

До последней капли крови

Недавно республика простилась с Зурабом Каповым из аула Старо-Кувинск, который посвятил свою жизнь служению Отечеству

Помним

Специальная военная операция прочно вошла в нашу жизнь. Мы привыкли жить с тревогой в сердце. Каждое утро начинается с мысли о тех, кто сейчас на передовой. Каждый вечер — с надеждой, что они вернутся домой живыми. К сожалению, чьи-то жизни обрываются в самом расцвете лет. Они пали смертью храбрых за нас, за наше право жить под мирным небом, за будущее наших детей. Но боль от сознания, что потери не напрасны, не становится меньше...

Газета «День республики» не раз писала о Зурабе Капове. Мы рассказывали о его ранениях, о том, как он возвращался домой и снова уходил на передовую. Мы гордились им, верили, что он вернётся. На любой вопрос «Как дела?» он неизменно отвечал: «Солнышко светит, птички поют. Всё хорошо». Всего несколько слов, но в них вмещался целый мир — мир, в котором даже среди боли есть место свету, а улыбка оказывается сильнее страха. Он произносил эту фразу, когда сам, истекая кровью, тащил на себе раненого товарища — чтобы тот успел попрощаться с родными. Он шептал её сквозь стиснутые зубы, когда боль становилась невыносимой. И даже когда сидел в окопе, а над головой свистели пу-

ли, он не показывал семье страха, говорил о солнце и птицах. Это была его мантра. Сегодня солнце снова взошло, и птицы поют, но уже не для него...

Родился Зураб 19 декабря 1986 года в ауле Старо-Кувинск. Шумным был, шустрым, упрямым. «Правдоруком» звали его близкие, борцом за справедливость.

— Он не умел молчать, когда обижали слабых. И не научился за 39 лет, что отпустила ему жизнь, — рассказывает супруга бойца Марина. — После школы выучился на юриста в Черкесске. А потом — армия. Срочная служба в спецназе разведки. И уже через полгода он сказал: «Это моё!». Физические нагрузки, стрельба — всё давалось легко. Он там себя нашёл. Заключил контракт, стал снайпером-разведчиком. Три года служил в Армавире. Потом вернулся домой, ко мне и детям. Пытался жить обычной жизнью, работать на гражданке — оказалось, не его.

Ещё до начала спецоперации Зураб Капов пошел служить в 34-ю бригаду, в станице Сторожевая-2. Оттуда одним из первых был направлен на защиту рубежей страны. Разведчик, снайпер-разведчик. Три ранения — два тяжёлых, одно лёгкое. После последнего — шесть месяцев реабилитации в Москве, затем три месяца капельничь дома. Едва встав на ноги, он снова попросился на передовую. Его мучило чувство вины: как он может оставаться здесь, в тепле и безопасности, пока его братья

воюют там? И даже когда Министрство обороны объявило, что отцов с четырьмя детьми не отправляют на передовую, он не стал искать лазеек. Сказал твёрдо: «Я мужчина. И сбегать не собираюсь».

Все эти годы Зураб держал небо на своих плечах. Держал, чтобы над нашими головами всегда было мирное небо. Держал, не жалусь, не ропща. Держал — и улыбался.

Зураба мучило чувство вины: как он может оставаться здесь, пока его братья воюют там?

А в это время дома его ждали супруга Марина и четверо детей: Аскер, Элина, Инзар и Арина. Марина строила дом. Пока он воевал, она возводила стены — кирпич за кирпичом. Управляла хозяйством. Верила: он вернётся, и они будут жить в этом доме вместе. Она старалась не плакать при нём, но когда он звонил, её голос все же срывался от слёз. А он говорил: «Не плачь! Помни: где бы я ни был, я вернусь», и она верила...

Дом почти готов. Он не успел в нём пожить. Не успел посадить дерево у ворот. Он ушёл туда, откуда не возвращался, оставив этот дом немым памятником любви и несбывшейся мечте.

10 июня 2026 года Зураба отправили на очередное задание. Направление — Белгородская и Курская области. Но группа оказалась в Сумской области Украины, в Краснопольском районе. Задание выполняли и уже возвращались в часть, когда проводник шагнул на минное поле — и прогремел взрыв. Тут же над ними поднялись два дрона, началась обстрел. Зураб получил ранение в бедренную артерию. Кровь

уходила стремительно. Понимал ли он, что это конец? Думал ли он в тот миг о Марине? О том, что так и не сдержит обещание: «Где бы я ни был, я обязательно вернусь»? О том, что она останется одна, она останется одна, она останется одна...

В тот день погибли вся группа. За ними пришли другие — чтобы вытащить тела, которые также подверглись атаке дронов. Один погиб, двое ранены. Но всех вернули. Вернули, чтобы похоронить по-человечески. Чтобы матери попрощались с сыновья-

КСТАТИ,

за годы службы Зураб Капов награжден медалями Жукова, Суворова, медалью «За службу в военной разведке» и медалью «За отвагу». Все эти награды — свидетельство того, каким он был. Но ни одна награда не вернёт детям отца. Жене — жужа. Миру — человека, который умел улыбаться сквозь боль.

ми. Чтобы дети попрощались с отцом.

Зураб часто повторял, и даже в интервью, что мысль о том, что дома его ждет любящая семья, придавала ему сил. Он всегда говорил: «Моя родина — это моя семья». И ушёл защищать её до последнего дыхания. До последней капли крови. Он не искал героизма, хотел, чтобы его дети жили под мирным небом. Чтобы Аскер, студент-программист, окончил учебу и реализовал себя. Чтобы Элина стала врачом, как мечтает. Чтобы Инзар собирал машины своими золотыми руками. Чтобы маленькая Арина успела вырасти. Он хотел увидеть, как сыновья женятся, а дочери выходят замуж. Как родятся внуки. Как наполнится жизнью тот дом, что строила Марина, пока он стоял на страже рубежей страны, защищал наше небо от врага.

Он не успел, ему было всего 39. Но он не исчез. Он остался — в глазах младшего сына Инзара, в упрямом характере старшего Аскера, в принципиальности дочери Элины, в нежности маленькой Арины. Он передал им всё, что имел: свою силу, свою честность, свою любовь.

АРМИДА КИШМАХОВА



Таким Зураб Капов останется в нашей благодарной памяти

В ПРОКУРАТУРЕ КЧР

Как распознать угрозы в сети

В РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж» прокуратура республиканской столицы организовала проведение профилактической лекции. Помощник прокурора города Черкесска Татьяна Шаова выступила перед студентами с разъяснением актуальных вопросов безопасности в цифровой среде.

Особое внимание на лекции уделено наиболее распространенным видам, формам и способам совершения преступлений при помощи цифровых технологий.

Студентам рассказали о том, как распознать угрозы в сети и не стать жертвой мошенников.

Организованы проверки

Адыге-Хабльский межрайонный прокурор Заудин Храчев совместно с руководителем Хабезского межмуниципального следственного отдела СУ СК по КЧР провел выездной личный

прием жителей а. Апсуа Адыге-Хабльского района.

Граждан интересовали вопросы в сфере здравоохранения, жилищно-коммунального хозяйства, а также обеспечения детского досуга.

По трем поступившим устным обращениям организованы прокурорские проверки, результаты которых взяты Адыге-Хабльским межрайонным прокурором на личный контроль.

В защиту прав инвалида

Прокуратура Малокарачаевского района Карачаево-Черкесской Республики провела проверку по обращению местной жительницы о ненадлежащем лекарственном обеспечении.

Установлено, что женщина, являющаяся инвалидом второй группы, на протяжении двух месяцев не получала необходимые для лечения лекарственные препараты и вынуждена была прибегать их самостоятельно.

Надзорное ведомство обратилось в суд, предъявив иск в защиту прав заявительницы.

После вмешательства прокуратуры права женщины восстановлены, она обеспечена лекарствами, в ее пользу взыскана компенсация морального вреда и возмещены расходы на покупку лекарственных препаратов.

А где же коммунальная инфраструктура?

Прокуратура Карачаевского района Карачаево-Черкесской Республики провела проверку по обращению многодетной матери о нарушении социальных прав.

Установлено, что земельный участок, предоставленный многодетной семье для индивидуального жилищного строительства в качестве меры социальной поддержки, не обеспечен коммунальной инфраструктурой.

По иску прокурора права семьи заявительницы восстановлены, проводится работа по техническому присоединению земельного участка к объектам газо-, водо- и электроснабжения.

Подготовила ПОЛИНА СЕМЕНЧЕНКО

Коротко

Возложили цветы к мемориалу

В преддверии 90-летия образования службы, руководство и сотрудники Госавтоинспекции МВД по КЧР возложили цветы к мемориалу сотрудникам, погибшим при исполнении служебных обязанностей. Участники акции почтили память павших минутой молчания, отдавая дань уважения их мужеству, самоотверженности и преданности профессии.

О безопасности на дороге

Сотрудники Госавтоинспекции МО МВД России «Хабезский» провели профилактическую акцию, направленную на предупреждение нарушений, связанных с управлением транспортных средствами лицами, лишёнными права управления либо вовсе не имеющими такого права. В ходе мероприятия инспекторы общались с водителями и раздавали информационные листовки. В материалах — разъяснения об ответственности за подобные нарушения, а также напоминание: управление автомобилем без законных оснований — это не только риск получить серьёзный штраф, но и прямая угроза безопасности на дороге для самого водителя, пассажиров и других участников движения.

Встреча с росгвардейцами

Сотрудники отдела вневедомственной охраны по городу Черкесску посетили воспитанников пришкольного лагеря гимназии № 17. Встреча началась с бодрой утренней зарядки, на которой сотрудники Росгвардии показали ребятам комплекс упражнений и рассказали о важности спорта в жизни каждого человека. Затем росгвардейцы поделились информацией об истории создания войск правопорядка.

Познакомьтесь с производством

Акцент

Бойцы студенческого строительного отряда СКГА сейчас проходят производственную практику на базе филиала «Россети Северный Кавказ» — «Карачаево-Черкесскэнерго».

На один месяц они станут полновластными членами коллектива электросетевой компании. На этот период каждый участник стройотряда будет официально трудоустроен, а время работы в филиале будет засчитано в их

трудовой стаж, что поможет им после окончания учебы трудоустроиться в энергокомпанию. Для молодых людей это полноценная профессиональная практика.

Под руководством опытных наставников филиала «Карачаево-Черкесскэнерго» будущие энергетики посетят также крупные энергообъекты республики, примут участие в различных образовательных и спортивных мероприятиях.

Перед началом трудового сезона студенты прошли обязательный вводный инструктаж по технике безопасности.

Соб. инф.

На самом высоком уровне

Алексей Ганшин отметил, что в 2025 году ряды движения «Русь» пополнили 90 человек. «Коллеги, давайте поработаем в этом направлении, нужно, чтобы движение приобрело массовый характер», — призвал он.

Баталпашинские чтения

Третий вопрос касался сметы расходов. Глава республики Рашид Темрезов принял решение о финансовой поддержке общественных организаций в 2026 году. Общая сумма поддержки составит 1 миллион рублей, которые будут направлены региональным общественным движением «Русь» на проведение Всероссийской научно-практической конференции «Баталпашинские чтения» и ежегодные Республиканские детские «Сергиевские чтения» в сентябре и октябре 2026 года.

Отец Александр Гурин проинформировал собравшихся, что 12–13 сентября 2026 года в городе пройдут международные «Баталпашинские чтения», в которых, как ожидается, примут участие ученые не только из региона, но и из других субъектов России. Уже поступили заявки на участие из Дагестана, Краснодарского и Ставропольского кра-

ев, Москвы и Санкт-Петербурга. Конференция будет двухдневной: первый день — пленарная часть и секционные заседания, а также небольшая концертная программа, посвященная основной теме года — единству народов России. Культурная программа второго дня предполагает знакомство ученых с достопримечательностями региона, храмами X–XI веков.

Практическая часть конференции нацелена на взаимодействие молодежи и ученых. Параллельно с пленарными и секционными заседаниями ученых будет организована студенческая секция, где молодые исследователи смогут представить свои работы и обменяться мнениями.

По итогам конференции будет выпущен научный сборник, который разойдется по библиотекам и учебным заведениям. Тематика секций будет формироваться в зависимости от количества докладов и поступивших заявок, охватывая вопросы развития казачества, православия, 15-летия образования Пятигорской и Черкесской епархий.

Сергиевские чтения

Елена Ляшова рассказала о ежегодных Сергиевских чтениях, которые гимназия № 11 проводит для детей. Сергиевские

чтения, зародившись в гимназии, переросли региональные рамки и стали межрегиональными, к ним присоединяются представители православной гимназии Кисловодска. «В этом году мы привлекли учащихся с первого по олимпиадный классы не только из нашего и соседних регионов, но и из новых территорий. К нам уже поступили материалы из ДНР, ЛНР, Крыма. Мы планируем создание «Книги народов России». В этой книге каждый регион представит свою особую страничку, поведующую о народах, чья история и культура обогащают его земли», — отметила Ляшова. Само мероприятие проходит в конце октября, сначала в дистанционном формате: проводятся конкурсы сочинений, научно-практических и творческих работ в различных номинациях и возрастных категориях. Затем победителей и лауреатов пригласят на праздничный концерт в конце октября.

Итоги

Таким образом, выделенные главой региона средства позволят провести мероприятия на самом высоком уровне, пригласить ведущих ученых, краеведов, историков и общественников, чья деятельность направлена на сохранение и популяризацию богатого культурно-исторического наследия Северного Кавказа.

Подобные мероприятия играют неоценимую роль в формировании у подрастающего поколения любви к родному краю, способствуют обмену знаниями, укреплению профессиональных связей и, безусловно, служат мощным стимулом для дальнейших исследований.

ОЛГА МИХАЙЛОВА

Окружить героев и их семьи заботой и вниманием

» С. 1

Если военный получил ранение, которое привело к инвалидности, Отделение Социального фонда по Карачаево-Черкесской Республике обеспечит его техническими средствами реабилитации (ТСР). Необходимые изделия прописываются врачами медико-социальной экспертизы в индивидуальной программе реабилитации и абилитации инвалида. Есть федеральный каталог ТСР, который размещен в открытом доступе на сайте СФР. Человеку только необходимо заявить о себе и получить сертификат.

Еще больше интересных новостей на сайте denresp.ru

Получить сертификат можно в электронном каталоге ТСР, а приобрести — как в точке продаж, так и в онлайн-магазине. Участникам спецоперации теперь не нужно подавать заявление на оформление сертификата — региональное Отделение СФР оформляет сертификат проактивно.

— Если имеется удостоверение ветерана боевых действий и медицинские показания для реабилитации или санаторно-курортного лечения, то нужно подать заявление. Его

можно оформить в любой клиентской службе Отделения СФР по Карачаево-Черкесской Республике или в МФЦ.

Работники Отделения СФР по Карачаево-Черкесии обеспечивают персональное сопровождение каждого участника специальной военной операции на протяжении всего процесса лечения и реабилитации.

— Расскажите о мерах поддержки членов семей военнослужащих.

— Семьям участников СВО пособия на детей назначаются в упрощенном порядке — без учета дохода мобилизованного. В частности, при оценке нуждаемости семьи при установлении единого пособия и ежемесячного пособия при рождении первого ребенка не учитываются доходы граждан, призванных по частичной мобилизации.

Пособия назначаются на шесть месяцев при первичном обращении на основании справки из военкомата. При продлении выплаты на следующие шесть месяцев справка уже не потребуется. Отделение Соцфонда запросит необходимые данные самостоятельно.

Семья мобилизованного имеет право на ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего службу по призыву. Выплата назначается с даты мобилизации на один год либо до достижения ребенком трех лет в данный период.

Если на момент призыва на срочную службу супруга мобилизованного гражданина находилась в ожидании ребенка, то такой семье будет выплачено единовременное пособие беременной жене военнослужащего, призванного на срочную службу. Размер пособия в текущем году составляет 45000 рублей.

Подготовила ПОЛИНА СЕМЕНЧЕНКО

СПРАВКА

«Баталпашинские чтения» в разном формате проводятся уже шестой год, с 2020 года. За это время на конференции поднимался самый широкий круг вопросов, связанных с историей и культурой славянского населения на Кавказе, развитием межэтнических отношений, историей христианства. Уже сегодня можно с уверенностью говорить об осязаемом вкладе этого научного мероприятия в развитие исторической науки. Конференция мотивирует исследователей к изучению комплекса вопросов, связанных с историей и культурой славян на Кавказе и их взаимодействию с горским населением и, тем самым, способствуя формированию позитивного имиджа Северного Кавказа.

ФАКТ

Огромная заслуга в организации этого масштабного торжества принадлежит уроженцу аула, генеральному директору группы компаний «Рица» Анатолию Адзинову. Его неравнодушие и искренняя любовь к малой родине помогли сделать праздник по-настоящему запоминающимся для каждого гостя.

На такие фестивали нужно ездить!

В Москве прошел XII книжный фестиваль «Красная площадь»

Интервью

Участником этого грандиозного события стал и наш коллега, главный редактор детского журнала «Маметекей» Асан Найманов. Сегодня он — гость нашей редакции.

— Асан, поделись своими ощущениями — каково это быть участником такого масштабного фестиваля? С каким настроением возвращался домой?

— Сотличным! Потому что было море эмоций и море впечатлений. Во-первых, на фестивале глаза разбегались, все хотелось увидеть, все посетить — там работало 16 тематических зон — «Художественная литература», «Детская учебная литература», «Регионы России», детская серия книг «AnimalBooks», авторы которых являются такие известные люди, как Леонид Агутин, Татьяна Веденеева, Сергей Лукьяненко, Татьяна Устинова, Антон Комолов и другие. В общем, на фестивальной площадке можно было найти любые жанры — от классики до комиксов.

Главной изюминкой, на мой взгляд, была возможность посетить творческие встречи с любимыми писателями, задать им вопросы или подписать книгу. На фестивале выступали Наринэ Абгарян, Эдвард Радзинский, Александра Маринина, Денис Драгуновский, Галина Юзефович. А представьте, какой фурор произвело появление в шатре «Союза писателей России» помощника Президента России Влади-

мира Мединского! Он так же отвечал на вопросы, подписывал книги.

— Главная цель фестиваля — познакомить читателей, издателей с новинками художественной и документальной литературы, которые появились в России за последний год. Ты представлял Карачаево-Черкесию. Что конкретно, какие издания привез в Москву?

— Хочу отметить оглушительный успех книги «Ногайцы», презентация которой состоялась в первый день фестиваля. Это очень солидное научное издание, над которым работали ногайские, российские, белорусские и азербайджанские ученые. Книга вышла в свет в рамках фундаментальной научной серии «Народы и культуры», которую много лет издает Институт этнологии и антропологии Российской академии наук. Так вот ответственный редактор издания Зайда Зинеева не успевала книги подписывать — все, что мы привезли, расхватали в первые же дни.

А я привез с собой, конечно же, детский журнал «Маметекей», детскую книгу-считалку, настольную азбуку, перекидной календарь и новый глянцевоый развивающий журнал «Жеребенок». И знаете, что интересно? Несмотря на то, что все эти издания, естественно, на ногайском языке, они тоже пользовались популярностью. Одна посетительница (оказалось, что она преподает русский язык в московской школе) предложила, когда закончатся каникулы, встретиться с ее учениками, которым будет интересно, как и чем живут их сверстники на Северном Кавказе. Я объяснил, что в конце нашего издания есть выходные данные, в том числе и адрес электронной почты, на которую они могут присылать детские работы — рассказы, стихи, рисунки.

— В результате поездки на фестивали, какие бонусы получили наша Карачаево-Черкесия и вы лично?

СПРАВКА

Более 500 авторов из разных уголков страны представили всё многообразие жанров и литератур народов России. 400 издательств из 55 регионов — от Калининграда до Владивостока, а также из Республики Беларусь — привезли свыше 150 тысяч наименований книг.



Асан Найманов (второй справа) с участниками книжного фестиваля в Москве

— Официального представительства не было, мы с Зайдой Зинеевой выступали как частные лица. И все-таки результат был. Во-первых, успех книги «Ногайцы». Во-вторых, на фестивале присутствовали представители крупнейших издательств России — Издательской группы «АСТ», «Эксмо», «Фан-

том Пресс», сети книжных магазинов «Читай-город», «Библио-Глобус». Это же хорошая возможность заинтересовать издателей своей продукцией, своей литературой! Мне повезло — я познакомился с руководством издательства «Наука» Анастасией Айдаковой и Дмитрием Ивановым и рассказал,

что в 1979 году у них вышла книга моего отца Аждаута Найманова «Ногайские сказки». В ходе разговора предложили прислать им неизданную рукопись рассказов моего отца — они выпустят ее за свой счет. Также я познакомился с сотрудниками Башкирского издательства «Китап» имени Зайнаб Бишпе-

вой. Так что осенью в Башкирии пройдет моя персональная выставка. Это же хорошие результаты? А кроме этого, фестиваль такого размаха — хорошая школа повышения квалификации во всех смыслах. Так что на такие мероприятия нужно ездить!

Беседовала ОЛГА САВЕНКО

Мы вместе, и в этом наша сила!

В семье единой

На базе Абазинской центральной районной библиотеки им. К. Л. Мхце прошел масштабный республиканский семинар библиотечных работников.

Тема мероприятия «Культурный код нации: место библиотек в передаче знаний и ценностей от поколения к поколению». Организатором столь масштабного профессионального события выступила Государственная Национальная библиотека КЧР им. Х. Б. Байрамуковой.

В рамках теоретической и практической частей прозвучали важнейшие доклады и профессиональные консультации. С первым содержательным докладом «Социокультурная жизнь Абазинского муниципального района» выступила начальник управления образования и культуры района Зимфира Муртазова.

Интересным опытом трансформации в своём выступлении «От районной библиотеки — до модельной нового поколения» поделилась Зарема Шхагошева, директор Абазинской районной библиотеки.

Заведующая методико-библиографическим отделом Абазинской ЦРБ Алина Чукова представила глубокий анализ темы «Культурный код нации: многообразие в единстве».

Отметим, что особый акцент на силу слова и дружбу народов сделали и специалисты ГНБ КЧР им. Х. Б. Байрамуковой. Это Лидия Махмьятова, выступившая с консультацией «Созвучно: язык литературы — язык дружбы», и Рая Кадыркулова, поднявшая актуальный вопрос «Величие слова родного».

Живой интерес и азарт у участников вызвал блиц-опрос «Что мы знаем о малочисленных народах России?». Искусно проведенный Айдой Цикисовой, заве-

дующей детским отделом Абазинской ЦРБ.

— Зеленчукская центральная библиотека также была приглашена к участию в республиканском семинаре в качестве докладчика для обмена опытом, — рассказала заместитель директора библиотеки Рита Чаушева, которая выступила перед собравшимися с докладом: «Место и роль библиотек в формировании и укреплении единства народов КЧР и России в практике работы библиотек Зеленчукского района».

Далее от имени Зеленчукской центральной библиотеки Рита Чаушева передала в дар Абазинской ЦРБ им. К. Л. Мхце уникальный сборник стихов о горах «Будь горд потомок вольного на-

рода», выпущенный ЛМО КЧР «Сиреневый Салон» и посвященный памяти народного поэта КЧР Биляла Лайпанова. К слову, в этом сборнике Рита Чаушева выступила одним из авторов.

Помимо официальной части, как было сказано выше, хозяйева подготовили для гостей насыщенную культурную программу. А финальным аккордом встречи стали национальные танцы под зажигательные кавказские мелодии. Никто не смог устоять на месте: в праздничный круг с готовностью вышли практически все присутствующие.

Как подытожила Рита Чаушева, этот семинар стал не просто площадкой для обмена опытом, но настоящим праздником дружбы, единения и верности общему делу.

ШАХРИЗА БОГАТЫРЁВА

ДОБАВИМ

Зеленчукский район порадовал участников семинара выступлением юного дарования, одного из лучших чтецов района Степана Обухова. Школьник проникновенно прочитал поэтические произведения Умара Ижаева, поразив присутствующих красотой художественной декламации.

Как нервная система управляет едой

Мнение эксперта



УЛЬЯНА МАХОВА
психолог, клинический психолог, врач-сексолог, врач-терапевт

Вы, наверное, замечали, что одни люди при стрессе перестают есть, а другие напротив — не могут остановиться. Почему так? В первую очередь это зависит от того, как нервная система: симпатическая или парасимпатическая — реагирует на стресс.

Чутьочку науки: при реагировании парасимпатической вегетативной нервной системы организм переходит в систему энергосбережения и накопления энергии, замедляя сердечную деятельность, но при этом акти-

вируя пищеварительную систему и тем самым повышая аппетит. Симпатическая вегетативная нервная система, наоборот, мобилизует силы организма на активную деятельность. И тут мне хочется посвятить оду нашему умнейшему организму. Ведь все, что он делает, — для сохранения себя и рода. Это эволюционная необходимость: когда опасно и нужно переждать опасность — наступает царство парасимпатической нервной системы, которая помогает пережить тяжелые времена. Нужно легко и быстро запастись калории, а где их больше: в мясе или банане? Вот наш мозг и поощряет гормональным коктейлем удовольствие за жирненькое, чтобы быстрее насытить и запастись энергией для следующей опасности...

Но вот бежит на тебя дикий зверь — включается симпатическая нервная система, выключа-

ющая все, что будет отвлекать от выживания, и врубает реакцию «бей или беги». Попробуй убежать с полным желудком или думать о еде, когда надо спастись.

Сейчас другие времена, мы мало двигаемся, и вместо траты сил на сражение с саблезубым тигром мы сидим и сражаемся с рабочим стрессом. И, кстати, мало подвижный образ делает нас более подверженными стрессу.

Но реакция эволюционно и генетически закрепились — наш мозг запускает ту или иную нервную реакцию на стресс как на угрозу выживания и поощряет нас за быстрые калории. И мы получаем лишний вес. Люди с высоким уровнем тревожности

чаще склонны к компульсивному перееданию, пытаются таким образом снизить напряжение.

И как можно обойтись без обвинений родителей? Детские паттерны поведения значительны в формировании реакций на стресс. Если ребенок регулярно получал сладкое в качестве награды или утешения («ешь конфетку, и всё пройдет»), это могло сформировать устойчивую ассоциацию еды с положительными эмоциями.

На днях видела футболку с котиком «если тебе грустно — поешь». Ну, как конкурировать с такой пропагандой?

Тут как с любой зависимостью: главное — осознать и признать

ВНИМАНИЕ!

Шпательчик вам для ведения дневника питания: прежде чем положить в рот съестное, задайте себе вопрос: когда я ел в последний раз? что я ел? я хочу есть или это просто дискомфорт? Посмотрите и найдите эмоцию в «ромашке Плутчика» (полезно ее разместить перед глазами — на холодильнике, на экран телефона).

связь стресса и переедания. Первый шаг — осознать существование проблемы. Важно начать отслеживать ситуации, в которых возникает сильное желание поесть, и анализировать, связано ли оно с физическим голодом или является попыткой справиться с неприятными чувствами. Для этого полезно вести дневник питания.

Осознанность и внимательность к своему состоянию помогают разорвать цикл переедания, вызванного стрессом. Полезно также использовать альтернативные способы снятия напряжения, такие как спорт, медитация, общение с близкими людьми или хобби. Поддерживать здоровое отношение к еде помогает консультация с психотерапевтом или диетологом, которые смогут предложить эффективные стратегии управления пищевым поведением и работой со стрессовыми ситуациями.

Гордимся нашими маленькими «айранятами»

Прошли Всероссийские детские соревнования по триатлону и дуатлону

Молодо не зелено

Стадион «Нарт», спорткомплекс «Юбилейный» и велодромка вокруг Большого пруда на «Зеленом острове» 4–5 июля стали площадкой для проведения IX этапа Всероссийского физкультурного мероприятия «Лига триатлона. Дети».

Как рассказал президент регионального отделения федерации триатлона в КЧР Заур Кормазов, эти соревнования входят в единый календарный план Министерства спорта России и Министерства спорта и физической культуры КЧР. Впервые один из этапов Всероссийской лиги триатлона «Дети» проходит в СКФО. Так что принять соревнования такого уровня для Карачаево-Черкесии — большая честь.

Мероприятие прошло при поддержке Российского спортивного фонда. В соревнованиях приняло участие 160 спортсменов из Москвы, Центральной России, Приморья, Татарстана, Северного Кавказа: всего из 13 регионов нашей страны.

В том числе соревновалось около 20 ребят из Карачаево-Черкесии. Все они уже принимали участие в местных детских соревнованиях по триатлону и дуатлону «Айранята» и показали хорошие результаты. В прошлом году в этих соревнованиях



На очередной дистанции триатлона

участвовало 80 человек. Все прошло на высоком уровне.

Валентина Мироненко, мама одной из участниц соревнований, 10-летней Маргариты, поделилась впечатлениями: «Дочке нравится формат таких мероприятий, соревновательный дух, азарт. Это не первые соревнования, в которых она принимает участие. В прошлом году пропустили, и нынешних мы ждали с нетерпением».

Для Маргариты эта гонка была непростой: на втором круге слетела цепь и к финишу она подъезжала, выжимая последние капли из не вовремя захоравшего железного коня. Дождь, когда она пробегает пешую дистанцию и дав чуток отдышаться, мы попросили рассказать о себе. Девочка учится в 19-й гимназии Черкесска, перешла в четвертый

класс. На недавних соревнованиях по спортивному ориентированию она заняла второе место. Гуманитарный блок у Маргариты тоже на высоте: она ходит в музыкальную школу, играет на фортепиано. А еще она любит читать, сейчас она заканчивает «Мифы Древней Греции». Как справилась с аварией? Волонтер помог цепь накинуть, крутить педали было тяжело, но, самое главное, из гонки не вышла и, по итогу, справилась, дошла до финиша.

ЕВГЕНИЙ КРАТОВ

КСТАТИ,

следующая остановка — Владивосток, где пройдет уже X этап любимых детских соревнований! Борьба становится всё интереснее — впереди финишная прямая сезона.

Акцент

Турнир был организован по инициативе личного состава уголовного-исполнительной системы.

Время — странный судья: случайные связи оно стирает, а настоящие — превращает в монолит. На стадионе «Нарт» в Черкесске в тот день развернулись не просто спортивные баталии. Межведомственный турнир по мини-футболу памяти Хасана Джанаева, собравший шесть команд силовых структур Карачаево-Черкесии и Кабардино-Балкарии, стал живым доказательством простой человеческой истины — человек жив, пока о нем помнят не по приказу, а по велению сердца.

Психология воинского и служебного братства уникальна. Вросшие в погоня люди редко говорят красивые слова, для них память — это не пафосные речи, это ежедневный внутренний ориентир. Открывая турнир, начальник территориального ор-



Борьба за мяч была бескомпромиссной, но честной

гана Александр Коппа подобрал очень точные слова, назвав соотарище «священным долгом». И это не фигура речи, а гарантия того, что молодой сотрудник, вступа на дежурство, знает: если случится непоправимое, его имя не уйдет в прошлое вместе со служебными отчетами.

— Для нас Хасан Чернякович навсегда останется человеком нестибаемой воли и высочайше-

го профессионализма. Он был тем стержнем, на котором держалась не только дисциплина, но и теплые отношения в коллективе, — отметил Коппа. Да, сочетать жесткую служебную вертикаль и человеческое тепло — редкий дар руководителя. Именно этот внутренний свет Джанаева до сих пор притягивает к его имени людей.

В числе почетных гостей на трибунах стадиона сидели мно-

гочисленные представители рода Джанаевых, среди них и те, ради кого подполковник когда-то жил и работал — его супруга Людмила Станиславовна, дочери, внуки. Психологи знают, как тяжело семьям погибших при исполнении сотрудников возвращаться в эту атмосферу. Это всегда триггер, всегда обнаженная боль. Но, одновременно, это и мощная терапия гордостью. Видеть, как дело их мужа, отца и деда отзывается в молодых, сильных парнях, которые сегодня сражаются на поле, — это и есть преемственность в самом чистом ее проявлении.

Брат погибшего офицера Заур Джанаев, обращаясь к участникам мероприятия, сказал:

«Служба Родине и преданность долгу — это ценности, которые Хасан пронес через жизнь. Нам отрадно видеть, что они продолжают жить в вас». В этих словах — зрелое принятие давней трагедии и взгляд в будущее. Молодое поколение сотрудников принимает эстафету мужества. На футбольном поле это проявлялось в бескомпромиссной, жесткой, но честной борьбе. Интрига держалась до финального свистка. Каждый подкат, каждый забитый мяч были заряжены особой энергетикой — здесь играли не за кубки, играли в честь настоящего человека.

Итоги матчей зафиксировали победу команды СИЗО-1 ОФСИН. Второе место вырвали судебные приставы (УФССП по КЧР), а замкнули тройку лидеров спасатели из ГУ МЧС. Род Джанаевых учредил специальные именные призы для лучших игроков в каждом амплуа — от вратаря до нападающего. Но проигравших в этот день на стадионе «Нарт» не было.

Двадцать лет назад выстрелы в упор унесли жизнь офицера. Но сломать стержень, о котором говорили его коллеги, у убийцы не вышло. Этот стержень пророс в его детях, внуках и в каждом молодом сотруднике, который сегодня выходил на поле. Память оказалась сильнее свинца.

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

ПОСТСКРИПТУМ

Майское утро 2006 года разделило жизнь одной большой семьи и целого ведомства на «до» и «после». Подполковник внутренней службы Хасан Джанаев просто ехал на работу. Служебная машина, привычный маршрут от дома, мысли о планах на день. А затем — глухой треск автоматной очереди, обрывающей жизнь офицера на взлете. Водитель выжил, получив тяжелейшие ранения, а Хасан Чернякович навсегда остался там, в своем последнем мае.

