



# Мы должны показывать миру не только боль, но и созидание

» Кто помнит, кто страдал, но кто выбирает свет.

**С. 1** Заседание началось с отчёта о проделанной работе за последние месяцы. Ка-залось бы, сухая рубрика, но каждое слово в ней звучало как пульс живого организма. Работа по сохранению языка, поддержке культурных центров в диаспоре, по образовательным проектам — это то, что превращает Ассоциацию из памятника в механизм.

«Мы не просто сохраним, мы двигаемся вперёд. Если язык умирает — умирает народ. А мы не умрём. Мы строим школы, мы открываем культурные центры, мы издаём книги. Это и есть наша живая идентичность», — отметил в своём докладе председатель МЧА Хаути Сохроков.

Среди ключевых тем — вопросы миграционной политики. Речь шла о новых изменениях в российском законодательстве, о трудностях адаптации чеченцев, возвращающихся из Сирии и Иордании, о необходимости консолидации усилий с российскими и местными властями. Здесь особенно ярко прозвучал голос делегатов Турции.

«Наши семьи живут в Турции уже пятое поколение, но мы по-прежнему мечтаем о связи с исторической родиной. Мы хотим, чтобы возвращение было не подвигом, а правом», — подчеркнул представитель турецкой делегации Онер Ильмаз.

На заседании подчёркивалась особая миссия диаспоры в современных условиях: быть посредником между культурами, носителем традиций и в тоже время —живым участником глобального мира. И здесь важное место заняла тема духовно-нравственных ценностей как фундамента этнической устойчивости.

«Мы не просто этнос. Мы — культура. А культура держится на нравственности. Наши обычай, наш адыгейский базбэ — это не музей. Это код, по которому строится поведение. Если мы это потеряем, ни языка, ни флага не



Идет заседание Международной Черкесской Ассоциации

## ЧИТАТЬ

«Наша задача — не просто помнить, наша задача — жить этой памятью, передавать её молодым, говорить от имени тех, кого когда-то лишили голоса.

Черкесский народ не просит, не выпрашивает места в истории. Он уже там. Мы — не статистика, не сноска.

Мы — культура, мы — голос, мы — действующая сила».

Президент Международной Черкесской Ассоциации Хаути Сохроков

спасут нас», — сказал один из участников заседания в ходе своего выступления.

Особый вес придали демонстрационные материалы, которые наглядно иллюстрировали направления работы: фотоотчёты с мероприятиями, графики по числу студентов на адыгейских учебных курсах, карты этнокультурных центров. Всё это сопровождалось глубокими пояснениями.

«Мы должны показывать миру не только боль, но и созидание.

Мы умеем строить, учить, объединять. Мы не только наследники трагедии. Мы — носители живой цивилизации», — особо подчеркнул Сохроков.

Повестка, обсуждаемая в Сухуме, была не декларативной, а практической. Именно здесь рождалось решение о развитии но-

вых молодёжных программ, о цифровизации чеченской культурной памяти, о создании рабочей группы по вопросам возрождения Страны Близкого Востока. И за каждой из этих инициатив — не просто проекты, а судьбы.

Всё заседание пронизывало чувство исторической ответственности. Повестка — не опро-

шлом. Повестка — о том, как чеченский народ будет звать завтра. И не как голос из прошлого, а как голос будущего, уверенный, собранный, открытый миру, но укоренённый в себе.

Голос, которому верят

В каждом народе есть свои голоса, которые звучат выше и

громче — голоса мудрости, опыта и неукротимой воли. Именно такой голос у Исхака Машбаша — поэта, публициста, Героя Труда России и народного писателя сразу трёх республик: Адыгеи, КБР и КЧР. Почётный гражданин Майкопа и Терека, он — не просто литератор, а духовный ориентир для всего чеченского мира. В годы абхазской войны Машбаш открыто поддерживал братский народ, за что был награждён орденом «Честь и слава» II степени. Его слово — не громкое, но веское и давно уже стало символом преемственности поколений и свидетельством того, что культура может быть дипломатией, а позиция — силой народа.

«Мы не просто народ с историей. Мы — народ с голосом. И этот голос должен звучать — в песнях, в книгах, в сказах детей... Писать — это не украшение. Это обязанность. Мы обязаны зафиксировать себя, чтобы нас не переписали», — сказал он, обращаясь к делегатам.

Итоги: стратегия и единство

Задачи: стратегия и единство

Приоритеты: стратегия и единство

# Живые уроки истории от бабушки Вали

Жительница села Курджиново воспитывает внуков на примере героических предков

## Растим патриотов

Сегодня Валентина Протасова находится на заслуженном отдыхе. Тихими вечерами, листая страницы пожелтевшего альбома, часто рассказывает своим внукам о давно минувших временах, об истории своей страны. О том, как счастью и доблестью защищали их предки Россию от фашистских захватчиков.

— Сегодня, когда идет специальная военная операция, когда нашу победу в Великой Отечественной войне сводят на «нет», всячески обзывают грязью нашу страну, детям нужно знать правду, — уверена Валентина Александровна.

Внуки свою бабушку слушают с интересом. Она рассказывает такие истории, которые не прощешь ни в одном учебнике. Например, что когда-то их родное село входило в состав Краснодарского края, а в советское время в Курджиново работала мебельная фабрика «Архыз», на которой изготавливали различную школьную мебель, в том числе парты, за которыми училось 20 процентов учеников всего Советского Союза.

— В Курджиново было очень много украинцев, которые приехали сюда осваивать новые земли, — рассказывает внукам бабушка. — Жили мы очень дружно — помогали друг другу. В селе не было своей школы, и однажды все вышли на субботник и за один день построили здание — сейчас здесь живет наш батюшка Георгий. А по вечерам собирались и пели песни — украинские, русские, казачьи.

С не меньшим интересом младшие Протасовы слушают рассказы о своем прапрадеде Владимире Георгиевиче. Так случилось, что из всей их многочисленной родни на фронте воевала



Валентина Протасова рассказывает внукам о героическом прошлом их прадедушки

только он, остальные помогали фронту в тылу.

— Ваха прападедушка родился в 1902 году в Саратовской области. Когда в 30-х годах в Поволжье начался голод, вся его семья погибла, и он перебрался

в Азербайджан. Работал дедушка Владимир в «Орехсовхозе», что находился в Закатальском районе, занимался выращиванием фундука. Там и познакомился Владимир Протасов со своей будущей женой Марии,

которая родом была из Курджиново.

— Родители ее не сказать, чтобы были людьми состоятельными, но у них была собственная пасека, хорошее хозяйство, поэтому никто без дела не сидел.

работали от зари до зари, — рассказывает Валентина Александровна. — Когда в 30-х годах прошлого века началось раскурачивание, очень многие курджиновские казаки, хорошее хозяйство, поехали искать лучшей жизни.

Многие из них попали в Азербайджан, потому что там голод не было. В Закатальский район попала и семья Марии Шкуратовой. Она устроилась на работу в «Орехсовхоз», где и познакомилась со своим будущим мужем Владимиром Протасовым.

Перед самой войной Протасовых родился первенец Анатолий, а вскоре глава семьи отправился на фронт. Он попал в 201-й стрелковый полк 84-й стрелковой дивизии, воевал сначала в районе станции Лычково юго-восточнее озера Ильмень, принимал участие в наступательных боях за Старую Руссу. В 1942 году 84-ю стрелковую дивизию перебросили под Сталинград.

— Кости, ваш дядя, работал в архивах и нашел информацию о том, как Владимир Протасов получил свою первую контузию. Это было как раз под Сталинградом, — рассказывает Валентина Александровна. — Утром 26 августа 1942 года дивизия в составе оперативной группы генерала Коваленко при поддержке танков подсыпанными мимоносчиком огнем противника перешла в наступление. Нашим бойцам удалось прорвать первый рубеж обороны немцев, но потом им пришло отступить. Были постоянные налеты вражеской авиации — по 20–30 самолетов одновременно, почти все танки, поддерживающие дивизию, были подбиты. В том бою полк потерял 268 человек убитыми и 231 ранеными, а ваш дедушка получил свою первую контузию.

Подлечившись, Владимир Протасов продолжил гнать фашистов с родной земли. В течение января–февраля 1943 года 84-я стрелковая дивизия вела бои по ликвидации окружений вражеской группировки в районе поселка Городище под Сталинградом. 2 февраля операция завершилась, советские солда-

ты взяли в плен 3227 немецких солдат.

— В том бою ваш дедушка выступил с поля боя тяжело раненным команда, и, несмотря на шквальный огонь противника, вынес его на себе, — рассказывает Валентина Александровна. — За этот подвиг он был удостоен медали «За боевые заслуги».

Владимир Протасов прошел Сталинградскую, Курскую битвы, форсировал Днепр, освобождал Венгрию. За проявленное мужество и храбрость удостоен двух медалей, 20 благородностей — за освобождение Сталинграда, Харькова, Полтавы, Херсона, Будапешта.

— Ваш дедушка был храбрым солдатом. Да, ему, как и всем, было страшно, несмотря на слабое здоровье. Поэтому и уважали. С той поры в роду Протасовых сыновья стали называть в его честь Владимирами, в каждой семье есть свой Владимир.

— Так и меня, получается, называли в честь дедушки? — с любопытством спрашивал 11-летний внук.

— И тебя, и твоего двоюродного брата, — подтверждает Валентина Александровна, — так что живите честно, трудностей не бойтесь, будьте настоящими мужиками, как это всегда было в роду Протасовых. Обещает?

— Обещаем, — хором отвечают внуки.

Вот такие живые уроки истории проходили тихими летними вечерами в селе Курджиново. Интересные и своеобразные.

ОЛЬГА САВЕНКО

## Про войну дед рассказывал мало, но всегда повторял, что выдержать помогала молитва

## Завтра была физкультура

В годы Великой Отечественной войны многие советские спортсмены проявили на полях сражений мужество и героизм

### Помним

Среди них был и наш земляк — уроженец Учкуланы Назим Аджиев, кавалер ордена Красного Знамени, Красной Звезды, Отечественной войны I степени, награжденный многими медалями, в том числе и главной медалью — «За отвагу».

### Верность призванию

Физическая закалка, высокие спортивные разряды по легкой атлетике и волейболу помогали Назиму на фронте. Лучший метатель гранат и бегун на длинной дистанции довоенного Микояна-Шахара (ныне Карабаевский), чемпион области и края, выпускник педтехникума с начальном воинской службой на фронте. Гвардии сержант, командир 3-го стрелкового батальона 116 гвардейского полка Н. Аджиев был трижды ранен. В ноябре 1943 года при высадке десанта на Керченский полуостров, действуя решительно и смело, уничтожил 7 солдат противника. А в январе 1944 года ему удалось прорвать немецкую оборону и в составе своих бойцов соединился с частями Красной армии.

В годы депортации Н. Аджиев жил в Казахстане. Здесь ему удалось окончить Алматинский институт физической культуры, и он неоднократно защищал спортивную честь Республики на всесоюзных соревнованиях.

С 1957 года до ухода на пенсию Назим Аубекирович работал в одной и той же средней школе № 3 г. Карабаевска учителем физвоспитания. За особые заслуги в педагогической и спортивно-массовой работе, воспитании спортсменов высокого класса он был удостоен звания «Заслуженный учитель РФ». Многим ребятам ветеран спортивного движения дал дорогу в большой спорт, среди них был и чемпион мира по вольной борьбе Шамиль Бердиев. И не один солдат был благодарен своему учителю за то, что во время службы в армии у него не было проблем с физподготовкой.

### Добавим

Назим Аджиев вырос в семье георгиевского кавалера Аубекира Койчевича Аджиева, получившего свою награду за храбрость в русско-японской войне, впоследствии вставшего на сторону красного командира Якова Балахонова. Затем Назим Аджиев стал членом совета депутатов Баталпашинского отдела, работал прокурором Хумаринского округа.



Библиограф Лидия Джирикова у портрета Назима Аджиева

Один из «Бессмертного полка»...

Мы стоим у его портрета на Аллее памяти и славы КЧГУ им. У. Д. Алиева, бывшей ученицы Назима Аубекировича Лидии Джириковой. «Бессмертный полк» университета с фотографиями участников войны — выпускников вузов, в том числе и педтехникума (предтечи нынешнего КЧГУ) и предподаевателей —

Еще больше интересных новостей на сайте denresp.ru

— открытым взору горожан и гостей Карабаевска днем и ночью. И когда в небе загораются звезды, ярким светом в ночи озаряются благодаря подсветке и портреты героев, привлекая взоры приподнявшихся прохожих и проезжающих туристов по автодороге на Домбай.

— Наш любимый учитель физкультуры подкупал всех обаянием и внутренней силой, от которой веяло праведностью, надежностью, и мы гордились тем, что нас обучает фронтовик — односельчанин. И когда я осталась в Карабаево-Черкесии, уже не раз наведалась на эту аллею, чтобы поклониться памяти учителя. И каждый из нас вспомнит, как, встречая учителя в городе, мы избыточно чувствовали напоминание: «А завтра у нас физкультура!»

... Работая библиографом университетской библиотеки уже много лет и занимаясь сбором краеведческого материала, Лидия Джирикова со вниманием относится к биографиям знаменитых земляков. Ей есть что рассказать нынешним студентам и о своем любимом учителе. Людмила Осадчая

## СПОРТИВНЫЙ ЧЕТВЕРГ

### Понемногу обо всем

### Соревнуются легкоатлеты

Воспитанник республиканской СШОР по легкой атлетике Виталий Третьяков стал победителем первенства России по эстафетному бегу U-23, в забеге 4x100 метров (Чебоксары, 25–27 июля). На соревнованиях Виталий выступил в составе команды Краснодарского края и также параллельным зачетом представлял Карабаево-Черкесию. Еще один наш спортсмен — Магомед Саллагаров — в 4-ке сильнейших в толкании ядра. Тренирует спортсменов Ирина Титаренко, Алла Онищук и Умар Саллагаров.

### Бронза турнира «Большого шлема»

С 25 по 27 июля в Улан-Баторе прошел престижный турнир по дзюдо серии «Большого шлема», собравший 266 спортсменов и спортсменок из 28 стран.

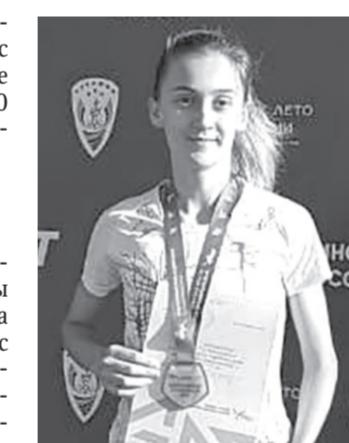
На этих соревнованиях дзюдоисты Аскербий Гербеков и Денис Батчаев завоевали бронзовые медали, что принесло им по 500 очков в мировой рейтинг дзюдоистов «World Ranking List».

### На ринг вызываются

На всероссийских соревнованиях по боксу памяти дважды Героя Социалистического Труда Алексея Улевоса, прошедших с 29 июля по 2 августа в Волгодонске, боксеры Карабаево-Черкесии завоевали две медали различного достоинства. Так, у Азнура Бархозова (86 кг) — золото, Амин Алакаев (57 кг) стал бронзовым призером. Тренируют спортсменов Шамель Гоншоев, Али Дзамахов и Азамат Каппушев. Добавим, что в соревнованиях участвовали более 100 боксеров 19–40 лет из 30 субъектов РФ.

### Молодец, Вероника!

Спортсменка из КЧР Вероника Гавриленко (на снимке) завоевала две медали на всероссийских



соревнованиях по легкой атлетике U-20, прошедших 25–27 июля в Чебоксарах. Так, в беге на 400 метров с/б у Вероники — золото, а в беге на 200 метров — серебро. Тренируется спортсменка Ирина Титаренко, Алла Онищук и Маргарита Юшковой.

### Футбольный фестиваль в Сары-Тюз

Состоялся региональный этап всероссийского футбольного

фестиваля детской футбольной лиги «Загрузи себя футболом», где свои навыки продемонстрировали юные спортсмены 2015 года рождения. В соревнованиях принял участие восемь команд из городов и районов КЧР. В итоге на призированной борьбе за лидерство победила команда А. Сары-Тюз, на втором месте — АРР Хабез, замкнула тройку сильнейших команда «Абанпара» из а. Инжич-Чукун.

### В поход по горной местности

В рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) воспитанники комплексной спортивной школы Усть-Джегутинского района совершили поход. Ребята преодолели маршрут, который прошел через живописные места: г. Усть-Джегута — водопады Джаганасского ущелья — Алимкина пещера — г. Усть-Джегута. За 5 часов они прошли 16 километров по горной местности, преодолевая водные преграды и

наслаждаясь красотой природы. Это было отличное физическое испытание для юных спортсменов, с которым они прекрасно справились.

### На спартакиаде ЦЕМРОСа

В этом году III корпоративная спартакиада ЦЕМРОСа собрала в Москве 25 команд из всех уголков страны. Они соревновались в 7 видах спорта: волейболе, легкой атлетике, настольном теннисе и т. д. Команда Кавказского филиала ЦЕМРОСа (Кавказиент) доказала, что спорт и промышленность идут рука об руку. Она заняла первое место в соревнованиях по мини-футболу, продемонстрировав силу, единство и дух коллектива.

Подготовила ТАТЬЯНА ИВАНОВА

**Кстати,** спортсмены Карабаево-Черкесии по итогам официальных соревнований в июле завоевали 11 медалей различного достоинства.

## Укрепляя командный дух

В Черкесске состоялся чемпионат СКФО по мини-футболу среди сотрудников Росгвардии старше 35 лет

### Репортаж

Соревнования проходили на стадионе «Нарт». За звание сильнейших боролись 14 команд сотрудников Росгвардии из различных регионов Северо-Кавказского федерального округа.

— Главная цель турнира — это поддержание хорошей физической формы ребят. И мы видим, что в этом году заметно повысился уровень физподготовки участников. Мы уже второй год проводим данный чемпионат в Карабаево-Черкесии, здесь отличные условия для проведения чемпионата, плюс хорошие к нам отношения руководства. По итогам турнира лучшие игроки выступят на чемпионате России, который пройдет в сентябре в Электростали, — рассказал мэр Виктор Луценко, офицер отдельной бригады оперативного назначения из Чеченской Респуб

# Легенды старого Архыза

## Любимый край

### Продолжение.

Начало в № 122 (20923),  
124 (20925), 141 (20942),  
147 (20948), 12 (20962),  
14 (20964), 18 (20968),  
32 (20982), 62 (21012),  
78 (21028)

## Легенда об Арнабэ

Много веков назад в предгорьях Северного Кавказа жили предки воинственных и беспащных алан, которые поклонялись различным языческим божествам — богам Солнца и Луны, Ветра и Огня, Земли и Леса.

Но более других были почитаемы Верховный Бог всех Богов — могущественный Тейри, от которого зависели жизнь и смерть каждого человека, и богиня Апсаты, та, что дарила удачу в охоте на диких зверей и птиц. Ещё с пещерных времён поклонялись люди Великой Апсаты, и, если тот или иной охотник не гневил её чрезмерной жадностью и жестокостью, если не брал добывши больше, чем это было необходимо для того, чтобы накормить и одеть себя и свою семью, щедро воздавала ему Мудрая Апсаты ловкостью и умением и не обходила его удачей в промысле. Если же находился тот, кто превращал охоту в разбой, Апсаты подвергала его наказанию, а иногда даже лишала жизни, и погибал охотник, либо поскользнувшись на мокрой скале, либо в лапах свирепого Чёрного медведя.

Каждый год собирались вокруг пещеры Богини все звери и птицы лесов, гор и полей, принося ей свои просьбы и жалобы, показывали родившихся детёныш. Апсаты не только защищала своих подданных, но, если это было необходимо, лечила их болезни, подбирая для этого лечебные травы и показывая деревку целительных источников. А когда случалась лесной пожар,



Перевал Заячий Уши

она сама мчалась верхом на олене впереди убегающих от огня обитателей леса и уводила их от опасности.

Было у Апсаты несколько любимых лесных животных, с которыми она не расставалась никогда, и среди них — серна, лиса, олень и медведь. Был у неё и лобный заяц по имени Арнабэ.

Мех у зайца был пушистый, белый и, когда наступала холода, Богиня сидела у огня, прижимая к себе зайца, и согревала его теплой шубкой. Когда же наступало лето и наливались соком

горные луга, именно Арнабэ помогал Апсаты отыскивать лечебные травы. Однажды во время отдыха Богиня Охоты взяла зайца на руки и сказала:

— Ты много лет помогаешь мне в моих заботах, нет ли у тебя какого-нибудь скрошенного желязия, которое я могла бы исполнить?

— Есть, Мать Апсаты, — ответил заяц Арнабэ, — но сможешь ли ты его исполнить, я не знаю.

— Не таинь, Арнабэ, скажи мне, а у меня попробуй для тебя сделай всё, что смогу!

— Тогда слушай. То, что я почти всегда рядом с тобой, придаёт мне храбрости, но как только мы расстаёмся, я готов умереть от страха. Я боюсь всего — охотников, волков, медведей, лисиц.. Я боюсь, даже куропаток. Это всё потому, что я маленький и слабый. Вот если бы я был большим и сильным, я бы ничего не боялся. Прошу тебя, Мать Апсаты, сделай меня большим и сильным, и я не буду бояться никого и ничего на свете!

— Но ведь это, что ты мал ростом и легок, делает тебя подвижным и быстрым — ты можешь уйти от любой погони. У тебя отличный нюх и прекрасный слух, ты чешешь опасность задолго до того, как она появится рядом. А как красив твой мех! У тебя нет причин жаловаться на судьбу.

— Мне надоело вечно прислушиваться и приносихаться, а потом бежать от страха после каждого шага. Я хочу быть большим и сильным, а если ты не можешь в этом помочь, нечего спрашивать о моих желаниях!

— Хорошо, я помогу тебе, раз обещала. Высоко в горах, там, где

даже в самое жаркое время в озерах плавает лёд, растёт огненная трава с листьями красного цвета. Поешь этой травы один день, и ты станешь большим и сильным, как Чёрный медведь. Только смотри, не жадничай, а то будешь таким громадным и тяжёлым, что не сможешь сойти с места!

Поблагодарила заяц Мать Апсаты и помчалась в горы к ледяным обрамам. Нашёл он траву и бросился есть ее, забыв про наказ Богини. Поел день — стал ростом и силой с медведем. Только смотри, не жадничай, а то будешь таким громадным и тяжёлым, что не сможешь сойти с места!

— Глупый Арнабэ, — сказала она, — говорила я тебе — не жадничай! Ничего не боится вовсе не тот, кто крупнее всех, а тот, кто обладает ловкостью и хитростью. Волк намного меньше оленя, но легко может одолеть его. А ещё, чтобы быть сильным, надо иметь храбре сердце! У тебя же оно всегда было и будет зябким. Ладно, я тебя выручу, но в память о твоей глупости и жадности в этом месте всегда будешь стоять гора, и выглядеть она будет точно так, как выглядишь сейчас ты! Дотронулась Богиня до Арнабэ своим посохом, тот сразу же стал прежним белым пушистым зайцем и с радостью прыгнул на руки Апсаты.

А там, где Арнабэ когда-то ел огонь-траву, до сих пор стоит высокая гора, повторяющая своими очертаниями силуэт гигантского зайца с длинными вытянутыми ушами. Теперь это место называется перевалом Заячий Уши. Поднимайтесь на этот перевал, и вы увидите с орлиной высоты те озёра, в которых даже самое теплое время года плавает лёд.

**ВЛАДИМИР РОМАНЕНКО,**  
кандидат филологических наук,  
заслуженный работник культуры  
РФ, член Союза писателей России

### Продолжение следует

## Что есть и что пить?

### Будьте здоровы!



АЛИМА ЛЕПШОКОВА  
зав.ортопедическим  
отделением  
республиканской  
стоматологической  
поликлиники

За своим питьевым режимом важно следить, чтобы во рту было достаточно слизи для увлажнения слизистой оболочки рта. Когда слизи мало, бактерии размножаются быстрее, а минералы усваиваются с诣底 byzantinum медленнее.

Кроме того, в воде, которую мы пьём, должно быть достаточно соединений фтора. Они связываются с гидроксиапатитом эма-

ли и делают ее устойчивой к воздействию кислот карисогенных бактерий.

В соответствии с СанПиН РФ оптимальная концентрация фтора в питьевой воде считается уровнем 0,6–1,2 мг/л. К сожалению, в реальности почти везде по России его содержание в воде понижено.

Чтобы восполнить нехватку элемента, можно пить бутилированную воду, обогащенную фторидами. Кроме того, рекомендуется использовать фтористые зубные пасты.

Но важно не переусердствовать: у детей длительное избыточное употребление больших доз фторидов приводят к флюорозу. Лёгкая форма заболевания проявляется белыми пятнами

или полосами на эмали. При прогрессировании заболевания пятна могут темнеть, становиться более выраженным и распространяться на большие участки эмали. В тяжелых случаях флюороз может приводить к эрозии эмали, изменению ее структуры и потере зубов.

Не менее важно получать из жидкости достаточно железа, кальция, магния, фосфора. Но и здесь нужно соблюдать меру.

Так, при избытке железа на зубах появляется темный налет, а чрезмерное потребление кальция грозит ускоренным образованием зубного камня.

Если говорить о пищевых привычках, тут желательно придерживаться определенных правил.

Питаться нужно сбалансированно и разнообразно. Это полезно как для общего здоровья, так и для здоровья зубов. Кальций, фосфор, фтор из пищи всасываются в кровь, а оттуда — в слонку. Из слонки минералы попадают в эмаль, укрепляя ее.

Не игнорируйте твердую пищу — она полезнее для зубов, чем липкая, вязкая, кашеобразная. Во время жевания твердых продуктов, например, яблок или моркови, зубы самоочищаются, а липкая еда, наоборот, задерживается в ямках зубов, где ей очень рады колонии бактерий. Откажитесь от частых перекусов, ведь сразу после еды pH слюны снижается и через 15 минут доходит до минимума.

А еще лучше достаточно белка и следите за количеством углеводов в рационе.

Кадастровым инженером Бекбулатовым Русланом Аскеровичем (РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77; e-mail: bkkbulatovrus@mail.ru, тел.: 8(928)392-08-67) выполняются работы по подготовке проектов межевания земельных участков, выделяемых в счет доли в праве общей собственности, с кадастровыми номерами:

09:07:000000:3048: 3024, расположенных по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, СПК «Джегутинский», поле № 37 (сенокос) площадью 16700 кв. м.

Заказчиком кадастровых работ является Умаров Алиекир Касимович (РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, а. Горюльево, ул. Курортная, д. 10а, тел.: 8(928)397-42-68).

С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77. Возражения относительно размеров и местоположения границ земельного участка принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77.

## Реклама (8782) 26-36-34

Кадастровый инженер Урусов Хаджи-Мурат Джашарбекович (РФ, КЧР, Зеленчукский район, ст. Зеленчукская, ул. Леонова, 154, адрес электронной почты: ihadijas@mail.ru, тел.: 8(928)397-02-45) выполняет кадастровые работы в связи с образованием земельного участка путем выдела в счет доли (долей) в праве общей собственности на земельный участок: с КН 09:07:0010401:308, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Зеленчукский район, СПК Сторожевая, поле №18. Заказчиком кадастровых работ является Альпав Курман Заурбекович, проживающий по адресу: РФ, КЧР, Зеленчукский район, ст. Сторожевая, ул. Октябрьская, 72; тел.: 8(928)388-77-82. С проектами межевых планов можно ознакомиться по адресу: РФ, КЧР, Зеленчукский район, ст. Зеленчукская, ул. Леонова, 154. Возражения принимаются в течение месяца со дня опубликования объявления по вышеуказанному адресу.

Кадастровый инженер Урусов Хаджи-Мурат Джашарбекович (Российская Федерация, Карачаево-Черкесская Республика, Зеленчукский район, ст. Зеленчукская, ул. Леонова, 154, адрес электронной почты: ihadijas@mail.ru, тел.: 8(928)397-02-45) выполняет кадастровые работы в связи с образованием земельных участков путем выдела в счет доли (долей) в праве общей собственности на земельный участок с кадастровым номером: 09:02:000000:4236, расположенный по адресу: РФ, КЧР, Прикубанский район, СПК «Минчуринский», поле № 106 (сенокос, по 1,25 га на один пай), поле № 119 (пастбище, по 0,95 га на один пай) и поле № 7 (пашня, по 3,5 га на один пай). Цель кадастровых работ: образование земельного участка путем выдела в счет доли (долей) в праве общей собственности из земель сельскохозяйственного назначения СПК «Минчуринский» для сельскохозяйственного производства. Заказчиком кадастровых работ является Хыбитров Артур Николаевич, проживающий по адресу: РФ, КЧР, Прикубанский район, с. Чапаевское, ул. Набережная, 132, тел.: 8(928)398-81-11. С проектом межевого плана можно ознакомиться по адресу: РФ, КЧР, Зеленчукский район, ст. Зеленчукская, ул. Леонова, 154. Возражения принимаются в течение месяца со дня опубликования объявления.

Редакционная коллегия Татьяна Иванова, Полина Семченко (заместители главного редактора). Журналисты Шахрияр Богатырева, Мадина Братова, Светлана Кильба, Аримда Кимчакова, Ольга Михайлова, Лариса Павлова, Людмила Осадчая, Ольга Савенко. Фотокорреспондент Светлана Кильба. Финансисты Анна Якушева (главный бухгалтер). Корректоры Диана Бабоева, Марина Латышева, Юлия Мельникова.

Дежурная бригада номера Полина Семченко, Всеволод Ливандовский, Марина Латышева, Диана Бабоева.

denresp.ru

Адрес редакции и издателя 369000, Черкесск, пл. Кирова, 23, дом печати, 2-й этаж dr-09@mail.ru. Тел. (8782)26-36-01

Реклама Татьяна Ольховская. Тел. (8782)26-36-34

Доставка Управление федеральной почтовой связи КЧР Тел. (8782)25-01-73

Подпись индекс П 6809

© «День Республики», 2025. 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 содержащиеся 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. Перепечатка и фрагментов из них разрешена с разрешения редакции, ссылка на «День Республики» обязательна. За достоверность информации в рекламе и объявлении редакция не несет. Материалы со словом «Реклама», а также по рубрикам: «Бизнес-пресса», «Цена успеха», «Объект внимания» и со знаками © и \* публикуются на правах рекламы. 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 г.

Дизайн-проект Александр Костриков

Отпечатано ООО «Издательство „Южный регион“». 35760, Ставропольский край, Ессентуки, ул. Никольская, 54. ИНН 2626030517. Печать офсетная. Заказ Тираж 3500 экз.

Время подписания в печать 17:00 (по графику), 17:00 (факт)

\* Кадастровым инженером Лайпановым Назаром Пиляловичем (КЧР, Зеленчукский район, а. Кызыл-Октябрь, ул. 8 Марта, 6; e-mail: layparov-2015@mail.ru, тел.: 8(928)655-16-66. Реестровый номер: 34696, СНИЛС: 140-309-713-20) выполняются работы по подготовке проектов межевания земельного участка, выделяемого в счет доли в праве общей собственности:

— земельного пая с кадастровым номером: 09:06:0120101:428, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Зеленчукский р-н, СПК Кардоник, на поле № 24 (сенокос) площадью 0,8687 га;

на поле № 25 (пашня) площадью 0,9411 га;

на поле № 9 (пастбище) площад