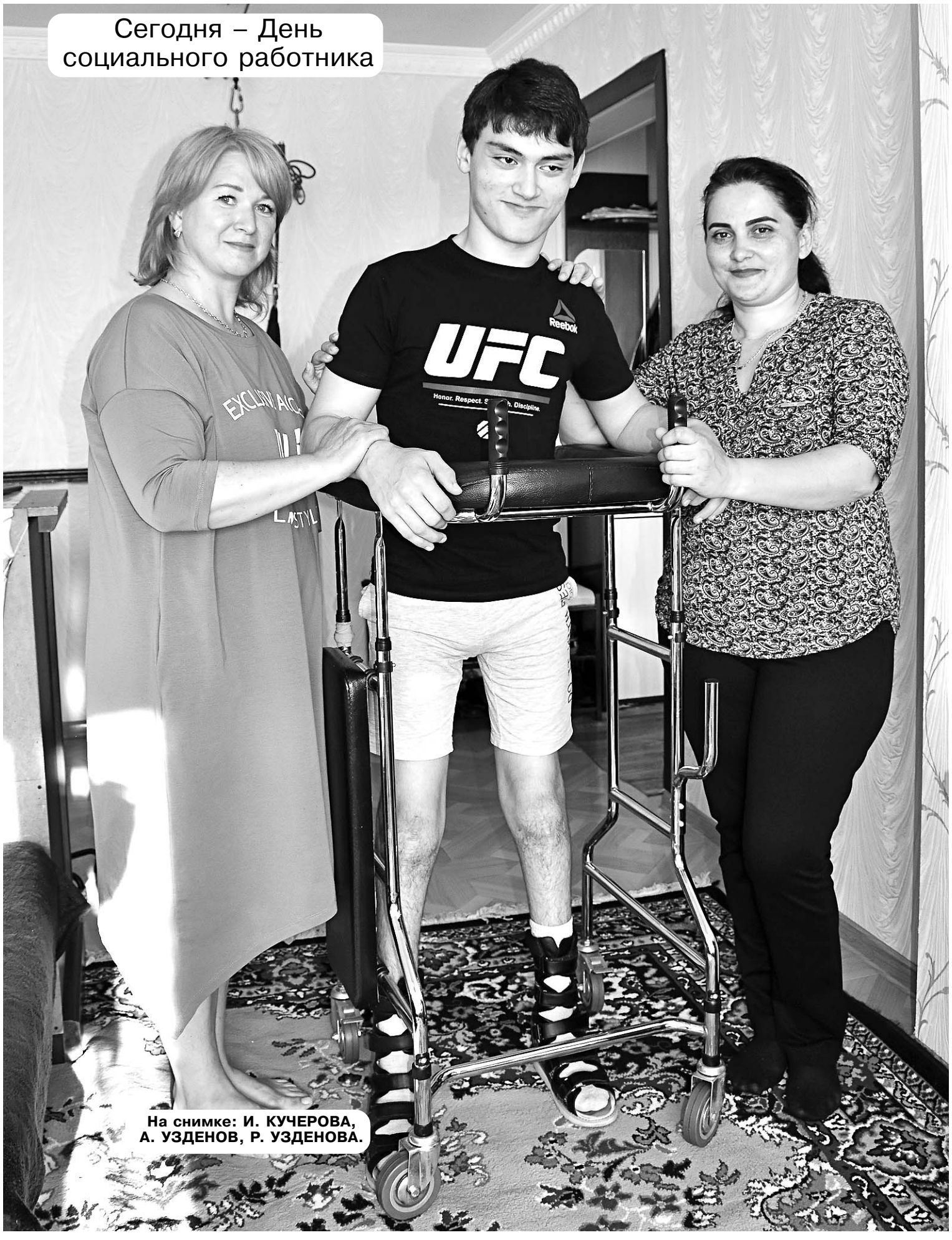
День Республики

Газета издается с 4 июля 1918 года

Интернет-версия издания: www.denresp.ru

Цена в розницу свободная.

№ 82-83 (19987) | 2019 г. | Суббота 8 июня



Сегодня – День социального работника

На снимке: И. КУЧЕРОВА, А. УЗДЕНОВ, Р. УЗДЕНОВА.

«...Я ТАМ, ГДЕ МЕНЯ ЖДУТ»

СЕГОДНЯ поздравления в связи со своим профессиональным праздником принимают социальные работники страны.

ЭТОТ праздник был официально утвержден в 2000 году. Как правило, задача правового государства – обеспечить нормальные условия для жизни всех граждан. И обязанность по оказанию поддержки ложится на плечи работников и активистов социальных служб. Эти люди помогают старикам, больным и всем нуждающимся…

Для этих людей нет выходных дней, они и в праздники продолжают свое благое дело. И несмотря на огромную занятость, остаются добрыми, внимательными и заботливыми.

- Чтобы помогать, нужна огромная самоотдача, - говорит моя героиня Ирина Кучерова, которая работает в этой сфере более двадцати лет. - Социальные работники первыми принимают на себя волну боли, проблем и забот от людей, которые не могут самостоятельно справиться с неприятностями. Старики, больные и неимущие, люди в сложной жизненной ситуации – для работы с ними нужны крепкие нервы и большое доброе сердце. Я понимала, с чем будет связана моя работа, и шла к этому целенаправленно. И нисколько не жалею, потому что знаю, что мои подопечные меня всегда ждут.

Ирина Ивановна пришла работать в управление социальной защиты населения мэрии муниципального образования города Черкесска в 1998 году. Всегда дружелюбная со своими коллегами, обходительная и вежливая по отношению к посетителям, Ирина зарекомендовала себя еще и как добросовестный, грамотный и честный работник. Эта обаятельнейшая и чуткая женщина, как принято сейчас говорить, с активной жизненной позицией.

Окончание на 2-й стр.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ВО ИМЯ ДОБРА И МИЛОСЕРДИЯ

Более двенадцати тысяч жителей КЧР приняли участие в праздничных ифтарах, организованных Главой республики Рашидом Темрезовым в последний день священного месяца Рамадан.

Стр. 3.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП - ПРИОРИТЕТ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

В Черкесске состоялось расширенное заседание коллегии прокуратуры КЧР.

Стр. 4.

«ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ!»

Так назывался праздник, проведенный Карачаево-Черкесской республиканской детской библиотекой им. С. П. Никулина к Международному дню соседей и Международному дню защиты детей.

Стр. 9.

ЛЕТНИЙ КАРНАВАЛ - ПОДАРОК ДЕТВОРЕ

С необычного праздника начались летние каникулы для детворы п. Новый Карачай.

Стр. 10.

БЫЛО ИЛИ НЕ БЫЛО?

Только недавно мы радовались тому, что после нашей публикации одной стихийной свалкой в КЧР - возле села Чапаевского - стало меньше. Однако пришедшее на днях письмо нашего читателя неприятно удивило...

Стр. 11.

«ЧИСТЫЕ ИГРЫ» - ЧИСТАЯ КУБАНЬ

Больше тонны мусора собрали участники экологического квеста «Чистые игры», прошедшего на днях в республиканской столице.

Стр. 11.

С Днём социального работника!

Уважаемые работники социальной сферы Карачаево-Черкесии!

Искренне и сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником- Днем социального работника!

Не будет преувеличением сказать, что социальный работник - это не профессия, это призвание. Вы становитесь опорой тем, кто нуждается в посторонней помощи, в особом внимании государства и общества. Вы пример добросовестности, отзывчивости и сострадания, и это тот случай, когда профессионализм невозможен без этих человеческих качеств.

Социальная защита населения является одним из приоритетных направлений как для государства в целом, так и для нашего региона. На развитие этой жизненно важной отрасли направлено большинство приоритетных национальных проектов, разработанных на основе поручений Президента Российской Федерации Владимира Путина.

В этот праздничный день особые слова благодарности ветеранам службы, всем ее работникам за верность призванию, благородный и тяжелый труд, служение обществу, землякам. Счастья, здоровья, бодрости духа и энергии вам для претворения всего задуманного в жизнь!

Глава
Карачаево-Черкесской Республики
Р. Б. ТЕМРЕЗОВ.
Председатель Народного Собрания (Парламента)
Карачаево-Черкесской Республики
А. И. ИВАНОВ.
Председатель Правительства
Карачаево-Черкесской Республики
А. А. ОЗОВ.

«...Я ТАМ, ГДЕ МЕНЯ ЖДУТ»

Окончание.
Начало на 1-й стр.

В 2006 году с её участием в управлении была создана и ведется электронная база данных детей-инвалидов. Также Ириной Ивановной систематически проводится информационно-разъяснительная работа с семьями, воспитывающими детей-инвалидов, а их более 400! Кстати, контрольные посещения этих семей тоже на хрупких плечах моей героини. Только представьте себе, как надо любить свою профессию, чтобы пусть даже не каждый день, но очень часто и осознанно травмировать себя, свою душу, свою психику оттого, что нельзя остаться равнодушной к детской беде и родительской боли.

- Каждый раз после посещения моих подопечных у меня наворачиваются слезы на глаза, я уж и не знаю, кого мне больше жалко: детей или их родителей, которые изо дня в день пытаются добиться хоть небольших, но положительных результатов в развитии своих деток. Они стараются создать необходимые реабилитационные условия, ищут, а иногда не находят возможности помочь своему ребенку, но не отчаиваются и снова ищут.

Наша беседа с Ириной продлилась недолго, потому что ей надо было спешить к тем, кто ее ждал…

Мама четырнадцатилетнего Алима - Руфина Узденова очень приветливо встретила Ирину Ивановну. И сразу стала осыпать ее словами благодарности. Руфина рассказывала о том, как в нелегкий период ее жизни она познакомилась с Ириной Кучеровой и та ей помогла, впрочем, и сейчас по первому зову приходит на подмогу.

- У нас большая и дружная семья, - констатирует Руфина. - Кроме Алима есть еще двое детей - Амина и Дин-Ислам. Мы с супругом живем ради них, ради их благополучия. Но это наши дети, а вот как удается Ирине Ивановне оставаться такой внимательной, мягкосердечной и чуткой к чужим детишкам и ради них полностью отдавать себя своей работе, в уме не укладывается. Ведь мы у нее не единственные.

У таких как Ирина всегда открыто сердце людям. Для них нет чужого горя, и проблемы знакомых и незнакомых им людей они принимают как свои личные. Именно поэтому - за беспокойную душу, за милосердие и сопереживание, за внимание к обделенным и незащищенным - Ирина Кучерова неоднократно получала официальные благодарственные письма, грамоты управления социальной защиты населения мэрии муниципального образования города Черкесска, грамоту Министерства труда и социального развития КЧР, а также была награждена почетной грамотой Президиума Народного Собрания (Парламента) КЧР.

Руфина, ее сыночек Алим, страдающий тяжелым недугом, и еще 443 семьи ей постоянно благодарны. Так пусть же судьба дарует ей все, к чему она стремится и чего желает, а желает она того, чтобы у ее двух дочерей все в жизни сложилось, а еще чтобы каждый больной ребенок однажды выздоровел!

Светлана КИЛБА.
Фото автора.

Факты и события

В МИРЕ

■ Президент Украины Владимир Зеленский на встрече с сенатором от Республиканской партии США Робертом Портманом рассказал о потребности украинской армии в новых системах вооружений. Об этом Портман сообщил во время выступления в Сенате.

В РОССИИ

■ Верховный суд РФ предлагает считать уклонение от уплаты налогов преступлением, которое продолжается, пока должник окончательно не рассчитается с государством.

■ Стабильность политической и экономической систем государства не имеет смысла без роста доходов населения, заявил в ходе Петербургского международного экономического форума (ПМЭФ) министр финансов Антон Силуанов, которого цитирует РБК.

■ Необходимо вернуть право на ношение огнестрельного оружия. С таким заявлением выступил лидер ЛДПР Владимир Жириновский, комментируя убийство Никиты Белянкина.

■ В России введут уголовную ответственность за незаконный оборот капель для расширения зрачка с тропикамидом, обезболивающего с тапентадолом и противоэпилептического средства с прегабалином.

В РЕСПУБЛИКЕ

■ Руководство и сотрудники СУ МВД по КЧР встретились со студентами и педагогическим коллективом КЧГУ имени У. Д. Алиева. Они обсудили проблемные вопросы предупреждения преступлений, совершаемых в сфере информационно-коммуникационных технологий, а также меры по борьбе с незаконным оборотом наркотических средств. СУ МВД по КЧР на постоянной основе проводит профилактические мероприятия в трудовых коллективах и образовательных учреждениях.

УЗНАЙ О ДОЛГАХ

УФНС России по Карачаево-Черкесской Республике приглашает всех желающих принять участие в публичном обсуждении результатов правоприменительной практики налоговых органов, руководств по соблюдению обязательных требований по следующим темам: «Урегулирование налоговой задолженности», «Вопросы государственной регистрации юридических лиц».

Мероприятие проводится в рамках реализации приоритетной программы Правительства Российской Федерации «Реформа контрольной и надзорной деятельности».

Управление ФНС России по КЧР приглашает руководителей организаций, предпринимателей, бухгалтеров и всех желающих принять участие в публичном обсуждении.

Проведение мероприятия запланировано на 13 июня 2019 г. в 15.00 по адресу: г. Черкесск, ул. Красноармейская, д. 70 (актовый зал УФНС России по КЧР, цокольный этаж).

О готовности принять участие в мероприятии необходимо сообщить на адрес электронной почты: ufns-0909@mail.ru.

Контактный телефон: 8(8782) 26-69-78.

ПОПРАВКА

В номере газеты «ДР» от 1.06.2019 г. в публикации «Выборы-2019» на 3-ей странице под № 21 следует читать: «Региональное отделение политической партии «Национальный курс Карачаево-Черкесской Республики».

ЭХО НЕДЕЛИ

Аслан КОРКМАЗОВ, менеджер, г. Черкесск:

- Для меня эта неделя ознаменовалась сразу двумя радостными событиями – окончанием Рамадана и праздничным ифтаром, который организовал Глава нашей республики Рашид Темрезов. Я рад, что вместе с семьей и друзьями смог достойно продержать уразу, а когда пришел на коллективный ифтар, то увидел, что друзей и родных у меня намного больше, чем я считал. Непередаваемое ощущение братства, единства, уверенности в правильности выбранного пути. Все улыбаются, все рады, что смогли достойно выдержать пост, что их ждет такое вкусное угощение. Да, отдельное спасибо за финики – никогда таких чудесных фиников не ел, наверное, такие и растут в райских садах.

Ислам ХУБИЕВ, первый заместитель министра КЧР по делам национальностей, массовым коммуникациям и печати:

- На этой неделе наше министерство совместно с Министерством культуры провело в Государственной Национальной библиотеке имени Х. Байрамуковой Межрегиональный фестиваль «Праздник книги-2019». В программу мероприятия входили круглый стол-беседа «Дружба и братство народов – залог процветания региона» в рамках нынешнего перекрестного года Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии, а также презентация книги «Современная литература народов России. Проза». В этой книге представлены произведения 45 авторов из двух братских республик, и многие из них присутствовали на презентации. Добавлю, что это первое мероприятие подобного рода, но мы надеемся, что со временем оно перерастет в большой литературный фестиваль регионального уровня.

Анжела СТАЛЬНОВА, педагог ДОУ № 8 г. Карачаевска:

- Начались летние каникулы, и моя дочь теперь посещает пришкольный летний лагерь досугово-творческого направления с дневным пребыванием при СШ №5 нашего города. Отпускать дочку куда-то далеко пока боюсь, а тут она под присмотром, сыта, занята чем-то нужным и полезным. А поскольку в лагере проводятся спортивные и музыкальные конкурсы, экскурсии в кино, на природу, в заповедник и многие другие мероприятия, плюс детей будут готовить к новому учебному году – я за свою дочь спокойна.

Ислам ЧАУШЕВ, директор районного Дворца культуры, управляющий народным коллективом «Казачья воля», ст. Зеленчукская:

- На днях мы вернулись с Межрегионального фестиваля казачьей культуры, который проходил в поселке Тульском Республики Адыгея. По поручению Главы КЧР Рашида Темрезова и министра культуры КЧР Рамазана Борокова «Казачья воля» под руководством заслуженного работника культуры КЧР Владимира Карпинцова представляла нашу республику. В фестивале приняли участие 28 творческих коллективов из 11 регионов всей страны и даже ближнего зарубежья – например, Луганска. Две солистки «Казачьей воли»: Валентина Барташова и Яна Федосенкова - стали обладательницами I и II места соответственно в номинации «Вокал». Для примера, солист Государственного ансамбля «Казаки Терека» из Моздока занял третье место – после наших девочек. Теперь наш коллектив собирается принять участие во Всероссийском фестивале-конкурсе любительских народных коллективов, который состоится в Ростове-на-Дону в конце июня. К слову, 20 лучшим коллективам выделят грант в размере 2 миллионов рублей, так что мы будем стараться, не жалея сил.

Людмила КАППУШЕВА, глава регионального исполкома ОНФ в КЧР, г. Черкесск:

- В Карачаево-Черкесии начались работы по благоустройству территорий в рамках реализации проекта формирования комфортной городской среды. Я являюсь модератором тематической площадки ОНФ «Жилье и городская среда». Все три года реализации федерального проекта по формированию благоприятной городской среды ОНФ осуществляет контроль и мониторинг за его реализацией. Благоустройство дворовых территорий должно быть сопряжено с заменой инфраструктурных сетей: водопровода, канализации, теплосетей, газовых сетей, так как ветхие сети приведут к тому, что положенные асфальт и тротуарная плитка через год будут вскрыты либо по плану работ водоканала, либо из-за аварии. Наша задача – согласовать все сроки работ между ресурсоснабжающими организациями, управляющими компаниями и подрядчиком, производящим работы по благоустройству.

Анна ЕВСЕЕНКО, студентка, ст. Зеленчукская:

- Весь мир 5 июня, во Всемирный день окружающей среды, отмечает День эколога. Я выбрала эту профессию, потому что хочу стать специалистом по охране окружающей среды, защитником природы. В Краснодаре, где я учусь, сейчас проводится комплекс мероприятий для улучшения окружающей среды, который я со временем хочу применить у себя на родине. Хотя каждый человек может сделать свой вклад, посадив хотя бы одно дерево и не выбрасывая бытовой и строительный мусор где попало.

Подготовила
Шахриза БОГАТЫРЕВА.

ВО ИМЯ ДОБРА И МИЛОСЕРДИЯ

ВЕЧЕРОМ последнего дня священного месяца Рамадан по всей республике прошли праздничные ифтары - коллективные трапезы. Накормить постящегося считается одним из лучших дел в исламе. От имени Главы Карачаево-Черкесии Рашида Темрезова массовые ифтары были организованы в Черкесске, Карачаевске, Усть-Джегуте, поселках Новый Карачай, Эркен-Шахар и Медногорском, в станице Зеленчукской, в аулах Адыге-Хабль, Псыж и Малый Зеленчук, в селах Терезе и Чапаевском.

Более двенадцати тысяч жителей нашей республики приняли участие в этом искреннем и добром мероприятии, проведенном благотворителями и волонтерскими организациями.

Ифтар в Черкесске

В городе Черкесске ифтар прошел на территории ресторанного комплекса «Эдельвейс». Сюда пришли более 1,5 тысячи мусульман.

К присутствующим обратился председатель Координационного центра мусульман Северного Кавказа и Духовного управления мусульман республики Исмаил-хаджи Бердиев:

- Я поздравляю всех с завершением священного месяца Рамадан. Весь этот месяц был для нас настоящим праздником, и заканчивается он тоже празднично. В нашей республике уже стало доброй традицией проводить коллективные ифтары. Спасибо Главе республики, который организовал сегодняшний праздник. Мира и благоденствия всем нам, всем людям на земле!

От имени Главы республики верующих поздравил заместитель председателя Правительства КЧР Хызыр Чеккуев.

Жителей и гостей республиканского центра встречали и рассаживали за обильно накрытые столы волонтеры благотворительной организации «Территория милосердия». Не осталось ни одного человека, который был бы обделен вниманием, которому не хватило бы места или еды, которая, отметим, была приготовлена очень вкусно и с любовью.

- Мы на ифтаре Главы республики первый раз. Даже не ожидали, что будет такое заботливое отношение к каждому, кто входит, что будут такие щедрые столы и все будет так вкусно, - делятся впечатлениями Мадина Семенова, Фарида Гогуева и Зарима Хачирова, жительницы Черкесска. – Дай Аллах, чтобы эта традиция продолжалась долгие годы – ведь коллективные ифтары сплачивают людей. А Рашиду Бориспиевичу и всем, кто организовал и приготовил людям такую вкусную еду, мы желаем милости Аллаха в обоих мирах!

Праздничное мероприятие продолжилось выступлением юных воспитанников школы образовательного центра «Салам», которые прочитали наизусть суры из священного Корана.

Самыми юными чтецами стали пятилетние воспитанницы школы Лейла Таушунаева и Аминат Абазалиева, которые прочитали суры из священного Корана, вызвав восхищение Исмаила Бердиева. А маленькая Мадина Папшуова - стихи про Рамадан и про пять столпов ислама.

Как рассказал преподаватель образовательного центра «Салам» Хасан Атабиев, девочки занимаются всего три месяца, но уже делают большие успехи в изучении Корана.

В завершение всем гостям подарили молельные коврики и плакаты с инструкцией, как правильно совершать намаз.

Ифтар в Карачаевском районе

В этот тихий июньский вечер, расцвеченный уличными фонарями, просторный двор Физкультурно-оздоровительного центра п. Новый Карачай постепенно заполнялся народом. Делегации сельских поселений Карачаевского муниципального района, приехавшие на коллективный ифтар Главы республики Рашида Темрезова, тепло здоровались друг с другом, и особая атмосфера торжественности, казалось, разлитая в воздухе, отражалась на доброжелательных лицах. Вот подошли глава администрации Хумаринского сельского поселения Руслан Дзамыхов и имам Барисби-хаджи Дугужев вместе с группой аульчан. Как сказал Барисби-хаджи, коллективный ифтар – это не только разговение после священного поста, очищающего душу и тело, но и повод для сплочения разных поколений и национальностей, в общих устремлениях крепить мир и добрососедство. И, как говорится, далеко за примером ходить не надо. Хумара и Новый Карачай не просто добрые соседи, эти поселения связывают проверенные узы куначества. Крепко сплотили такие связи посёлок Новый Карачай с селом Коста Хетагурова, чьи дома через реку Кубань веками смотрят друг на друга. Поэтому на ифтар к соседям пришли и православные осетины. Среди них – заслуженный тренер КЧР Таймураз Тавгазов со своими борцами, завуч Коста-Хетагуровской СОШ Альбина Мисикова, методист районного управления образования Рустам Худайбанов и другие.

К группе уважаемых аксакалов Тамбию Чагарову из Каменномоста, Шурумбию Эльканову из Нового Карачая, Джашарбеку Азаматову из Верхней Теберды и другим с почтением подходили представители младших поколений, чтобы пожать им руку, поздравить с праздником.

Ровно в 20 часов все собравшиеся, порядка 700 человек, заняли места за праздничной трапезой. И надо сказать, спортивный зал, преобразившийся в огромный банкетный, мог поразить воображение любого завзятого ресторатора или гурмана: безупречно накрытые столы, сервировка по высшему разряду, обилие овощей, клубники, черешни, не говоря уже о блюдах национальной кухни и мяса жертвенных животных. По залу бесшумно двигались предупредительные молодые девушки и женщины, обслуживающие столы. Организация мероприятия была на высшем уровне. За всем этим – огромный труд культработников, учителей, отделов администрации Карачаевского муниципального района во главе со Спартаком Кущетеровым.

В праздничном ифтаре приняли участие и высокие гости: член Совета Федерации Федерального Собрания РФ Ахмат Салпагаров, депутат Государственной Думы Расул Боташев, руководитель Администрации Главы и Правительства КЧР Мурат Озов, духовенство Карачаевского муниципального района.

После обряда дуа собравшихся тепло приветствовал и поздравил с праздником Ураза-байрам раис-имам г. Карачаевска и ответственный за Карачаевский район Ахматхаджи Урусов, подчеркнувший значение ифтара и выразивший благодарность и хвалу его организаторам. В этот незабываемый вечер участники ифтара, наверное, ещё раз осознали истину – добро и милосердие всегда идут рядом, вселяя в души стремление быть отзывчивее к ближнему, не замыкаться лишь на собственных интересах. И тогда тебе воздастся сторицей, ведь пророк Мухаммед сказал: «Тот, кто лишит себя доброты, тот лишит себя благ»...

Шахриза БОГАТЫРЕВА,
Людмила ОСАДЧАЯ.

Коротко

■ Энергетики филиала МРСК Северного Кавказа - «Карачаево-Черкесскэнерго» (входит в ГК «Россети») завершили монтаж птицезащитных устройств на воздушной линии электропередачи 110 кВ «Хабез - Зеленчукская», которая проходит по территории Хабезского и Зеленчукского районов. Всего специалисты установили около 70 таких устройств, которые необходимы для того, чтобы обезопасить жизнь пернатых и уменьшить аварийные отключения оборудования на воздушной линии электропередачи. На траверсах над гирляндами изоляторов линии, протяженностью более 20 километров, они установили птицезащитные устройства, чтобы птицы не могли садиться на них или устраивать там гнезда. Такой способ защиты ЛЭП не наносит вреда жизни и здоровью пернатых, а лишь препятствует их посадке и гнездованию, что не только предотвращает возможные технологические нарушения в сети, но и обеспечивает сохранение популяции крупных птиц, в том числе занесенных в Красную книгу.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ

РАСШИРЕНИЕ сферы безналичных расчетов привело к интенсивному развитию киберпреступности и повлекло за собой возникновение своеобразной криминальной индустрии, необходимой для совершения хищений денежных средств, в том числе с использованием банковских карт.

Технологии, используемые злоумышленниками для совершения хищений, постоянно совершенствуются и становятся доступными широкому кругу лиц, которые могут не обладать глубокими знаниями в области информационных технологий. Повышение доступности мошеннических схем и инструментов для их реализации ожидаемо влечет за собой рост числа несанкционированных переводов денежных средств с лицевых счетов банковских карт граждан.

Чтобы не стать жертвой мошенников, пытающихся похитить ваши деньги с банковской карты, необходимо помнить, что всегда, когда вы входите на страницу «Сбербанк Онлайн» или производите какие-либо другие операции со счетом, на ваш сотовый телефон приходит сообщение с номера 900. Помните, что приходящие сообщения с иных номеров могут использоваться в целях хищения денежных средств с вашей банковской карты.

Если вам пришло sms-сообщение о том, что ваша карта заблокирована, и предложено позвонить по неизвестному номеру телефона - не следует звонить. Лучше обратиться за разъяснением в ближайший офис банка.

Для безопасности ваших сбережений соблюдайте следующие правила:

- Не вводите пароль для отмены или аннулирования операций. Пароли могут запрашивать только мошенники.

- Не вводите номер паспорта и другие данные карты при подтверждении операции. Внимательно читайте sms-сообщения и всегда проверяйте реквизиты операции. Если вам пришло сообщение об операции, которую вы не совершали, ни при каких обстоятельствах не вводите пароль. Помните, сотрудники банка никогда не звонят клиентам и не просят отменить или аннулировать операцию.

Как только вы обнаружили, что с вашей кредитной карты похищены деньги, незамедлительно звоните в банк и блокируйте карту. Сразу после уведомления доступ к вашим деньгам будет заблокирован. В банке запросите детальную выписку операций, на основании которой нужно будет написать заявление о том, что вы не согласны с сомнительными транзакциями. Банк рассмотрит ваши документы, проведет служебное расследование и примет решение. Далее можете обратиться в полицию с заявлением о краже.

В случае смены сим-карты не забывайте отключить услугу «мобильный банк», а тех, кто случайно получил доступ к чужому банковскому счету, предупреждаем: любые операции по указанному счету уголовно наказуемы.

Можно избежать участи жертвы мошенничеств в сфере современных информационно-коммуникационных технологий, если следовать следующим рекомендациям:

· Для работы с банковскими картами, системами «Мобильный банк», «Банк-онлайн», «Интернет-банк» и др. использовать отдельное мобильное устройство, не предназначенное для разговоров и развлечения в сети Интернет;

· Не указывать номера мобильных устройств, используемых для работы с банковскими картами и дистанционного управления банковским счетом, как контактных в сети Интернет, в объявлениях и на страницах соцсетей;

· При прекращении договора с оператором сотовой связи услуга «мобильный банк» автоматически не блокируется. И с подключением сим-карты новому собственнику начинают приходить sms-уведомления об операциях с банковским счетом прежнего владельца номера. При смене сим-карты, а также при ее утере или смене оператора сотовой связи необходимо обязательно отключать «мобильный банк».

· Не устанавливайте на ваш мобильный телефон приложения сомнительных производителей.

· При приобретении дорогостоящих вещей, таких как автомобиль, дорожная техника, строительные материалы, рекомендуем потратить деньги на дорогу до города продавца и удостовериться в наличии продавца и товара. Любые присланные вам по Интернету фотографии, сканы документов и товаров мошенники с легкостью подделывают.

· При покупке авиа- и ж/д билетов не ищите билеты на сомнительных сайтах, желательно приобретать билеты на официальном сайте.

· Владельцев банковских карт просим быть более ответственными, следите за своим банковским счетом, грамотно пользуйтесь услугами, предоставляемыми банками.

Л. МАЛИКОВА,
старший следователь по особо важным делам отдела зонального контроля следственного управления МВД по КЧР подполковник юстиции.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП - ПРИОРИТЕТ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

В Черкесске под председательством и.о. прокурора республики Михаила Шабунина состоялось расширенное заседание коллегии, на котором обсуждались результаты проверки исполнения законодательства в сфере обеспечения безопасности дорожного движения, а также проанализированы причины возвращения судами уголовных дел прокурору в порядке ст. 237 УПК РФ, вынесения решений по реабилитирующим основаниям на досудебной стадии уголовного судопроизводства.

В ЗАСЕДАНИИ приняли участие федеральный инспектор по КЧР Юрий Ясько, заместитель председателя Правительства КЧР Сергей Смородин, министр внутренних дел КЧР Юрий Трифонов, министр строительства и ЖКХ КЧР Евгений Гордиенко, министр промышленности и торговли КЧР Мурат Аргунов, начальник УГИБДД МВД по КЧР Владимир Кушнарев, главы администраций муниципальных районов республики, члены коллегии, работники аппарата прокуратуры республики, горраймежпрокуроры.

Открыл работу коллегии и.о. прокурора республики Михаил Шабунин.

- Мы собрались здесь в таком расширенном составе, - сказал он, - чтобы рассмотреть итоги проверки, донести свои претензии, выслушать предложения. Основной закон в сфере безопасности дорожного движения определяет четыре основных принципа, которыми должны руководствоваться государство и его структуры, отвечающие за безопасность на дорогах страны, - приоритет жизни и здоровья граждан, участвующих в дорожном движении, над экономическими результатами хозяйственной деятельности; приоритет ответственности государства за обеспечение безопасности дорожного движения над ответственностью граждан, участвующих в дорожном движении; соблюдение интересов граждан, общества и государства при обеспечении безопасности дорожного движения; программно-комплексный подход к деятельности по обеспечению безопасности дорожного движения.

Как отметил Шабунин, ситуация с аварийностью на дорогах республики за четыре месяца текущего года ухудшилась. Поэтому каждый присутствующий на мероприятии должен задуматься о том, как ее исправить.

Заместитель начальника отдела прокуратуры республики по надзору за исполнением федерального законодательства Наталья Скворцова в своем выступлении осветила результаты осуществления прокурорского надзора в рамках проведенной проверки. Но прежде озвучила нерадостные цифры. В стране ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях погибают более 35 тысяч наших граждан, получают тяжелые увечья свыше 250 тысяч. Не исключением является и наша республика. За четыре месяца текущего года в республике зарегистрировано168 дорожно-транспортных происшествий, в которых погибли 26 человек, 261 получил ранения.

- Достигнуты определенные положительные тенденции в сфере безопасности дорожного движения, - отметила Н. Скворцова. - Так, в 2018 году отмечается снижение на 26,3% числа зарегистрированных преступлений, связанных с последствиями имевших место дорожно-транспортных происшествий. В первом квартале 2019 года приведенная динамика сохраняется, уровень преступности в данной сфере снижен на 23,8%.

Вместе с тем в ходе прокурорской проверки установлены многочисленные нарушения законодательства о безопасности дорожного движения, допускаемые органами государственной власти, местного самоуправления, организациями, осуществляющими дорожную деятельность, перевозку пассажиров.

Всего прокурорами было выявлено 485 нарушений законов, на незаконные правовые акты принесено 96 протестов, внесено 70 представлений, в суды направлено 41 заявление, вынесено 85 постановлений о возбуждении дел об административных правонарушениях, в порядке п. 2 ч. 2 ст. 37 УПК РФ в правоохранительные органы направлено 2 материала для решения вопроса об уголовном преследовании.

Мерами прокурорского реагирования собственники автомобильных дорог понуждались к проведению регистрации дорог, восстановлению пешеходных переходов, дорожного покрытия, нанесению разметки.

Не в полной мере соблюдаются требования законодательства о контрактной системе при отборе подрядных организаций для строительства, ремонта и содержания автомобильных дорог, а также на поставку, ремонт, обслуживание и эксплуатацию комплексов видеофиксации нарушений Правил дорожного движения.

Образовательными учреждениями, осуществляющими подготовку водителей автотранспортных средств, не всегда обеспечивается должный уровень обучения.

В деятельности Госавтоинспекции прокурорами вскрыты нарушения административного законодательства, связанные с несоблюдением прав участников дорожного движения при осуществлении производства по делам об административных правонарушениях, неверной квалификацией деяний, ненадлежащей работой по организации взыскания административных штрафов.

С докладами по второму вопросу повестки дня коллегии выступили и.о. начальника отдела по надзору за процессуальной деятельностью в органах Следственного комитета РФ прокуратуры республики Арсен Джашеев и начальник отдела по надзору за уголовно-процессуальной и оперативно-разыскной деятельностью органов внутренних дел и юстиции Али Хубиев.

Отмечалось, что органами прокуратуры республики в 2017 - 2018 годах реализовывался комплекс организационно-практических мер, направленных на повышение качества надзорной деятельности и усиление ведомственного контроля в сфере защиты конституционных прав граждан в уголовном судопроизводстве. Однако безусловного соблюдения законности в указанной сфере не достигнуто.

Причинами необоснованного привлечения граждан к уголовной ответственности послужили недостаточность доказательственной базы, преждевременность предъявления обвинения и избрания меры пресечения, изменение первоначальных показаний.

Возвращение уголовных дел судами было обусловлено нарушениями уголовно-процессуального законодательства, допущенными на этапе предварительного расследования.

По итогам состоявшегося обсуждения выработаны меры, направленные на активизацию и повышение результативности работы по защите конституционных прав участников уголовного судопроизводства.

Полина СЕМЕНЧЕНКО.

В прокуратуре КЧР

Зарабатывали на наркотиках

ЗАМЕСТИТЕЛЬ прокурора Карачаево-Черкесской Республики утвердил обвинительное заключение по уголовному делу в отношении двоих 28-летних местных жителей.

Они обвиняются в совершении преступлений, предусмотренных п. «а» ч. 3 ст. 228.1 УК РФ (незаконный сбыт наркотических средств, совершенный группой лиц по предварительному сговору, с использованием электронных сетей), ч. 3 ст. 30, п.п. «а,б» ч. 3 ст. 228.1 УК РФ (покушение на незаконный сбыт наркотических средств в значительном размере, с использованием электронных сетей), ч. 3 ст. 30, п. «г» ч. 4 ст. 228.1 УК РФ (покушение на незаконный сбыт наркотических средств, совершенное группой лиц по предварительному сговору, в крупном размере, с использованием электронных сетей).

По версии следствия, злоумышленники, войдя в преступный сговор с третьим лицом, в период с февраля по март 2018 года занимались сбытом наркотического средства гашиш (анаша). Предварительно наркотики приобретались ими в городах Москве и Санкт-Петербурге и с помощью попутного автотранспорта доставлялись в Карачаево-Черкесию. Местная жительница гражданка А. расфасовывала наркотики, после чего сообщники осуществляли сбыт наркотических средств на территории города Черкесска.

Общая масса изъятых у обвиняемых наркотиков составила 137,736 г.

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

ПЛАТЕЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА – ЗАЛОГ УСПЕХА

В Карачаево-Черкесской Республике гарантирующим поставщиком электроэнергии с 2006 года является АО «Карачаево-Черкесскэнерго». Мы попросили руководителя энергокомпании – управляющего директора Ханафи ЧОТЧАЕВА ответить на наши вопросы.

- АО «Карачаево-Черкесскэнерго», которое вы возглавляете, вот уже третий год держится в лидерах среди таких же энергосбытовых компаний СКФО, которые находятся под управлением ПАО «МРСК Северного Кавказа». С чем вы это связываете?

- Я всегда отмечаю, что успех работы АО «Карачаево-Черкесскэнерго» - это заслуга всего нашего коллектива. У нас нет случайных людей, каждый – на своем месте, болеет душой за свою работу и стремится сделать все возможное и подчас даже невозможное для наилучшего результата.

- Сейчас во всей России очень много говорят о тех переменах, которые грядут в электроэнергетике. Недавние визиты руководителей Россетей и МРСК Северного Кавказа в республику - это начало нового этапа развития отрасли?

- Конечно, в электроэнергетике, как и любом другом направлении экономики, перемены неизбежны. Сейчас в России взят курс на цифровую трансформацию отрасли. Понятно, что цифровизация – это сложный процесс, требующий серьезных финансовых вложений. В позитивных переменах в электроэнергетике, в ее развитии, в повышении надежности электроснабжения заинтересованы все: и сами энергетики, и потребители, и органы власти. В апреле состоялись очень важные, знаковые встречи Главы Карачаево-Черкесии сначала с Виталием Ивановым, который недавно возглавил ПАО «МРСК Северного Кавказа», чуть позже – с генеральным директором ПАО «Россети» Павлом Ливинским. Руководители обсуждали вопросы дальнейшего взаимодействия Карачаево-Черкесской Республики и ПАО «МРСК Северного Кавказа» в сфере развития электросетевого комплекса КЧР. Во время встреч с Главой республики генеральный директор ПАО «МРСК Северного Кавказа» Виталий Иванов озвучил важнейшую задачу - улучшение финансовой ситуации в энергосистеме Северного Кавказа для ее готовности к внедрению цифровых технологий. Однако без улучшения платежной дисциплины развитие электроэнергетики в регионе невозможно. Поэтому Виталием Ивановым уже выработаны стратегические предложения для снижения задолженности потребителей за электроэнергию. Речь идет о планомерной реструктуризации долгов.

Нам удается находить общий язык и поддерживать здоровые партнерские взаимоотношения практически со всеми категориями потребителей. А также договариваться с органами власти о платежах республиканского и местного бюджетов. А вот неплатежи некоторых организаций, финансируемых из федерального бюджета, и предприятий ЖКХ действительно снижают наши производственные показатели. Вот, к примеру, дебиторская задолженность организаций, финансируемых из федерального бюджета, в начале мая превысила 245,2 млн рублей. Это составляет почти 42% от суммы общей дебиторской задолженности всех абонентов АО «Карачаево-Черкесскэнерго». ФГБУ «Управление мелиорации земель и сельскохозяйственного водоснабжения» должно АО «Карачаево-Черкесскэнерго» свыше 162,5 млн рублей. А предприятия ЖКХ в общей сложности задолжали за потребленную электроэнергию больше 127,2 млн рублей. Только за четыре месяца с начала года их недоплата составила 37,8 млн рублей.

- Что вы предпринимаете для того, чтобы эти долги уменьшались?

- Если в отношении других категорий потребителей мы помимо начисления пени и взыскания задолженности в судебном порядке можем применять такую меру, как отключение электроэнергии за долги, то предприятия ЖКХ относятся к социально значимым. Их задолженность, как и долги организаций, финансируемых из федерального бюджета, взыскиваются в судебном порядке, но, к примеру, что касается ФГБУ «Управление мелиорации земель и сельскохозяйственного водоснабжения», фактического погашения долга этого предприятия не происходит из-за его неплатежеспособности. Между тем долги дебиторов подрывают финансовое благополучие АО «Карачаево-Черкесскэнерго». А это грозит серьезными последствиями – прежде всего отменой особых условий функционирования АО «Карачаево-Черкесскэнерго» на оптовом рынке электроэнергии и мощности, которые были установлены Соглашением о порядке реализации установленных Правительством РФ критериев в рамках Постановления Правительства Российской Федерации № 534 на территории Карачаево-Черкесской Республики.

- В чем суть этого соглашения?

- Для нашей республики до 31 декабря 2022 года продлена возможность покупать на оптовом рынке электроэнергию и мощность в полном объеме по регулируемым ценам, тогда как для большинства участников оптового рынка такая возможность определена только в отношении объемов потребления электроэнергии населением. На самом деле при таких условиях для юридических лиц в нашей республике стоимость 1 кВт.ч электроэнергии обходится меньше, чем для юридических лиц большинства регионов России. Только нужно учесть самое главное - это соглашение предполагает соблюдение гарантирующим поставщиком электроэнергии определенных критериев, в частности - исполнение в полном объеме обязательств по оплате электроэнергии и мощности на оптовом рынке, а также своевременные расчеты за услуги сетевой компании по передаче электроэнергии.

* **Светлана КИЛБА.**

«ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ!»

ПРАЗДНИК под таким названием, приуроченный к Международному дню соседей и Международному дню защиты детей, прошел в Карачаево-Черкесской республиканской детской библиотеке им. С. П. Никулина.

В НЕМ приняли участие учащиеся СОШ № 2 г. Усть-Джегуты, СОШ ст. Красногорской, воспитанники республиканского социально-реабилитационного центра «Надежда», дети женщин, для которых отсрочено наказание, в сопровождении сотрудников Отдела Федеральной службы исполнения наказания по КЧР, студенты Карачаево-Черкесского государственного колледжа культуры и искусств им. А. А. Даурова, артисты Карачаевского драматического театра им. Ш. М. Алиева.

Для гостей праздника была представлена литературно-музыкальная композиция. Учащиеся из станицы Красногорской читали стихи, пели песни, исполнили флешмоб «Счастливое детство», а Татьяна Лазаренко покорила всех присутствующих игрой на скрипке.

Огромный восторг у детворы вызвал спектакль «Волк-санитар», показанный Карачаевским драматическим театром им. Ш. М. Алиева (директор Руслан Гочияев, народный артист КЧР и КБР).

Также украсили праздник своими музыкальными номерами студенты Карачаево-Черкесского государственного колледжа культуры и искусств им. А. Даурова.

В заключение мероприятия все дети, присутствовавшие на празднике, получили сладкие угощения и запустили в небо воздушные шары как символ дружбы и добрососедства.

Все гости библиотеки выражали огромную благодарность организаторам праздника за массу полученных в этот день положительных эмоций.

З. ХУБИЕВА, главный библиотекарь читального зала 5-9 классов КЧРДБ им. С. П. Никулина.

Коротко

■ В региональном отделении партии «Единая Россия» состоялась церемония награждения победителей регионального этапа Всероссийского конкурса исследовательских работ для школьников «Мой прадед». Конкурс проводится с целью сохранения в российских семьях памяти об участниках Великой Отечественной войны и военных конфликтов, обеспечения преемственности поколений. В числе победителей: Бэлла Борлакова, Амина Асланова, Амина Кенчешаова, Егор Дубовик и Никита Деньгуб.

■ В г. Нальчике подвели итоги XI Северо-Кавказского конкурса-выставки детского изобразительного искусства имени заслуженного учителя КБР Андрея Лукича Ткаченко. В числе призёров выставки-конкурса ребята из Карачаево-Черкесии. 1 место в номинации «Декоративно-прикладное искусство» - у Татьяны Храмцовой (ДХШ г. Черкесска, преподаватель Е. Кордюкова). 2 место в номинации «Живопись» заняла Дарья Бугаёва (ДХШ г. Черкесска, преподаватель М. Гречкина). 3 место в номинации «Графика» - у Ильи Учеваткина (Псыжская школа искусств, преподаватель Н. Учеваткина). 2 место в номинации «Скульптура» завоевала коллективная работа «У Лукоморья» (ДХШ г. Черкесска, преподаватель Е. Кордюкова).

■ Ко Дню защиты детей воспитанники республиканского социально-реабилитационного центра «Надежда» для несовершеннолетних получили профессиональный аккордеон, приобретенный на средства, выделенные Карачаево-Черкесским филиалом «РусГидро» в рамках долгосрочной благотворительной программы «Чистая энергия». Ребята с удовольствием посещают репетиции, которые проходят в центре, разучивают и поют песни, танцуют, устраивают праздники. Благотворительную помощь гидроэнергетиков также получило региональное отделение Российского детского фонда.

■ В МВД по КЧР наградили победителя регионального этапа Всероссийского конкурса «Полицейский Дядя Степа». Им стала ученица 2 класса Аиша Малакаева из Эркен-Шахара с лепной работой из пластилина, картона и ткани. Для определения победителя детского конкурса «Полицейский Дядя Степа» МВД России запустило онлайн-голосование. Призываем жителей республики поддержать Аишу и поставить лайк, войдя на страницу голосования через одну из предложенных социальных сетей.

Часы - свидетели эпох

ВРЕМЯ ДАВНЕЙ РУСИ

ИТАК, мы знаем, что простейшие способы измерения времени существовали уже в самые древние эпохи. Но следует заметить, что люди пользовались отнюдь не привычными нам часами, минутами и секундами - системы счисления времени были абсолютно другими, причём разными у разных народов. Была своя система времени и у наших предков – довольно точная и практичная.

Древние славяне были земледельцами, им нужно было знать, когда начинать готовить к посеву поля, когда сеять и когда убирать урожай. Неудивительно поэтому, что первым счетом времени, который они использовали, были сезоны. Этот счет отразился в обозначении года словом «лето». Даже в более поздних документах XVI-XVII вв. деление года на сезоны встречается очень часто. Древнерусское начало года приходилось на весну, поскольку именно весной начинался цикл сельскохозяйственных работ.

Принятие христианства привело к распространению на Руси юлианского календаря, который использовался в Византии, тем не менее вплоть до XV века новый год начинался не 1 сентября, как у греков, а 1 марта. С конца XV в. сентябрьское новогодие в летописях вытесняет весеннее начало года. И сохранялось у нас до 1700 года, когда Петр I определил началом года 1 января. Причем до этого же времени счет лет мы вели не от Рождества Христова, а «от сотворения мира», которое относили к 5508 году до нашей эры. Указ Петра I 20 декабря 1699 г. устанавливал, что 1 января 7208 г. должно считаться 1 января 1700 г.

Конечно, счет времени сезонами - очень крупный. Поэтому славяне использовали и деление на месяцы. Само это слово указывает на использование славянами лунного календаря. В Остромировом евангелии - древнейшем документе, написанном на кириллице в 1056-1057 годах, упоминаются древнеславянские названия месяцев, которые с некоторыми изменениями сохранились в украинском, белорусском и других славянских языках.

Январю соответствовало название «просинец», так как в это время становилось светлее. Февралю - сечень, в этот период начинался сезон вырубки леса для сжигания. Марту - сухий, когда срубленные деревья подсыхают. Апрелю - березозол, когда сожженные деревья превращаются в золу. Маю - травень - от слова «трава». Июню - изок, т.е. кузнечик. Июлю - червень или серпень; это время являлось временем жатвы. Августу - зарев - от слова «зарево». Сентябрю - рюень - от слова «рюить», или «реветь». Октябрю - листопад. Ноябрю и декабрю - грудень, от слова «груда» - мерзлая колея на дороге, иногда студень.

От древних шумеров к славянам пришли и семидневная неделя и название одного из её дней - суббота, происшедшее от шумерского слова «шабаш», означающего «праздник, отдых». Семидневное деление также связано с фазами лунного цикла, кроме того, само число 7 имело в древности сакральное значение.

Деление дня изначально происходило по естественным признакам. Рабочий день делили на утро, собственно день и вечер. Сутки начинались не в полночь, как принято теперь, а в период пробуждения людей от сна и обращения к активной деятельности. Таким образом, начало суток приходилось на время непосредственно перед рассветом (в старину на Руси это время называлось настей – наступлением) и совпадало с утренним богослужением - заутреней. Заутреня начиналась еще перед зарей и оканчивалась до восхода солнца. Утро делилось на 4 главных момента: перед зорями, зори-рассвет, восход солнца и обедни. Заканчивалось утро через некоторое время после восхода солнца в период обеден или обеда. После обеда начинался собственно день. В дне отмечался полдень. После полдня начиналось полуденье, или уденье. Вечер начинался с вечерень. До захода солнца происходила очередная церковная служба - вечерня. Кончался вечер наступавшим мраком. После вечера начиналась ночь, которая тянулась до первых признаков зари.

Деление суток на часы пришло на Русь вместе с христианством. В источниках XII века сутки, в большинстве случаев, содержат 24 часа и делятся на две половины по 12 часов в каждой. Кстати, только в славянской группе языков есть такое понятие - сутки, обозначающее «сотканные вместе день и ночь».

Понятно, что счет времени в соответствии с часами мог осуществляться только при существовании аппарата, который показывал бы движение времени. Однако ни солнечные часы (гномоны), ни водяные клепсидры большого распространения в Древней Руси не получили, хотя, возможно, ими ограниченно пользовались, особенно после установления христианства. Этому способствовали укрепившиеся связи с Византией и проникновение оттуда научных и технических знаний. Однако территория Руси располагалась намного севернее Византийской империи, поэтому погода здесь гораздо чаще была пасмурной, а без солнечного освещения применение гномонов было невозможно. Кроме того, зимние и осенние ночи на Руси были значительно длиннее, и в это время года солнечные часы также не действовали. Правда, согласно последним исследованиям историков, в качестве солнечных часов могли использоваться башни и высокие колокольни церквей. Один из примеров такого применения церковных зданий в древности – башня Спасо-Преображенского собора XI века в г. Чернигове.

Петух – самый надёжный часовой «прибор» Древней Руси.

По причине суровых климатических условий в зимнее время на Руси не прижились и клепсидры. В зимние месяцы вода в них просто замерзала.

Поэтому, хотя в источниках XII века «час» как единица измерения времени уже встречается, в повседневной жизни его не использовали.

Русские известия о механических часах встречаются в памятниках письменности с начала XV в. Приборы эти назывались часомериями. С этого времени деление дня на часы начинало распространяться повсеместно.

Однако прибор для измерения времени на Руси все же существовал. Функции часов успешно выполнял… петух!

Его крик раздаётся трижды в сутки, причём промежутки между петушиными криками выдерживаются довольно точно. В первый раз он подаёт голос примерно в полночь, затем в 2 часа пополуночи и, наконец, рано утром, примерно в начале 5-го.

Для людей крик петуха всегда был ориентиром времени, испокон веков петух считался самым надёжным «живым будильником». В старину сельские жители, отправляющиеся в путь, дожидались пения первых петухов, чтобы, благословясь, отправиться в дорогу. После пения вторых петухов деревенские женщины вставали, чтобы замесить хлеб, приступить к утренней дойке коров и т.п. Вместе с третьими петухами всё рабочее население деревни уже отправлялось на свои ежедневные работы. С тех пор и пошли поговорки: «встаёт с первыми петухами», «гулять до третьих петухов» и т.п. Вероятно, еще первобытные люди видели в петухе, громко провозглашающем наступление нового дня, таинственного вестника сверхъестественных сил, божества Солнца. Считалось, что крик петуха разгоняет тёмные силы и прекращает плохие сны. Это поверье отражено во многих произведениях художественной литературы. Вспомните произведения «Вий» Н. В. Гоголя, «Мастер и Маргарита» М. А. Булгакова и др. Некоторые древние племена считали даже, что именно петух своим криком вызывает восход Солнца.

Кстати, японские учёные провели в 2015 году исследования, которые показали, что первый утренний крик петуха действительно является «предвестником» рассвета, причём петухи поют в любую погоду и в любое время года! Когда их держали по нескольку дней в полной темноте, они всё равно оставались настроенными на 23,8–часовой день и продолжали «объявлять рассвет», никак не видя его воочию.

Заметим, что жители разных стран слышат их крик поразному. В Англии этот звук записывают как «кок-а-доле-дуу»; в Германии – «ки-керики»; в Японии – «ко-ке-кокко»; ну а у нас, в России, как мы знаем, «ку-ка-ре-ку».

В. РОМАНЕНКО, кандидат технических наук, заслуженный работник культуры РФ.

При подготовке статьи были использованы материалы из открытых источников печати и Интернета.

ЛЕТНИЙ КАРНАВАЛ - ПОДАРОК ДЕТВОРЕ

Каникулы

НАЧАЛО летних каникул – всегда двойной праздник, ведь это еще и День защиты детей. В поселке Новый Карачай администрация муниципалитета в лице Маулана Салпагарова решила сделать детворе - учащимся 1-6 классов средней школы им. М. Элькановa и детским садам «Фатимка» и «Светлячок» необычный подарок – веселый карнавал с участием настоящего клоуна по имени Чупа, а также любимых персонажей из мультика «Маша и Медведь». Только в данном случае вездесущая Маша прибыла на праздник в окружении двух «кавалеров» - аниматоров, органично вписавшихся в шумную и веселую массовку.

Летний карнавал состоялся на новой украшенной разноцветными шарами детской площадке рядом с величественным спорткомплексом, напоминающим роскошный бело-синий корабль. Кстати, как и задумывалось с момента постройки многофункционального спорткомплекса, он и в самом деле стал центром спортивной жизни Карачаевского района. Здесь проводятся представительные соревнования по единоборствам, спортивные праздники, в полный накал работают секции и даже творческие кружки. Дело в том, что в настоящее время в поселке подходит к завершению строительство Дома культуры на месте снесенного старого, поэтому вся культмассовая работа временно переместилась в спорткомплекс. Вот и во время летних каникул здесь ребят ожидает много развлекательных мероприятий.

Подхожу к шестиклассникам - здесь, на празднике, они самые старшие. Но и им по душе общие хороводы под популярную песню «Учитель танцев», массовый той, представление приглашенных из республиканской столицы аниматоров. А до начала праздника они, как и все, вволю порезвились на всех аттракционах. Все эти ребята дружны со спортом. А Анзор Суюнчев ходит еще и на танцы, чтоб по-настоящему овладеть искусством исполнения лезгинки, как и подобает настоящему джигиту. Ребята поделились планами на лето - они обязательно поедут в оздоровительные детские лагеря в Теберду и Домбай.

Но вот бразды правления берет в свои руки работник культуры Радима Тоторкулова, которая, поздравив всех присутствующих детей, их родителей, бабушек и дедушек с началом летних каникул, передает слово Маулану Салпагарову. Надо заметить, глава администрации поселка Новый Карачай, отец 5-х детей, зарекомендовал себя как руководитель, искренне интересующийся жизнью школы и обоих садиков, всегда в курсе их проблем, постоянный участник всех утренников, акций, тематических вечеров, выступающий как спонсор. В своем кратком выступлении он пожелал детям веселых, содержательных каникул и новых сил, которые необходимы подрастающему поколению.

А летний карнавал набирал обороты, заряжая детей и взрослых весельем и задором. В центре общего хоровода тон задавала старейший воспитатель детского сада «Фатимка» Земфира Шидакова, проработавшая в этом дошкольном учреждении с самого момента его основания - 52 года! И безусловно, с такими педагогами, имеющими огромный опыт в проведении мероприятий, детский праздник никак не может быть скучным. «Мы получили истинное удовольствие от этого праздника, - сказала жительница поселка М. Деккушева, бабушка семерых внуков, - такие мероприятия сближают детей и взрослых. Отдельное спасибо - администрации поселка, давшей зачин летним каникулам».

В завершение праздника состоялась большая фотосессия для всех желающих с веселыми аниматорами, и каждого угостили вкуснейшим мороженым и любимым лимонадом «Груша» со вкусом детства для нескольких поколений.

Людмила ОСАДЧАЯ.
Фото автора.

Что же нужно чесноку?

«Чеснок с весны все больше желтеет, хотя и посадили в нужное время и на нужную глубину. Что еще ему не хватает и как с этим бороться? Помогите!»
Семья АНИКЕЕВЫХ, Прикубанский район.

Во саду ли, в огороде

В ОТВЕТ на этот вопрос наших читателей мы публикуем рекомендации **специалистов филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Карачаево-Черкесской Республике.**

Зачастую пожелтение листьев на чесноке в весеннее время – сигнал недостатка питательных элементов в почве. При таком ненормальном явлении стоит в первую очередь задуматься о нехватке азота в питании молодых растений, который довольно быстро вымывается из почвы обильными осадками и в результате таяния снега. Для предотвращения азотного голодания растения подкармливают (лучше в весеннее время) карбамидом (20 г на 10 л воды) или аммиачной селитрой (20 г на 10 л).

Если помимо желтизны перьев растения показывают еще и неравномерный рост листовых пластин, которые оказываются ненормально узкими, поникают и засыхают от кромки к середине, то подобное явление уже связано с калийным голоданием, часто возникающим на бедных почвах. В данном случае чеснок подкармливают сульфатом калия (1 ст. л. на 10 л) либо заделывают в междурядья - по 100-200 г просеянной золы на каждый кв. м грядки.

Нередко листья на чесноке желтеют из-за неправильного режима полива. Причем пожелтение листвы может быть вызвано не только недостатком влаги в почве, но и ее избытком – в переувлажненном грунте луковицы загнивают и выдают желтые перья. Поэтому в засушливую погоду при отсутствии осадков чеснок поливают регулярно, так, чтобы грунт все время находился в умеренно влажном состоянии. А на участках с близко залегающими грунтовыми водами, глинистыми почвами и в регионах с затяжной дождливой весной высаживают растения на возвышенном участке или на приподнятой грядке.

Еще одна причина пожелтения листвы чеснока – выращивание растений на кислом грунте, чего данная культура не переносит. На закисленных участках важно регулярно проводить раскисление почвы, внося осенью под перекопку известь, мел, доломитовую муку или золу (нормы рассчитываются для каждого конкретного участка индивидуально в зависимости от уровня pH).

Пожелтение листьев на чесноке также может наблюдаться при поражении растений болезнями – фузариозом, бактериозом, белой и базальной гнилью, черной плесенью и др. В данном случае имеет смысл полностью обновить посадочный материал и во избежание подобных проблем в будущем придерживаться должной агротехники выращивания растений и строго соблюдать севооборот.

Подготовила
Лариса НИКОЛАЕВА.

Коротко

■ Встречи с учениками школ и воспитанниками дошкольных образовательных учреждений стали традиционными для сотрудников МЧС перед началом каникул и летнего купального сезона. В этом году мероприятия проходили в рамках Всероссийской акции «Мое безопасное лето», которая проводилась и на территории Карачаево-Черкесии. Цель таких мероприятий – обучение детей мерам безопасности на водоемах, закрепление имеющихся знаний и навыков среди подрастающего поколения. На днях такие профилактические занятия прошли для школьников села Учкекен Малокарачаевского района. Ребятам рассказали, как правильно вести себя в той или иной экстремальной ситуации, как пользоваться средствами индивидуальной безопасности в воде, что делать и как оказать первую помощь при несчастном случае на воде, а также по какому номеру телефона следует позвонить, чтобы сообщить о происшествии.

И вкусно, и полезно

Фарш от профи

«Сколько ни стараюсь, все равно недовольна своими котлетами и фрикадельками. Кажется, все делаю, как надо, а результат не нравится. Подскажите, есть ли рецепт «правильного» фарша для «правильных» котлет?»
К. СИДОРЕНКОВА, г. Черкесск.

МНОГИЕ хозяйки готовят массу блюд с использованием фарша. Но не все знают, как приготовить идеальный фарш и какие виды мяса хорошо сочетаются между собой, а какие не очень. Сегодня мы публикуем рекомендации опытного повара – бывшего генерального директора комбината питания «Кремлевский» **Виктора БЕЛЯЕВА**, 30 лет работавшего в Кремле.

Фарш на самом деле достаточно прост в приготовлении. Некоторые пытаются всячески усложнить этот процесс, добавляют различные овощи и приправы, но эти компоненты на самом деле не делают вкус лучше. Главное – выбрать правильное мясо и знать, какие виды лучше всего сочетаются друг с другом.

Для приготовления говяжьего фарша больше подходит лопатка или грудинка – эти части достаточно мягкие и содержат много белка.

Для куриного фарша подойдет любая часть курицы: и филе, и срезанное с бедер мясо. А вот кожу использовать нежелательно – в ней могут накапливаться антибиотики, входящие в состав кормов, плюс она слишком жилистая и жирная.

Для фарша из индейки лучше всего использовать филе, потому что мясо бедер у нее слишком жесткое. Из мяса индейки особенно вкусными получаются биточки и фрикадельки. Кстати, мясо птицы обладает высокой клейкостью, благодаря этому готовое блюдо не разваливается.

Для свиного фарша рекомендую брать шейку или лопатку. Лишний жирок лучше сразу срезать, потому что это мясо само по себе жирное. По этой причине свиной фарш в чистом виде – не лучший выбор. Сочетайте это мясо с другим видом. Классика жанра – смесь говяжьей лопатки или грудинки с небольшой частью свиной лопатки или шейки – получится сочный и нежирный фарш.

Комбинируйте разные виды мяса, от этого блюдо, как правило, только выигрывает. Например, можно на килограмм говядины или телятины взять полкилограмма курицы или индейки – в таком сочетании фарш будет достаточно влажным, но не слишком жирным.

Из хорошего фарша не грех приготовить вкусные котлеты. Распространенная ошибка – когда в фарш добавляют репчатый лук, картошку, яйцо. Это все не нужно. Возьмите курицу и говядину, нарежьте мясо кусочками и проверните его через мясорубку. Параллельно залейте холодной водой обычный белый хлеб (без корочки), можно предварительно подсушенный. Добавьте его в мясо и прокрутите второй раз. Если масса кажется суховатой, то можно при прокрутке добавить 100 граммов сливочного масла – это придаст сочности. Затем нужно добавлять понемногу воды и взбивать массу руками – благодаря этому фарш насыщается кислородом и становится пышным. Отбивать мясо и добавлять воду нужно до тех пор, пока масса не начнет сходить с рук, это может занять около 10 минут. Фарш готов.

И напоследок рецепт от шефа - котлета «пожарская»:

Мясо курицы нужно провернуть через мясорубку. В фарш добавить замоченный белый хлеб (100 граммов на полкилограмма фарша).Пропустить через мясорубку еще раз, добавить сливки (из расчета 70 граммов на 500 граммов мяса) и взбить массу, добавить соль по вкусу. Мякиш белого хлеба нарезать небольшими кубиками. Сформировать котлеты, панировать в хлебных кубиках и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

Приятного аппетита!

Подготовила
Лариса НИКОЛАЕВА.

«Чистые игры» – чистая Кубань

БОЛЬШЕ тонны мусора собрали участники экологического квеста «Чистые игры», который прошел в республиканской столице.

Экологический квест по спасению уникальной природы нашей Родины «Чистые игры» стартовал в 2014 году в Москве и Санкт-Петербурге, и с каждым годом это мероприятие охватывает все больше городов, распространяясь по всей России. В этом году г. Черкесск присоединился к этому благородному мероприятию.

- Это не просто субботник, а субботник в виде соревнований. Баллы начисляются не только за количество собранного мусора, но и за его сортировку. Больше всего очков - за сбор пластиковой тары, одного из самых вредных для окружающей среды видов отходов: одна пластиковая бутылка, разлагаясь, будет отравлять почву более 100 лет, - рассказал координатор проекта «Чистые игры» в Ставропольском крае Павел Богданов.

После инструктажа команды получили мешки для мусора и выстроились на линии старта. Маршрут – правый берег реки Кубани к югу от псыжского моста, протяженностью два километра. Всего в соревнованиях участвовало 20 команд (более 80 человек).

И вот дан старт. Участники команд наполняли мешки мусором, оставляя за собой чистую территорию.

Всего было собрано 220 мешков мусора, а победителем признана команда «Супертуристы» республиканского центра дополнительного образования детей. По итогам квеста победители получили призы от партнеров.

- Формат квеста предполагал командную игру, оценивались не только количество собранного мусора, но и знания по экологии. Это новый подход в проведении мероприятий по сохранению чистоты природы, так как люди вовлекаются в общественно значимые дела с помощью игры. Было очень увлекательно и интересно, - сказала участница экоквеста Лина Мамхягова.

Популяризация раздельного сбора мусора – главная цель общероссийского движения «Чистые игры». Часть собранных отходов была вывезена на переработку, остальной мусор – на полигон.

Партнерами «Чистых игр» стали мэрия г. Черкесска, Карачаево-Черкесский центр дополнительного образования детей, благотворительный фонд «ДоброГорец», сеть супермаркетов «Лента» и др.

Следующий экологический квест «Чистых игр» планируется провести в Архызе.

Армида КИШМАХОВА.

БЫЛО ИЛИ НЕ БЫЛО?

Вопрос ребром

В АВТОРЕ полученного не давно редакцией письма мы с удивлением узнали писавшего нам ранее жителя Черкесска Ивана Бортникова. Дело в том, что в ноябре прошлого года Иван Сергеевич уже обращался в нашу газету с возмущенным протестом против мусорного произвола возле села Чапаевского Прикубанского района. Немного позже в газете по этому поводу вышла статья «Свалка в междуречье». В ней говорилось о том, что к западу от Чапаевского между речками Овечкой и Кубанью растет стихийная свалка мусора, который местные жители щедро свозят в невероятных количествах. Бортников часто рыбачил в этих местах, а потому видел все своими глазами.

Пожилой рыболов сетовал, что его привычное место рыбалки превратилось буквально в место экологической катастрофы, что, в общем-то, и подтвердилось после приезда туда корреспондента. Вскоре после публикации статьи мы узнали, что силами местных депутатов это безобразие прекращено, практически весь мусор убрали, а берега двух рек освобождены от всякой всячины. Слава чиновникам и прочим властьимущим! Могут ведь, делают. Ура!

Эту радостную новость гражданин Бортников воспринял с невероятным воодушевлением. Не поверив на слово, он даже съездил посмотреть на результаты очистки «чапаевских конюшен» и потом не раз помянул добрым словом тех гераклов, которые все это почистили. Всю зиму Иван Сергеевич провел с настроем на весеннюю рыбалку на излюбленном месте возле Чапаевского.

Чем не положительный пример в духе актуальных современных историй о борьбе за чистоту? Но... не тут-то было! С нетерпением дождавшись начала сезона ловли рыбы, Иван Бортников теплым майским деньком с друзьями направился к заветным местам и... оцепенел.

- Приезжаем, а там не то что мусор, а просто ужас что творится - горы новых отходов самого разного «калибра» и - о, ужас! – трупы животных. Теперь здесь еще и скотомогильник. Ароматы стоят отнюдь не весенние - вот вам и рыбалка.

Три друга с унынием повернули обратно. Настрой был безнадежно испорчен.

- Придется, видимо, новые места искать, - сокрушается незадачливый рыбак, уже сомневаясь, а была ли заветная чистота? Может, ему тогда, зимой, все это привиделось?

Видимо, народ воспринял уборку территории с точностью до наоборот – раз почистили, значит, освободили место для нового мусора. И с новыми силами в короткий срок вновь превратили речные берега в стихийную свалку...

Недолго длилось счастье тех, кого эта ситуация отнюдь не радует. Будет ли теперь это кто-то убирать? Есть ли у Кубани и Овечки хотя бы отдаленные перспективы быть по умолчанию чистыми, как в добрые старые времена, а не от случая к случаю? Когда же будут введены штрафные санкции и прочие административные взыскания в отношении тех, кто без зазрения совести, безнаказанно продолжает очищать свое жилье от скверны путем ее переноса на общественную территорию? И самое главное – когда проснется в людях желание беречь и сохранять то, что дано вроде бы бесплатно, но его утеря потом дорого всем обходится? Вопросов много, хотелось бы правильных ответов и решений, кардинальных перемен в сознании.

Лариса НИКОЛАЕВА.

О ЧЕМ ПИСАЛА НАША ГАЗЕТА

(1980 год)

17 января № 12 (12006)

К НОВЫМ РУБЕЖАМ

Руководствуясь постановлением ноябрьского (1979 г.) Пленума ЦК КПСС, трудовые коллективы Карачаево-Черкесии включились в соревнования за достойную встречу 110-й годовщины со дня рождения В. И. Ленина, наметив в 1980 году высокие рубежи социалистических обязательств.

1 февраля № 23 (12017)

ПРЕВЗОШЛИ РОСТОВЧАН

На слете передовиков в Ростове подведены итоги ставшего уже традиционным соревнования между коллективами Черкесского химического завода и Ростовского химпромобъединения имени Октябрьской революции. По итогам четвертого года пятилетки лучшими по выпуску товаров народного потребления и продукции с государственным Знаком качества признаны химики г. Черкесска. Экономический эффект творчества наших рационализаторов превысил достижения ростовских умельцев в четыре раза.

12 марта № 51 (12045)

ПЕРВЫЕ ЯГНЯТА

В разгаре окотная кампания. Радуют ее результаты в колхозе «Родина»: во всех маточных отарах выход ягнят выше планового. По 135 ягнят от каждой сотни маток принимает бригада старшего чабана Хаджи-Умара Боташева, второй результат – у чабанов бригады Аубекира Хапаева – 120 ягнят от сотни маток. А в колхозе «Знамя коммунизма» за первые пять дней окота отары пополнились 3 тысячами «весенних» ягнят.

2 апреля № 65 (12059)

ДНЕВНИК ПОЛЕВЫХ РАБОТ

Начался массовый сев яровых культур на зерно. Больше других засеяли механизаторы Адыге-Хабльского и Зеленчукского районов.

В Зеленчукском районе полным ходом идет посадка картофеля. Наибольший объем работ выполнили колхозы имени Ленина, «Знамя коммунизма» и опхоз «Сторожевский». Всего по району картофель высажен на 745 гектарах.

Земледельцы колхоза «40 лет Октября» начали борьбу за высокий урожай. Намечено довести сборы кукурузы до 50 центнеров, сахарной свеклы – до 300, зерновых – до 32, подсолнечника – до 18 центнеров с гектара.

1 мая № 85 (12079)

ВЕСНА, СОЛНЦЕ И НАГРАДЫ

Переходящий приз «Початок Ставрополья», почетный вымпел Министерства сельского хозяйства РСФСР, четыре бесплатные туристические путевки, талоны на право внеочередного приобретения легкового автомобиля и двух тяжелых мотоциклов, денежные премии вручены механизаторам звена А. Атуова из совхоза «Эркин-Юртский», которые поставили рекорд 1979 года – 55,6 центнера кукурузного зерна с каждого гектара!

В совхозе «Красновосточный» доярки молочнотоварных ферм М. Лайпанова, Е. Таужева и дояр М. Биджев получили билеты, удостоверяющие то, что они утверждены членами клуба четырехтысячников, почетные дипломы и ценные подарки Министерства сельского хозяйства СССР.

По результатам работы за первый квартал коллективу Эркен-Шахарского сахарного завода присуждено переходящее Красное знамя Министерства пищевой промышленности РСФСР и ЦК отраслевого профсоюза.

10 июня № 11 (12105)

ТАК ДЕРЖАТЬ

Из Башкирии, где проходили соревнования по гонкам на гаревой дорожке, в адрес Карачаево-Черкесского цементного завода пришла телеграмма. В ней сообщалось, что спидвеисты «Цементника» в упорной борьбе выиграли встречу у команды «Урал» из Стерлитамака со счетом 56:51. В этих гонках большое мастерство и волю к победе проявили Ю. Цунаев, Д. Захаропуло, А. Мельников и В. Квашин. Большую помощь спортсменам оказывают дирекция, партком и завком профсоюза. Для них приобретены новые гоночные мотоциклы и спортивная форма. И спортсмены оправдывают надежды своих товарищей по работе.

2 июля № 127 (12121)

ПОЮТ В МУЗЕЕ СОЛОВЬИ

В областном краеведческом музее перед тобой раскрывается вся история Карачаево-Черкесии. В отделе природы музея широко представлен животный мир нашей области. Здесь немало чучел птиц. Которые на днях... заговорили. Теперь в музее можно послушать голоса перепела, кукушки, щура, соловья и других пернатых солистов. Записал их на магнитофонную ленту Д. Н. Сирота.

ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ «ЭЛЬБРУСА»

30 июня известный коллектив вновь вышел на сцену, чтобы дать свой юбилейный концерт, посвященный двадцатилетию ансамбля.

Приветствовать музыкантов, певцов и танцоров в здании драмтеатра собрались представители общественных организаций, деятели литературы и искусства, работники культуры и все те, кто знает и любит «Эльбрус». Артистам были вручены подарки, почетные грамоты и цветы. А долгие годы руководившему ансамблем заслуженному артисту РСФСР М. Джегутанову вместе с грамотой вручили и медаль «Ветеран труда».

23 июля № 142 (12136)

ЧЕРЕЗ ПЕРЕВАЛЫ

На днях из туристического похода третьей категории сложности, посвященного Олимпийским играм, вернулась группа туристов Черкесского завода холодильного машиностроения, в ее состав входили инженер-экономист З. Шебзухов, техник-технолог И. Смирнова, токарь И. Авидзба, инженер-конструктор В. Семенченко и др. Маршрут пролегал по Архызу и Аксауту. Двенадцать дней потребовалось туристам, чтобы пройти горными тропами путь протяженностью 180 километров и одолеть девять перевалов.

Группа провела большую поисковую работу, стала участником восхождения на Марухский перевал, куда прибыли туристы со всего Советского Союза.

6 августа № 151 (12145)

ПРОЙДЕТ ПО ГОРОДУ ТРОЛЛЕЙБУС

Завершена разработка проекта прокладки троллейбусной линии в областном центре. Протяженность ее составит 11 километров. Общая стоимость строительства – четыре миллиона рублей. Предполагается, что все маршруты будут обслуживать 100 троллейбусов. Планируется также сооружение троллейбусного депо.

1 октября № 189 (12183)

ДРУЖБЕ КРЕПНУТЬ

Недавно у будущих строителей - комсомольцев Черкесского ГПТУ № 3 появились новые друзья – учащиеся сельхозучилища из города Юргенсдорфа Германской Демократической Республики. При встрече ребята увлеченно рассказывали друг другу о своей учебе, досуге и, как полагается в таких случаях, обменялись сувенирами. Юноши и девушки из ГДР возложили цветы к памятнику В. И. Ленину и на братскую могилу героев, павших в боях с фашизмом.

18 ноября № 21 (12215)

СТАЛИ НОВОСЕЛАМИ

Хороший подарок к празднику Октября сделал коллектив СМУ-3, сдав в эксплуатацию в областном центре 58-квартирный жилой дом. В светлых, благоустроенных квартирах поселились передовики производства, ветераны Великой Отечественной войны и др.

Подготовила Марина ЛАТЫШЕВА.

Будьте здоровы!

МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Двадцать основных законов правильного питания

Окончание. Начало в № 80.

Одиннадцатое. Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в колбасе «Докторской» жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

Двенадцатое. Сократить жиры в питании довольно просто. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

Тринадцатое. Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты - витамина С в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «Витамин Р».

Овощи и фрукты лучше есть сырые или щадяще обработанные термически - так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды - природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

Четырнадцатое. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе - скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот омега - 3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

Пятнадцатое. Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из 0,5 л молока. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они очень полезны, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

Шестнадцатое. Учите правильному питанию детей. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

Семнадцатое. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Только в том случае, если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить, - это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса - свинина и баранина.

Восемнадцатое. Следите за своим весом. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ вычисляется по формуле «вес разделить на рост в квадрате». Если вы получили значение от 18, 5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

Девятнадцатое. Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Таким образом, если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал - это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал - это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

Двадцатое. Здоровое питание - это просто и недорого. Самые полезные крупы - самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла - сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Кавказ - наш общий дом

Почтовые карты к столетию героев

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ общество коллекционеров выпустило почтовые карточки в честь трёх Героев Советского Союза, уроженцев КБР – Михаила Яхогоева, Алима Байсултанова и Сергея Стеблинского. В этом году отмечалось столетие со дня их рождения.

Гашение карточек прошло накануне празднования Дня Победы на главпочтамте.

К выпуску карточек коллекционеры подошли со всей ответственностью, их дизайн согласовывался с родственниками героев, которые участвовали в церемонии гашения. Сын Героя Советского Союза Алима Байсултанова Валерий фотографию на юбилейную карточку выбирал долго и тщательно.

– Фотография сделана в 1943 году после вручения ему ордена Ленина и медали «Золотая Звезда», когда он приехал в отпуск домой, – пояснил В. Байсултанов.

Переводной штемпель Героев Советского Союза был использован и в прошлом году, когда были выпущены первые три карточки. На оттиске меняется только дата. Карточек, выпущенных маленьким тиражом (по сто штук), в продаже нет. Они станут подарком к Дню Победы и пополнят коллекции.

Газета «Кабардино-Балкарская правда».

СПРАВКИ РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Внимание владельцев грузовых транспортных средств!

На период проведения уборки зерновых культур сельхозпредприятию ООО «Саблинское» ТРЕБУЮТСЯ грузовые автомашины на базе КамАЗ (самосвалы), оборудованные для перевозки зерна с поля на ток.

Оплата производится в соответствии с внутренними расценками предприятия, в зависимости от количества сделанных рейсов в день (1 рейс - 2000 руб., 2 рейса - 2500 руб., 3 рейса - 3500 руб., 4 рейса - 4500 руб., 5 рейсов - 5000 руб., 6 рейсов - 5500 руб., свыше 6 рейсов за каждый последующий рейс оплачивается 500 руб.).

Условия работы: 2-разовое питание, заправка топливом предприятия.

По вопросам просьба обращаться:
ООО «Саблинское», Ставропольский край,
Александровский район, с. Саблинское, ул. Октябрьская, 64.
Тел.: 8-909-764-55-17, 8-988-100-46-57.

Производитель товаров для сна «Сити»
ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ В ОФИС
МЕНЕДЖЕРОВ по оптовым продажам.

Обязанности: ведение существующей клиентской базы (прием и обработка заявок, контроль оплат и отгрузок), поиск и привлечение новых клиентов. Карьерный рост. З/п высокая. Система бонусов и премий. Оформление ТК РФ. График работы: полный рабочий день. Место работы: Краснодарский край, ст. Отрадная, ул. Первомайская, 85А. Компенсация жилья (стоимость аренды) за счет работодателя.

Тел. 8-918-255-62-00, Елена, masohina@matras-city.ru, www.matras-city.ru

Производителю товаров для сна «Сити»
ТРЕБУЕТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР.

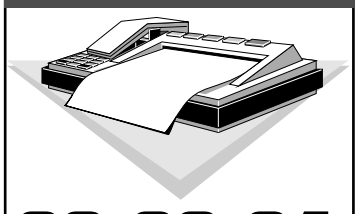
Обязанности: увеличение объемов продаж, руководство коммерческим блоком.

Требования: опыт работы на аналогичной должности от 3-х лет, ответственность, исполнительность, умение вести переговоры. З/п высокая. Система бонусов и премий. Оформление ТК РФ. График работы: полный рабочий день. Место работы: Краснодарский край, ст. Отрадная, ул. Первомайская, 85А. Компенсация жилья (стоимость аренды) за счет работодателя.

Тел. 8-918-255-62-00, Елена, masohina@matras-city.ru, www.matras-city.ru

РЕКЛАМА В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ ВЫГОДНА ВАМ!

Телефон отдела рекламы



26-36-34

УЧРЕДИТЕЛИ -
Народное Собрание КЧР, Правительство КЧР.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за то, что в материалах содержатся данные, не подлежащие открытой публикации.

Точка зрения редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Редакция вправе не вступать в переписку. Рукописи и другие оригиналы не возвращаются и не рецензируются.

За достоверность информации в рекламе и объявлениях редакция «ДР» ответственности не несет.

Материалы со словом РЕКЛАМА, знаками (Р) и *, а также под рубриками: «Бизнес-пресс», «Пульс цен», «Цена успеха», «Объект внимания» публикуются на правах рекламы.

Главный редактор Е. В. КРАТОВ.

Газета зарегистрирована Южным окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № 10-4272 от 17 декабря 2001 года.

За доставку газеты подписчикам отвечает Управление федеральной почтовой связи КЧР. Тел. 8 (8782) 20-04-13.

Газета подписана в печать: по графику - 17-00, факт - 17-00.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
369000, г. Черкесск, пл. Кирова, 23, Дом печати, 2-й этаж. E-mail: DR-09@mail.ru
ТЕЛЕФОНЫ: 8 (8782) 26-36-01, 26-36-34 (реклама).

Перепечатка публикаций и их фрагментов возможна с разрешения редакции, ссылка на «День республики» обязательна.

Газета отпечатана в ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а. ИНН 2626030157.
Способ печати офсет - 2 п. л.
Индекс 54042. Заказ № Тираж 3500.

Над выпуском номера работали: дежурный редактор Т. А. Иванова, ответственный секретарь А. Е. Угненко, оператор верстки А. И. Ткачук, операторы набора М. Ф. Латышева, М. К. Эркенова, корректоры Ю. А. Мельникова, Е. Г. Лемешева.