



Издаётся
с 4 июля
1918 года

день республики

21.07
2026

Вторник

№ 78/21176

denresp.ru



Уютный книжный дом
Ребята с удовольствием приходят
в детскую библиотеку Карачаевска **с. 3**

Это проверка каждого из нас
Реакция общества и государства на топливный
кризис показала: с трудностями мы справимся **с. 2**

Житель «Острова Романтики»
Александру Гетманову исполнилось пятьдесят,
но ему интересно учиться, искать, ошибаться **с. 3**

Есть надо с пользой
Интересные и полезные советы
нутрициолога Людмилы Глуховой **с. 4**

«Пластуны» показали класс!

Прошли VI ежегодные Межрегиональные казачьи игры среди детей юга России

Молодо не зелено

В этом году на игры в Кисловодск съехалось более полсотни детей из Ставропольского края, Чеченской Республики и Карачаево-Черкесской Республики.

С приветственным словом к участникам обратились и.о. руководителя Межрегионального управления ФАДН России Илья Гусев, а также врио атамана Терского войскового казачьего общества Антон Трушев. Среди выступающих были советник Главы Чеченской Республики атаман Терско-Гребенского окружного казачьего общества Алексей Конопляников, атаман Кисловодского городского казачьего общества Игорь Давыдов, председатель Кисловодской общественной организации осетинской культуры «Иристон-Алания» Таймураз Кийбизов.

«Такие встречи — это не просто спорт, а фундамент для сохранения наших традиций. Воспитание молодежи в любви к Родине и знании своей истории сегодня является одной из главных задач государства», — отметил и.о. руководителя Межрегионального управления ФАДН России Илья Гусев.

Вначале участники прошли обучение и проверку навыков по двенадцати казачьим дисциплинам. Среди них были: фланкировка, работа арапником, рубка шашкой, верховая езда, стрельба из лука, метание колец и полоса препятствий с коромыслом.

Также ребята занимались по современным направлениям



Команда «Пластуны», представляющая Баталпашинское городское казачье общество, заняла первое место

обороны. В программу вошли пулевая стрельба, химическая и радиационная защита, а также разборка и сборка автомата. Завершением соревнований стало командное прохождение полосы препятствий — «тропа разведчика».

По итогам командных соревнований первое место заняла команда «Пластуны», представ-

ляющая Баталпашинское городское казачье общество. Второе место — у команды «Центр подготовки казачьего спецназа» из Кисловодска. Третье место завоевала команда «Молодежная сотня» Горячеводской казачьей общины.

Как отметил тренер команды «Пластуны» Виктор Ларин, победа стала результатом упорных

тренировок, дисциплины и сплоченности коллектива.

Самым юным участником казачьих игр стал двухлетний Мирон Фомченков-Бровко.

Лидеры в отдельных дисциплинах получили ценные призы и подарки. Все призеры в личных соревнованиях были отмечены грамотами и ценными призами.

Завершилось мероприятие совместным исполнением участниками, руководителями и родителями гимнов Российской Федерации, Терского и Кубанского казачьих войск.

Руководители команд, родители и дети выразили благодарность организаторам и партнерам, в числе которых Центр подготовки казачьего спецназа и

главные судьи соревнования Олег и Ольга Фомченковы-Бровко, президент НБФ «Наследие» и руководитель МОД «Наследие Империи» генерал-лейтенант Леонид Решетников. Также благодарность выражена всем предпринимателям, поддержавшим проведение мероприятия.

По информации из разных источников

Самонадеянность до добра не доведет

Каждый день на дорогах республики получают травмы и гибнут люди

Актуально

О том, как можно снизить риск дорожно-транспортных происшествий и что для этого надо делать, мы поговорили с руководителем одной из автошкол республики Аслан-Герием Кочкаровым.

— Аслан-Герий Хусеевич, чтобы получить права и сесть за руль транспортного средства, человек проходит обучение в автошколе. Получается, что база и культура вождения закладываются здесь.

— Автошкола — это образовательная организация, которая осуществляет подготовку водителей различных категорий. Наша задача состоит в том, чтобы из человека, который не имеет никакого представления, что такое автомобиль, сделать безопасного для участников дорожного движения водителя. Вот главный принцип нашей и любой другой автошколы.

— Вы сказали — безопасно. Почему же так часты случаи правонарушений на дорогах республики? У нас ведь довольно печальная статистика...

— У каждого ДТП есть несколько исходных причин. Первая — это неопытность водителя. Человек садится за руль, не отдавая себе отчёт, насколько он подготовлен к тому, чтобы стать полноправным, а главное — внимательным ответственным участником дорожного движения. Второй фактор — чрезмерная самоуверенность водителя и полная его безответственность. Третий фактор — невнимательность, рассеянность, переключение внимания на отвлекающие факторы. Опытный водитель будет сконцентрирован на безопасной дистанции, дорожной обстановке на несколько шагов

вперед и поведении других участников движения.

— Внимательность — это врождённое качество или благоприобретенная привычка для водителя?

— Можно говорить о врожденной внимательности, но в данном случае — это благоприобретенная привычка, следствие времени, поведенного за рулем транспортного средства. Чем больше времени человек проводит за рулём, полностью сконцентрировавшись на дорожной обстановке, тем лучший и качественный опыт он приобретет.

— Сколько часов отведено на занятия в автошколе для того, чтобы приобрести хоть какой-то минимальный опыт?

— Министерством образования для таких автошкол, как наша, предусмотрены 57 часов обучения. Причём в автошколе нужно и обучаться, и откатать положенные часы. Но некоторые думают, что откатают 10–15 часов, руль поворачивать умеют, заднюю парковку выполняют, скорости переключают — этого достаточно для получения прав. И ученики перестают приходить на занятия, где помимо чисто механического паттерна вождения им объясняют и правила дорожного этикета.

— Приходилось сталкиваться с такой ситуацией, когда родители учеников просят ускорить экзамен, мотивируя тем, что их чадо водит машину с детства?

— Сплотся и рядом! Практика — это хорошо, но теория не менее важна. Человека должен обучать профессионал, который, помимо обучения, ещё ставит «диагностику» обучаемому персонажу. То есть насколько этот ученик сдержанный, рассудительный, ответственный, насколько грамотно он читает дорожные знаки и дорожную разметку, насколько подвержен отвлекающим факторам.

Поступление в вуз онлайн на «Госуслугах»

Тема дня

В Карачаево-Черкесской Республике всё популярнее становится электронный формат подачи документов в вузы.

На 16 июля абитуриенты из нашего региона направили через портал «Госуслуги» более 580 заявлений — и это число растёт с каждым днём! Сервис «Поступление в вуз онлайн» помогает ребятам из самых отдалённых уголков республики подать документы в ведущие вузы страны, не выходя из дома и экономия время на поездки и очереди.

По всей России сервисом воспользовались уже более миллиона абитуриентов, которые подали 3,4 млн заявлений. Почти 370 тыс. человек уже дали согласие на зачисление. При необходимости его можно отозвать до конца приёмной кампании.

Нововведение этого года — на портале можно отозвать не только электронное, но и бумажное согласие на зачисление.

На «Госуслугах» доступно более 40 тыс. предложений от работодателей для целевого обучения в вузах. Наибольший интерес у поступающих вызывают предложения в медицинских вузах. Объём целевой квоты, определённой Правительством, самый большой именно по этим направлениям подготовки.

Для тех, кто ещё не решил, куда поступать, на «Госуслугах» работает сервис «Подбор вуза». Он позволяет подобрать учебное заведение и специальность, исходя из желаемого расположения, набранных баллов ЕГЭ и других параметров. Сервисом воспользовались уже более 10 млн человек.

Приёмная кампания на бюджет для бакалавриата, специалитета и базового высшего образования продлится до 25 июля. Сроки приёма на платные отделения, а также в магистратуру и аспирантуру вузы устанавливают сами, уточнить их можно с помощью сервиса «Подбор вуза» и непосредственно в вузах.

По информации Минцифры КЧР

На пульсе

Поддерживаем СВОиخ

Работа по оказанию помощи участникам специальной военной операции идёт без остановки. На днях волонтерской группы «По зову сердца» в Урупском районе завершили формирование и отправили очередной гуманитарный груз для наших бойцов. В него вошло всё, что необходимо в полевых условиях: 11 маскировочных сетей, 2 костюма маскировочных «Леший», расходные материалы для работы — масло для пил, шурупы, газовые баллончики; непортящиеся продукты, тёплые носки, средства личной гигиены; повербанки и сладости — для связи с домом и поддержания боевого духа.

Для медицинской реабилитации пациентов

В рамках нацпроекта «Продолжительная активная жизнь» в Малокарачаевскую, Усть-Джегутинскую, Урупскую и Хабезскую центральные районные больницы поступила 61 единица современного медицинского оборудования. Это велоэргометры, интерактивные реабилитационные тренажёры для функциональной терапии, системы очистки дыхательных путей, беговые дорожки, оборудование для оценки эффективности лечения пациентов с нарушениями когнитивных функций и т. д. Вся техника уже прошла необходимые пусконаладочные работы, функционирует в штатном режиме и готова к ежедневному использованию.

Школа безопасности

В Теберде, на базе детского оздоровительного лагеря «Жемчужина Кавказа», с 15 по 19 июля проходили Межрегиональные соревнования учащихся «Школа безопасности» Северо-Кавказского федерального округа. В них приняли участие 14 сильнейших команд юных спасателей из 7 регионов округа (по две команды от каждого субъекта в старшей и младшей возрастных группах). Более 150 ребят демонстрировали свои навыки в условиях, максимально приближенных к реальным ЧС. Программа соревнований включала самые сложные испытания и конкурсы. В итоге победили: в старшей возрастной группе — команда Дагестана, в младшей — команда Ставропольского края. Сборная КЧР в младшей возрастной группе заняла 3 место.

Отметили профессиональный праздник

В преддверии Дня металлурга, который отмечается в третье воскресенье июля, в Урупском районе состоялась церемония награждения лучших сотрудников АО «Урупский ГОК». Это событие объединило представителей законодательной и исполнительной власти КЧР, руководство района, ветеранов и нынешних работников предприятия, которому в этом году исполняется 55 лет. В ходе церемонии вручены почетные грамоты Минпрома РФ, Народного Собрания КЧР, Правительства КЧР, Минпрома КЧР, а также почетные знаки и благодарственные письма Уральской горно-металлургической компании.

Субботник на городище

Активисты всероссийского движения «Экосистема» организовали субботник на одном из ключевых туристических маршрутов Карачаево-Черкесии. Объектом уборки стала историческая тропа, соединяющая Северный храм с монастырскими постройками на территории Нижнеархызского городища. Добровольцы очистили прилегающую территорию от бытовых отходов, привели в надлежащее состояние пешеходные проходы и восстановили эстетический вид тропы.

Дружба и согласие — ключ к созиданию

В столице Кабардино-Балкарии состоялось очередное заседание исполнительного комитета Международной черкесской ассоциации

Отчет

В этот раз организаторы мероприятия решили провести заседание исполкома МЧА в одном из крупнейших вузов Кавказа — в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова. Символично, что делегаты регионов СКФО, Турции, Иордании, Сирии встретились в стенах именно этого учреждения, которое пропитано духом единения культур, дружбы и согласия.

Традиционно поводом для встречи было подведение итогов деятельности адыгских (черкесских) диаспор и организаций за первое полугодие, а также определение задач на предстоящий период.

Также на заседании присутствовали руководители национальных культурных центров и главы религиозных конфессий, осуществляющих свою деятельность на территории Кабардино-Балкарской Республики, общественные, политические и государственные деятели, известные деятели науки, культуры и спорта. Делегацию Карачаево-Черкесии возглавил депутат

Народного Собрания (Парламента), председатель общественного движения «Адыгэ Хасэ — Черкесский парламент» КЧР, вице-президент Международной черкесской ассоциации Али Асланов.

— Работа «Адыгэ Хасэ», по сути, всегда держалась на плечах энтузиастов, на той бескорыстной работе, что зовется общественной. Кроме того, что важной особенностью нашей работы считается укрепление связей между адыгами, жи-

вущими в разных регионах страны и зарубежья, одним из приоритетных направлений нашей деятельности является сохранение языка и культуры. Благодаря таким встречам мы имеем возможность как можно больше узнать друг о друге, делиться опытом, сравнивать методы решения насущных проблем. Я уверен, что дружественность, согласие и понимание — ключ к созиданию, — отметил Али Асланов.

Официальную часть заседания открыл заместитель председателя Правительства КБР Залим Каширов, который поблагодарил исполкома МЧА за плодотворную работу, которую он ве-

дет на протяжении десятилетий, и зачитал Приветственный адрес от Главы Кабардино-Балкарии Казбека Кокоева.

— Отрадно и символично, что на сегодняшнем заседании присутствуют представители всех национально-культурных центров Кабардино-Балкарской Республики, — подчеркнул З. Каширов. — Это говорит о том, что любые вопросы, которые обсуждаются на уровне Международной черкесской ассоциации, открыты и прозрачны, направлены на сохранение интересов адыгского народа, на поддержание мира и согласия со всеми народами, проживающими на территории Кабардино-Балкарии и многонациональной Российской Федерации. Адыгская дипломатия направлена в первую очередь на сохранение национальной истории, традиций, обычаев и самобытности культуры, демонстрацию достоинства адыгского народа, который волей судьбы оказался разбросанным по всему миру, при этом нашёл в себе мужество и мудрость, сохранил свой родной язык, историю и культуру.

Еще больше интересных новостей на сайте **denresp.ru**

живающими на территории Кабардино-Балкарии и многонациональной Российской Федерации. Адыгская дипломатия направлена в первую очередь на сохранение национальной истории, традиций, обычаев и самобытности культуры, демонстрацию достоинства адыгского народа, который волей судьбы оказался разбросанным по всему миру, при этом нашёл в себе мужество и мудрость, сохранил свой родной язык, историю и культуру.



На заседании исполкома МЧА

Ситуация на топливном рынке под контролем

Власти принимают все необходимые меры для устранения последствий атак на НПЗ

Тема дня

Понятно, что целью ударов был подрыв экономической стабильности нашей страны. Однако хорошо известно, что именно способность государства оперативно реагировать на вызовы является доказательством его устойчивости. И скоординированные действия властей и топливных предприятий наглядно показывают способность оперативно реагировать на возникающие проблемы.

Первоочередные меры

С начала июля в стране приобрели масштабный характер проблемы с топливом. Повышенный спрос на нефтепродукты, перебои поставками у операторов АЗС стали отмечаться и в КЧР. Вице-премьер России Александр Новак официально признал напряженность ситуации на топливном рынке, отметив, что вертикально интегрированные компании «держат цены на АЗС на уровне не выше инфляции».

Глава республики Рашид Темрезов незамедлительно поручил Правительству усилить ежедневный мониторинг наличия топлива и ценовой ситуации. Оперативно была создана рабочая группа. Сетевые автозаправочные станции компании «Роснефть» фактически в два раза увеличили суточный объём отгрузки всех видов топлива. На АЗС региона были созданы запасы для функционирования, в первую очередь, экстренных и оперативных служб, коммунальной техники. Также обеспечены запасы необходимого количества топлива для проведе-



На АЗС республики выстраиваются длинные очереди

ния сельскохозяйственных работ. Для частных машин сетевые заправки «Роснефть» ввели ограничения по розничной продаже.

Рабочая группа Правительства КЧР на ежедневной основе проводит мониторинг стоимости и остатков горючего на АЗС. Параллельно ведутся переговоры с федеральными сетевыми компаниями для стабилизации топливного рынка.

Все необходимые поручения уже сделаны и на федеральном, и на региональном уровнях. Полностью запрещен вывоз бензина, дизтоплива и авиационного керосина. При этом разрешен ввоз топлива из-за рубе-

Очевидно совершенно, что противник стремится нанести ущерб экономике, но самое-то главное, стремится создать нервную обстановку в обществе. Мы с вами понимаем, что это задача невыполнимая. Запас прочности энергосистемы России очень высокий, один из самых высоких в мире.

Владимир Путин, Президент Российской Федерации

жа, продлена нулевая пошлина на импорт нефтепродуктов и присадок, разрешено производство топлива более низкого экологического класса. Принято решение о создании мининпз для увеличения предложения на внутреннем рынке. Поя-

ЦИТАТА

обновлением работы отечественных НПЗ, так что все трудности несут временный характер. Стоит задача обеспечить справедливое распределение ресурсов в условиях внешнего давления. Результат налицо: ажиотаж постепенно снижается, на большинстве АЗС бензин и дизель имеются в наличии.

Рейд по магазинам

В сложившейся ситуации понятны опасения людей по поводу повышения цен. Мы прошили по торговым точкам Карачаево-Черкесии, чтобы оценить ситуацию на прилавках. Пустых полок нет — продуктов

достаточно, поставки идут штатно. Однако некоторое повышение цен всё же заметно, но паники на потребительском рынке нет. В Министерстве промышленности и торговли КЧР нам подтвердили, что ситуация находится на постоянном контроле.

Как рассказала заместитель министра промышленности и торговли КЧР Елена Бескактова, ведомство еженедельно мониторит цены на социально значимые продовольственные товары первой необходимости из перечня, утверждённого 530-м постановлением Правительства. По её словам, резких необоснованных скачков цен в

последнее время не зафиксировано.

— Если какой-то продукт стоил сегодня 50 рублей, а завтра он стоит 150 — это однозначно первый звоночек, чтобы направить документы на проверку либо в прокуратуру, либо в УФАС. Но в последнее время у нас резких скачков цен на какие-либо социально значимые товары не было, — пояснила замминистра.

Кроме того, Минпром КЧР держит на контроле и запасы продовольствия.

— Сделаны обзвоны всех федеральных и региональных торго-

дельцев проявляет сознательность и дисциплину. Стихийно появились группы, в которых люди делятся информацией о наличии бензина на заправках. Да и стоя в очередях, проявляют понимание и взаимную поддержку. Но есть и те, кто пытается заправиться без очереди, а кто-то пытается заработать, продавая место в очередях на заправках. Надо отдать должное нашему МВД, организовавшему дежурства полицейских для поддержания порядка на АЗС.

На фоне топливного кризиса многие автоладельцы броси-

лись искать альтернативу бензину. Закономерным решением стала установка газобаллонного оборудования. Казалось бы, логичный шаг — газ значительно дешевле, и это позволяет сэкономить на топливе.

Однако наших земляков ждал неприятный сюрприз.

Мастера и автосервисы, почувствовав повышенный спрос, оперативноотреагировали ростом цен. По стране стоимость установки ГБО за считанные недели выросла в разы: если ещё недавно полный комплекс работ обходился в 30–40 тысяч рублей, то сейчас цена на качественное оборудование с монтажом в отдельных регионах достигает 200 тысяч рублей. Карачаево-Черкесия, увы, не осталась в стороне. На одной из станций установки владелец сообщил, что цены поднялись с 35 до 60 тысяч рублей.

Так что нынешний кризис — это проверка каждого из нас, ибо в трудной ситуации нужно помогать друг другу, а не пытаться нажиться на чужой беде.

АРИМДА КИШМАХОВА

Рассмотрели актуальные вопросы

Кроме того, члены Правительства КЧР приняли проект постановления «О региональном государственном контроле (надзоре) в области продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) на территории КЧР».

Проект постановления о введении регионального государственного надзора за оборотом безалкогольных тонизирующих напитков, включая энергетики,

разработан Минпромом во исполнение федерального закона, запрещающего продажу такой продукции лицам младше 18 лет. Региональным уполномоченным органом контроля назначено Министерство промышленности и энергетики Карачаево-Черкесии. Постановлением также утверждаются ключевые и индикативные показатели надзора, а также перечень индикаторов риска для проверок.

Кроме того, на заседании был заслушан и детально проанали-

зирован Сводный годовой доклад о ходе реализации и оценке эффективности государственных программ Карачаево-Черкесской Республики за 2025 год, представленный Министерством экономического развития КЧР.

Члены Правительства республики также внесли изменения в ряд важных нормативно-правовых документов, представленных региональными министерствами и ведомствами.

Пресс-служба

Главы и Правительства КЧР

Дружба и согласие — ключ к созиданию

В своем докладе президент Международной черкесской ассоциации Хаути Сохроков отметил, что нынешняя весна оказалась богата на масштабные и значимые мероприятия. Например, в апреле этого года он лично принял участие в конференции, где был презентован проект премии «Гордость нации».

Данной премией в дальнейшем будут отмечены лучшие из лучших, их личные достижения в этнокультурном развитии и укреплении единства народов России.

— Эта премия поддерживает инициативы, направленные на сохранение языков, культуры и развитие добровольческого движения. В этом году Кабардино-Балкария удостоена чести проводить окружной этап премии, что подчёркивает её значимость в деле межнационального единства и воспитания патриотизма. Хотел бы напомнить, что в 2023 году лауреатом этой престижной премии стал наш знаменитый соотечественник, гордость адыгского мира и великой России Исхак Машбаш — народный писатель и Герой Труда России.

Хаути Хазритович также на-

Не могу не вспомнить еще одно значимое событие — мне выпала честь представлять Южный федеральный округ в Москве. В Администрации Президента России прошло внеочередное заседание общественной организации «Ассамблея народов России». К слову, ассамблея объединяет высококвалифицированных специалистов, государственных деятелей и патриотов, ключевой миссией которых является налаживание диалога между властью и национальными сообществами, участие в законотворчестве и миротворческих инициативах.

Эти принципы определяют разнообразие мероприятий, организуемых ассамблеей, — пояснил Сохроков.

Хаути Хазритович также обозначил планы на второе полугодие, среди которых — проведение культурно-просветительского лагеря для детей соотечественников, проживающих за рубежом, и подготовка к Международному дню адыгов, который пройдет осенью.

Следующее слово было пере-

дано руководителю Федерации кавказских обществ Турции Юялчу Улчаю.

— Проводимые мероприятия направлены на объединение усилий и координацию деятельности адыгских (черкесских) общественных объединений — членов МЧА, содействии культурного и духовного наследия черкесского народа, сохранению его национальной самобытности, восстановлению подлинной истории черкесов. Акцент делается на создание необходимых условий для объединения черкесов и даль-

нейшего расширения связей черкесской диаспоры с исторической родиной, укрепление мира, дружбы и согласия между народами, предотвращение социальных, национальных и иных конфликтов, — отметил делегат.

Председатель и глава Черкесского благотворительного общества в Сирии Хишам Кат поделился информацией о сегодняшнем положении диаспоры и актуальных проблемах соотечественников.

— Отрадно, что войны и кровопролития завершились. Постепенно жизнь сирийских черкесов приходит в норму. Мы благодарны нашим российским соотечественникам за помощь и поддержку, которую они оказы-

вали. Мы этого не забудем! Но сегодня у нас есть вопрос, который хотелось бы обсудить и прийти к общему решению. Это квотирование образовательного проекта по обмену студентами. Наша молодежь искренне желает пройти обучение на земле предков, не только получая определенные профессии, но и изучая страну, свою историческую родину, — обратился к участникам заседания Хишам Кат.

Приятным сюрпризом в рамках заседания стало награждение медалью Международной черкесской ассоциации альпинистки Алины Пековой. Она попала в «Книгу рекордов Гиннеса» как самая молодая женщина, покорившая все 14 высочайших гор мира — восьмисотычников. Завершение официального дня ознаменовалось грандиозным гала-концертом «Звезды Черкес FM». Главное ежегодное музыкальное событие черкесской культуры прошло под открытым небом в Зеленом театре. Несмотря на проливной дождь, десятки любителей кавказских ритмов, мелодий, песен и зажигательных танцев ликовали и получали наслаждение от яркого, феерического торжества.

СВЕТЛАНА КИЛБА

Коротко

Для сохранения исторической памяти

В Черкесске прошло внеочередное собрание регионального отделения Российского военно-исторического общества. Его участники подвели итоги работы, избрали руководящие органы и утвердили план деятельности на ближайший полгод. По итогам голосования председателем регионального отделения вновь избран министр культуры КЧР Зураб Агирбов. В ближайшие месяцы отделение продолжит реализацию историко-просветительских проектов, подготовит цикл лекций и материалы для детей, а также займется созданием новых объектов, связанных с сохранением исторической памяти. Одной из главных инициатив станет подготовка проекта памятного, посвященного битве за Кавказ.

Заключено соглашение

Между республиканским музеем-заповедником им. М. О. Байчоровой и Институтом археологии Российской академии наук заключено соглашение о сотрудничестве.

Это особенно актуально в связи с тем, что ИА РАН определён единственным исполнителем работ по проведению археологических исследований на площадке строительства нового аэропорта в Карачаево-Черкесии. В рамках соглашения сотрудники музея-заповедника примут непосредственное участие в данной археологической экспедиции. Все найденные в ходе работ артефакты и материалы в последующем будут переданы в фонды музея-заповедника. Более того, по итогам экспедиции совместно с Институтом археологии РАН планируется проведение выставки, посвящённой результатам этих исследований.

Как не стать жертвой мошенников

Полицейские провели серию профилактических бесед с местными жителями и гостями республики. Стражи порядка разъяснили гражданам наиболее распространенные схемы обмана, используемые киберпреступниками. Напомнили о простых правилах финансовой безопасности. Всем участникам бесед были вручены тематические памятки и буклеты.

В ПРОКУРАТУРЕ КЧР

Кто виновен в гибели людей

Прокуратура Урупского района утвердила обвинительное заключение по уголовному делу в отношении 50-летнего местного жителя. Он обвиняется по ч. 1 ст. 151. 2 УК РФ (вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего).

По версии следствия, обвиняемый, зная, что его сын не имеет водительского удостоверения и навыков вождения, 11 июля 2025 года передал ему в пользование транспортное средство. Находясь за рулем автомашины, несовершеннолетний не справился с управлением и совершил аварию, в результате которой погибли два человека.

Уголовное дело направлено для рассмотрения в суд.

Когда деньги к рукам прилипи

Прокуратура города Карачаевска направила в суд уголовное дело в отношении 48-летней местной жительницы. Она обвиняется по ч. 3 ст. 160 УК РФ (присвоение или растрата).

По версии следствия, с января по март 2026 года обвиняемая, работавшая в одном из почто-

вых отделений, присвоила денежные средства на сумму свыше 900 тыс. рублей, которыми распорядилась по собственному усмотрению.

После утверждения обвинительного заключения уголовное дело направлено в Карачаевский городской суд для рассмотрения по существу.

Деньги не пахнут?

Прокуратура города Карачаевска утвердила обвинительное заключение по уголовному делу в отношении местного жителя. Он обвиняется по ч. 5 ст. 187 УК РФ (неправомерный оборот средств платежей).

По версии следствия, в сентябре 2025 года обвиняемый в ходе переписки предложил своему знакомому продать банковскую карту и доступ к указанному электронному средству платежа, на что получил положительный ответ. В тот же день полученная банковская карта была передана обвиняемому, не являющимся стороной договора об использовании указанного средства платежа и не имеющим права распоряжения им, третьему лицу за денежное вознаграждение.

В настоящее время уголовное дело направлено в Карачаевский городской суд для рассмотрения по существу.

Восстановлены права многодетной матери

Прокуратура Карачаевского района провела проверку по обращению участницы специальной военной операции, многодетной матери, о нарушении ее трудовых прав.

Установлено, что в ноябре 2025 года женщина, занимавшая должность медицинского психолога в одном из лечебных учреждений, была уволена без законных оснований.

При издании администрацией учреждения приказа о расторжении трудового договора по инициативе работницы заявление об увольнении ею по собственному желанию отсутствовало.

Кроме того, вопреки требованиям трудового законодательства женщина не была уведомлена надлежащим образом о расторжении с ней трудовых отношений.

По итогам проверки районная прокуратура опротестовала приказ об увольнении.

В судебном порядке по иску прокурора в пользу заявительницы взыскана заработная плата за время вынужденного прогула на сумму свыше 82 тыс. рублей.

Благодаря прокурорскому вмешательству трудовые права женщины восстановлены.

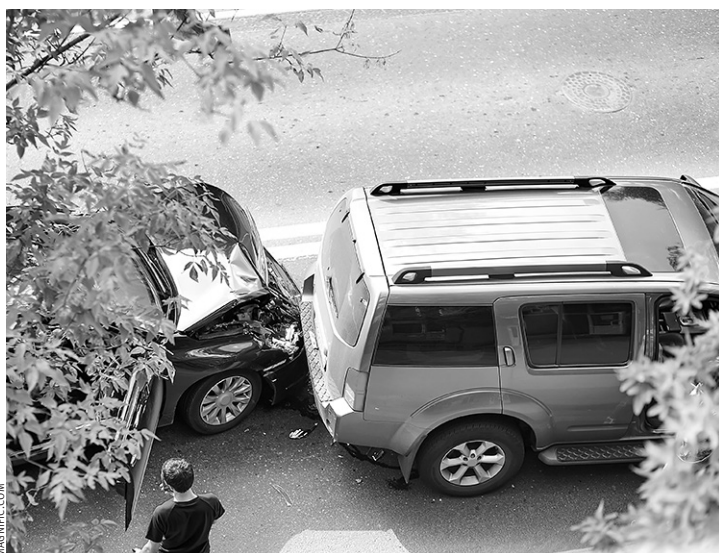
Подготовила ПОЛИНА СЕМЕНЧЕНКО

Самонадеянность до добра не доведет

— Немного подробнее про эти факторы, пожалуйста.

С. 1

— Отвлекающие факторы — это главная причина человеческого фактора на дороге, критно увеличивающая риск ДТП. Они делятся на когнитивные (например, задумался), визуальные (отвел взгляд, залюбовался чем-то) и физические (управление приборами). Использование телефона, настройка климат-контроля, рытьё в бардачке, машинальное перекусывание или питьё во время езды тоже относятся к отвлекающим факторам. Ещё одна смертельно опасная привычка — это самонадеянность, следствием которой становятся лихачество за рулём и увеличение скорости движения. А нарушение скоростного режима тоже относится к факторам риска. Поэтому инструктор следит за тем, чтобы ученик не совершал во время вождения небездумных действий, он делает замечания, вырабатывая у ученика привычку водить аккуратно и сосредоточенно. И еще прошу запомнить. Важным фактором риска становится техническое состояние автомобиля: исправность тормозов, руля, поворотников и так далее.



На дороге надо быть внимательным!

— А громкая грохочущая музыка является фактором риска?

— Громкая музыка, по данным исследований, снижает концентрацию внимания на 20–25 %, ухудшает скорость реакции и мешает вовремя заметить сигналы других участников движения. Музыка конкурирует за восприятие звуковой информации, из-за чего водитель хуже контролирует дорожную обстановку, в том числе и дорожные знаки. К тому же громкие звуки увеличивают нагрузку на сер-

например резкие старты и торможения. Поэтому слушать громкую музыку за рулём категорически нельзя. Я уже не говорю о том, какой огромный дискомфорт причиняют такие водители окружающим людям.

— Часто происходит наблюдать, как водители, особенно в ночное время, несутся от светофора к светофору на запредельной скорости...

— Ночные гонки «от светофора к светофору» провоцируют опасные аварийные ситуации и создают серьезные риски даже при пустой дороге. Риск заноса и потери управления велик: на ночной дороге могут быть незаметные ямы, выбоины или наледь. Я уже не говорю про повышенный износ автомобиля: резкие ускорения и торможения критически нагружают двигатель, коробку передач, подвеску и тормозные колодки, ускоряя их износ в несколько раз. При экстренном торможении на высокой скорости машину легко вынесет на встречную полосу

или тротуар. Или на ту же зебру, на которую может неожиданно выйти пешеход. Все эти риски относятся к неопытности и безрасудству водителя. Не надо подвергать риску ни свою жизнь, ни тем более чужую. Дорога — это общий дом, где права каждого участника движения должны быть соблюдены полностью.

— О чём чаще всего вы говорите со своими учениками?

— О том, что главное для них — не получение водительских прав, а безопасность, которую они смогут гарантировать всем участникам дорожного движения. Что главное для них — это понимание личной ответственности, уверенное знание ПДД и регулярная практика. Это основная цель каждого из них — не в сдаче экзамена, а затем получении удостоверения, а в формировании правильного водительского мышления, защитного стиля вождения и доведении базовых навыков управления до автоматизма.

Интервью вела ШАХРИЗА БОГАТЫРЁВА

КСТАТИ,

президент Международной черкесской ассоциации Хаути Сохроков еще в середине июня был удостоен высокой государственной награды. Заместитель министра иностранных дел РФ Евгений Иванов вручил ему нагрудный знак «За вклад в международное сотрудничество» МИД России. Присутствующие тепло поздравили его с заслуженной наградой.

Кто сказал, что не летают в 50?

Автор песни о Черкесске Александр Гетманов отмечает юбилей

Крупным планом

Полвека принято считать возрастом, когда уже можно подводить итоги. Но есть люди, которым это совершенно не подходит. Потому что им по-прежнему интересно жить, чему-то учиться, искать, ошибаться, открывать для себя новые горизонты. И Александр Гетманов — как раз из таких людей...

Жизнь как пазл

Его юбилейный вечер, ставший своеобразным творческим отчетом по итогу прожитого полувекa, проходил в Детской школе искусств № 1 Черкесска, где Александр работает. Все было в этот день: и душевное исполнение песен и стихов разных лет, и воспоминания о детстве и юности, и совместные выступления с другими артистами, и, конечно, поздравления от родных и друзей, поклонников его творчества. Мероприятие не случайно было названо «Разноцветье. Путь к истокам». Как признался мой собеседник, «с кразжам кусочком прошлого расставаться не хочется, в итоге из этих кусочков и сложилась программа, как пазл». И за этой фразой скрывается он сам — многогранно талантливый Александр Гетманов, чья жизнь действительно похожа на тот самый пазл, который складывался не по заранее написанному сценарию, а из сотен, казалось бы, случайных встреч, событий, увлечений и дорогих сердцу воспоминаний.

Истоки

Когда он вспоминает детство, в его рассказах нет громких событий. Есть двор на проспекте Ленина, первая детская любовь, шашаш, построенный вместе с соседкой девочкой, и драки за нее с мальчишкой отчаянностью. Есть пластинки, которые дома слушали старшие брат и сестра: Юрий Антонов, Владимир Высоцкий, The Beatles, Вячеслав Малежик, Led Zeppelin, Modern Talking. Под звучащую музыку маленький Саша, переполненный эмоциями, превращал диван в батут и прыгал почти до потолка, за что бабушка сильно его ругала. Теперь он смеется и говорит, что она была права.

Это был настоящий праздник народной культуры

Курьер муз

Быстро пролетают дни школьных летних каникул. Чем они запомнятся? Ребятам из ансамбля национальных инструментов «Вагъузэб» («Созвездие») Детской школы искусств им. С. Сидакова аула Хабез — поездкой в столицу Республики Башкортостан Уфу, на III Всероссийскую детскую фольклориаду.

Этот масштабный форум, приуроченный к Году единства народов России, объединил в конце июня на одной площадке детские фольклорные коллективы и солистов из 78 регионов России: от Калининграда до Камчатки — всего более 1000 юных артистов! Программа фольклориады была яркой и насыщенной: «Хорошо дружить» и парад в национальных костюмах, яркое открытие, превратившееся в захватывающее погружение в мир башкирского героического эпоса «Урал-батыр», концерты с участием юных артистов, представлявших свои регионы через танец, музыку и народную песню. Здесь можно было увидеть обрядовые постановки, инструментальные композиции, аутентичные песенные программы... Помимо концертов и всероссий-

Музыка в их доме была такой же естественной частью жизни, как семейные разговоры за общим столом. Отец обладал красивым баритоном, мама и бабушка знали десятки народных песен, сестра Елена училась в музыкальной школе, а сам Александр еще мальчишкой пытался подбирать на слух мелодии, которые слышал из соседней комнаты. Позже появились первые стихи. Потом — школьный хор, фотокружок, художественная школа, борьба, гимнастика, спортивная радиопеленгация, конкурсы чтецов. Ему хотелось попробовать все.

— Бабушка мне еще тогда говорила: ты даже богато захватывашь, нельзя так, Сашка. Многим позже один ясновидящий говорил про переполненный корабль: надо что-то за борт выбрасывать. Но все равно не могу иначе — хочется всего и сразу, — улыбкой говорит Александр.

Первые шаги в музыке

Учителя видели в нем будущего инженера, как медалисту предлагали бронь сразу в несколько престижных вузов столицы, но на семейном совете в силу разных причин было решено: высшее образование Александр будет получать в Черкесске в КЧТИ, куда он и поступил на экономический факультет. Казалось, судьба уже определена. Но иногда достаточно нескольких аккордов, чтобы жизнь повернула совсем в другую сторону. Именно так с ним и произошло.

— Винституте я учился в одной группе с Вадимом Чагаровым, который играл на гитаре и пел. Он показал мне несколько аккордов и пару-тройку песен. Этого было достаточно, чтобы я «заболел» гитарой и все свободное время проводил за инструментом. А дальше песни пошли сочиняться одна за другой, — вспоминает Александр.

С той поры гитара стала частью его жизни. Появилась первая рок-группа. Утились в старом неотопливаемом гараже. Огромные колонки, прибитые к стенам, самодельная аппаратура, бесконечные репетиции... Потом он надолго заболел, а пока выздоравливал, группа распалась. К этому добавилась неразделенная любовь, и в какой-то момент показалось, что музыка закончилась, так толком и не начавшись.

Но жизнь редко закрывает двери окончательно. Однажды двоюродная сестра Светлана предложила Александру принять участие в городском фестивале авторской песни. Тогда он еще не подозревал, что именно этот вечер изменит многое. А дальше как в кино — диплом лауреата, знакомство с бардами, фестивали, новые друзья, новые песни. Так в жизни Гетманова появилась авторская песня.

Они были рядом

Удивительно, но, рассказывая о своем жизненном пути, Александр почти не говорит о собственных достижениях. Зато постоянно вспоминает людей, которым он за что-то благодарен. Родителям, в доме которых всегда жила музыка. Учителям,

Александр чаще говорит о том, чему еще хочет научиться, а не о том, что уже сделано

научившим любить знания. Сестре, убедившей выйти на сцену фестиваля авторской песни. Друзьям и единомышленникам, встречавшимся на жизненном пути. Тем, кто вовремя сказал нужное слово или просто оказался рядом.

С большой теплотой Александр Петрович всегда рассказывает об отце. Строитель, никогда не учившийся музыке профессионально, он так пел, что однажды известный композитор, услышав его, поинтересовался, какую консерваторию тот окончил. И долго не мог поверить, что «никакую». Наверное, именно тогда Александр понял простую вещь: настоящий талант не всегда подтверждается дипломами.

Позади годы, наполненные самой разной деятельностью: поэтическое и музыкальное творчество, работа в казначей хоре, знакомство с русскими народными инструментами, настройка пианино и роялей. Еще занятия с детьми в Центре дополнительного образования, куда он перешел из ГТРК КЧР, где некоторое время работал режиссе-

ром. Были различные соревнования, походы. И, конечно, песни. Ради них был организован даже клуб.

— Была цель привить любовь к авторской песне подрастающему поколению, популяризировать в республике авторскую песню. Клуб на общественных началах функционировал. Собирались по выходным, чай гоняли, песни пели, изучали творчество бардов-классиков, ездили на фестивали, — ностальгирует Гетманов.

Именно тогда при поддержке руководства и коллектива Республиканского центра детского и юношеского туризма, комитета по делам молодёжи КЧР широко, с размахом провели молодежный фестиваль авторской песни «Остров Романтики», в котором приняла участие вся республика. Ансамбль клуба неоднократно становился лауреатом всероссийских фестивалей авторской песни («Армавирский аккорд», «Поющий источник»).

Нужно верить в волшебство

А еще Александр совершенно искренне верит в волшебство. И даже аргументирует свою детскую веру фактами:

— Очень хотел обновить свою гитару. И тут, не поверишь, сосед почти даром принес разбитый Fender, какой я всегда хотел. Постарался, привел в порядок — счастье!

Есть в жизни Гетманова и еще одна волшебная история, очень личная... Когда-то, задолго до знакомства с будущей женой, он записал для себя качества, которыми должна обладать его избранница. Последний пункт звучал неожиданно: «Вместе сажать деревья». И через несколько месяцев судьба свела на одном фестивале с Натальей. Они познакомились, а потом действительно вместе сажали деревья, целых три шелковицы.

— Надо хотеть правильные вещи — и тогда они сбываются, — улыбается Александр.

Сегодня на его счету уже много посаженных деревьев. Строится дом. Есть три сына. И есть богатое наследие, которое он уже сейчас, на половине пути, может передать своим детям: и это не

только стихи и песни, а другое — любовь к людям, к природе, умение быть благодарным, не бояться учиться и не переставать удивляться.

Планов громадье

Есть люди, которые, прожив полвека, начинают жить воспоминаниями. А есть те, кто по-прежнему строит планы, учится новому, сажает деревья, пишет песни и верит, что самые важные открытия еще впереди. Наверное, именно поэтому Александр чаще говорит о том, чему еще хочет научиться, а не о том, что уже сделано. Ему по-прежнему не хватает времени, зато есть большие творческие планы. А еще хочется прочитывать десятки книг, лучше разобраться в природном земледелии, посадить еще один сад, снова отправиться в поход...

Слушаешь этого человека и понимаешь — тот юбилейный вечер был совсем не подведением итогов. Это лишь остановка в большом путешествии человека, который не устает задавать вопросы, не перестает учиться, умеет искренне радоваться простым вещам, хранит старые афиши с подписями друзей, верит в силу музыки, любит лес и по-прежнему мечтает. А про себя говорит скромно:

— Музыкант ли я, поэт, композитор? Не знаю, судить не мне. Пусть скажут те, кто меня слышал и читал. Могу уверенно сказать лишь одно: мне искренне хочется делать что-то, чтобы мир вокруг становился лучше, чище, светлее, добрее, естественнее, зеленее, романтичнее... Еще лучше — делать это совместно с друзьями, знакомыми, единомышленниками. Вот, чего хотелось бы ...

На юбилейном вечере его сестра Елена Пшегодская посвятила ему песню, в которой были такие строки: «Кто сказал, что не летают в пятьдесят?» Глядя на Александра Гетманова, хочется ответить очень просто: «Летают. Если сердце по-прежнему открыто миру».

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

КСТАТИ, //

к 30-летию творческой деятельности Александра Гетманова в этом году в Ставрополе был издан литературно-песенный сборник прозы и стихов «Звезда любви».



Александр Гетманов выступает на юбилейном вечере

Спорткурьер

Рекордный результат

В Скопье (Северная Македония) 6–12 июля прошло первенство Европы U-20 по спортивной борьбе. Сборная России установила на нем рекорд, завоевав 27 медалей из 29 возможных: двенадцать золотых, четыре серебряные и одиннадцать бронзовых. Общекомандный зачет первенства российские спортсмены выиграли во всех трех стилях (греко-римская борьба — 9 медалей, женская борьба — 9 медалей, вольная борьба — 9 медалей). Свой вклад в этот замечательный результат внес и спортсмен из Карачаево-Черкесии — член сборной России Шамиль Тамбиев. На первенстве наш волиник провел четыре поединка в весовой категории до 97 кг и в трех одержал победу, завоевав бронзовую медаль!

Как отметили в ДШИ им. С. Сидакова, такая яркая, запоминающаяся поездка ребят была бы невозможна без бесценных руководителей ансамбля Азамата и Асият Ашибоковых. Профессионализм этих педагогов, их терпение и умение зачать в детских сердцах любовь к народной культуре вызывают настоящее восхищение. Ашибковы, говоря в школе, учат ребят не просто играть, а чувствовать свои корни. И, конечно, спасибо родителям, которые верят в своих детей, поддерживают их на всех конкурсах и фестивалях, возят их на репетиции и помогают шить сложнейшие костюмы.

Что ж, как подчеркнули в ДШИ, успех — это всегда результат большой командной работы!

Подготовила ТАТЬЯНА ИВАНОВА

Библиомир

В читальном зале детского отдела Центральной библиотеки им. А. А. Суночева г. Карачаевска читат атмосфера тепла и уюта. Дети со всего города здесь читают любимые книги или знакомятся с новинками литературы.

А еще для мальчишек и девочек дошкольного и школьного возраста в зале систематически проводятся различные тематические мероприятия, которые стимулируют интерес к чтению и расширяют кругозор. Они могут быть как приуроченные к знаменательным датам, к юбилеям писателей и поэтов, так и разного тематического содержания — патристического, познавательного, нравственного, экологического.

— Также мы проводим лекции, встречи, экскурсии для школьников и даже дошколят, которых мы знакомим с новинками литературы, с выставками книг, — рассказывает Раиса Чомаева, библиотекарь читального зала.

Почему даже любимое дело надоедает

Психология



ВЕРАНИКИШИНА
директор Института клинической психологии и социальной работы
Пироговского университета

Скука — это адаптивный механизм, защищающий нас от зависимости.

Даже самые привлекательные занятия при многократном повторении надоедают. Это естественная и полезная реакция психики, которая побуждает нас переключаться на другие виды деятельности. Однако у скуки есть и оборотная сторона. Когда нам приходится выполнять неинтересную, но необходимую работу, возникает состояние, которое в психологии называют монотонией.

Выполняя однообразные действия, мы лишаемся эмоциональной «подпитки», которая поддерживает наше внимание и продуктивность. Особенно остро это проявляется при решении задач, требующих волевых усилий, — тех, что нам изначально неприятны. Мы можем поддерживать напряжение воли лишь некоторое время, после чего неизбежно наступают спад умственной работоспособности и снижение концентрации внимания.

Как с этим бороться? Лучший выход — чередовать или сочетать задачи, требующие волевых усилий, с теми, что вызывают у нас искренний интерес. Если же род деятельности не позволяет этого, активизировать себя и сохранить концентрацию помогут регулярные физические упражнения, встроенные в рабочий процесс.



Передача в дар Национальному музею Башкортостана уникальных экспонатов



Библиотекарь читального зала Раиса Чомаева

книжного фонда у читального зала нет, все книги берутся из абонемента.

В течение учебного года, а также в июне, когда работают школьные лагеря, детей в читальном зале — множество. Сейчас читателей стало меньше, дядюра на каникулах разъехалась кто куда. Но каждый день

от 4–5 до 8–10 юных горожан приходят в читальный зал, ищут книги для летнего чтения. Бывает, приводят с собой младших братишек или сестренко, для которых даже есть уголок с игрушками.

Раису Чомаеву очень радует, что с каждым годом всё больше детей обращается к бумажной

книге и что среди посетителей читального зала много одарённых, пытливых, любознательных детей. Они зачитываются книгами, поражая своей эрудицией.

Ещё ей радует, что дети часто делятся с ней своими впечатлениями, достижениями, спрашивают совета, рассказывают о своих делах. Они могут даже позвонить ей и попросить подготовить ту или иную книжку. И Раиса Азретовна вместе с другими библиотекарями к приходу юного посетителя ищет нужную книгу.

— Конечно, я в свою очередь могу порекомендовать ребятам какие-то книжные новинки, что-то посоветовать, что-то подсказать. Но обычно ребенок приходит со списком, зная, что ему нужно, — говорит Раиса Чомаева. — Возрастной контингент посетителей читального зала — от первоклашек до девятиклассников. Но к нам, бывает, обращаются люди разного возраста, и мы обслуживаем всех, кто приходит за информацией. Читателям мы очень рады.

ШАХРИЗА БОГАТЫРЕВА

Домашнее не всегда полезное

Здоровье зависит не от того, где пища приготовлена

Интервью

Чаще всего домашняя еда позиционируется как эталон здорового питания, но так ли это на самом деле? Нутрициолог Людмила Глухова поясняет, что здоровье зависит не от того, где пища приготовлена, а от того, что конкретно вы едите, сколько и зачем.

— Людмила Вениаминовна, почему домашняя еда может быть вредной?

— Когда мы готовим дома, то не мыслим категориями микронутриентов, а в первую очередь заботимся о том, чтобы это было сытно и вкусно. В итоге на столе «пирожки» с тefтеликами, отбивные с макаронами, манты, плов и прочее. Масса углеводов и жира, а организм так и не получает того, что ему нужно для нормальной работы. Например, для многих «полезный завтрак» — это овсяная каша и яйцо вкрутую. Однако в овсянке, как и в других крупах, много фитиновой кислоты, которая снижает усвоение полезных минералов. При потреблении яйца фитаты связжут кальций и железо, да и белка с клетчаткой будет мало. Чтобы снизить уровень фитина в оболочке, крупы перед варкой лучше вымачивать в воде с вечера, потом промыть пару раз и только потом готовить.

— Часто мы готовим то, что готовили еще наши мамы и бабушки. По идее, эта привычная с детства еда уж точно полезнее...

— Увы, традиционная еда — это не всегда про здоровье. Мы ведь не спрашиваем себя: а сколько тут белка, смогу ли я это вообще переварить, считая свой ЖКТ вечным двигателем. А Между тем у большинства людей есть отклонения в его работе: застой в желчном, «уставшая» поджелудочная, сниженная кислотность желудка или воспаленный кишечник. И даже самая идеальная пища не поможет при нехватке ферментов, нарушенном желчеоттоке, когда организм физически не может «достать» из еды нутриенты. Мы едим, но клетки



Для здоровья важно, что конкретно вы едите, сколько и зачем

продолжают голодать, потому что «сбой» система доставки. В итоге после еды вместо энергии только тяжесть в животе.

— Зато при домашней готовке можно контролировать количество масла и специй в блюдах...

— Это тоже миф. Дома мало кто четко отмеряет то же масло — добавляют «на глаз». Так, за один ужин можно незаметно употребить 50–100 г масла, то есть 450–630 «жировых» калорий. А иная домашняя котлетка по калорийности намного превосходит бургер из кафе. В итоге «легкий ужин» дома может перемануть за 1000 калорий, а это лишние 50–100 г показателю вашего веса на следующее утро. И это всего лишь за один ужин! А теперь умножьте это на месяц, квартал, год. Мы только думаем, что контролируем ситуацию, на самом

деле перееедаем и злоупотребляем вредными калориями.

— Что же все-таки лучше — разнообразная или привычная пища?

— Разнообразие рациона — один из ключевых факторов здоровья. Мы годами готовим одни и те же блюда. В итоге наш рацион сужается до десятка привычных продуктов, собранных воедино в то или иное рецепте. И организм недополучает массу полезных веществ, что сказывается на иммунитете, настроении и пищеварении. Между тем микробиота кишечника нуждается в разных типах клетчатки, в разных полифенолах, в широком спектре микроэлементов. Чаще разнообразьте свои кулинарные предпочтения, добавляя в меню экспериментальные блюда.

— Сточки зрения полезного питания еда, запеченная в духовке, гораздо полезнее жаренной на сковороде. Это действительно так?

— Одна и та же еда свежая и на третий день — это два разных

продукта с точки зрения питательной ценности. Польза любого блюда, будь то суп, салат или запеканка, падает с каждым часом. Мы разогреваем, едим, снова ставим в холодильник. Витамины группы В и С разрушаются при хранении и повторном разогреве, происходят другие химические процессы, микробная нагрузка растёт. И что было полезным в среду, к выходным превращается просто в калории без особой питательной ценности. То же самое можно сказать о приготовленной впрок пище — большой кастрюле борща, горе пирожков, килограммах овощного рагу. Это экономит время, но сводит к нулю пользу.

— В чем основная разница между домашней и покупной едой? И какой выбор на сегодня более правильный?

— Домашняя еда в основном готовится из тех же продуктов, что продаются в магазинах: мяса, выращенного на комбикормах, пастеризованного молока, отбеленной муки, рафинированного масла. Все это прошло промышленную обработку, и курица из супермаркета не станет более натуральной на вашей домашней кухне. Поэтому разница здесь точно не в «химии», а в количестве соли, сахара, жира и в степени обработки. Если вы дома жарите во фритюре, солите от души и заливаете всё майонезом, то «натуральность» самих продуктов уже не спасает — вы просто готовите фастфуд на собственной кухне.

— Какие рекомендации вы можете дать, чтобы любая еда была действительно в пользу?

— К потреблению пищи нужно относиться осознанно — отслеживать, что именно вы отправляете в свой единственный, уникальный и очень уязвимый ЖКТ. Полезная еда — это прежде всего та, которая сбалансирована по белкам, жирам и углеводам, содержит достаточно клетчатки, разнообразна по составу, приготовлена щадящим способом и съедена в адекватном количестве. Все остальное вторично. Можно готовить дома и вредить себе, а можно питаться грамотно «покупной» едой.

— И напоследок какой-либо полезный практический совет от нутрициолога...

— Если вы собрались приготовить салат, отварите заранее картофель, морковь и свеклу и подержите их несколько часов в холодильнике. От холода крахмал в их составе становится резистентным (устойчивым), а значит, более полезным — он уже не расщепляется ферментами, не дает скачка сахара в крови и содержит меньше калорий. При этом он послужит пищей для полезных бактерий, улучшая работу кишечника, снижая уровень сахара и помогая худеть.

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

продукта с точки зрения питательной ценности. Польза любого блюда, будь то суп, салат или запеканка, падает с каждым часом. Мы разогреваем, едим, снова ставим в холодильник. Витамины группы В и С разрушаются при хранении и повторном разогреве, происходят другие химические процессы, микробная нагрузка растёт. И что было полезным в среду, к выходным превращается просто в калории без особой питательной ценности. То же самое можно сказать о приготовленной впрок пище — большой кастрюле борща, горе пирожков, килограммах овощного рагу. Это экономит время, но сводит к нулю пользу.

— В чем основная разница между домашней и покупной едой?

— Домашняя еда в основном готовится из тех же продуктов, что продаются в магазинах: мяса, выращенного на комбикормах, пастеризованного молока, отбеленной муки, рафинированного масла. Все это прошло промышленную обработку, и курица из супермаркета не станет более натуральной на вашей домашней кухне. Поэтому разница здесь точно не в «химии», а в количестве соли, сахара, жира и в степени обработки. Если вы дома жарите во фритюре, солите от души и заливаете всё майонезом, то «натуральность» самих продуктов уже не спасает — вы просто готовите фастфуд на собственной кухне.

— Какие рекомендации вы можете дать, чтобы любая еда была действительно в пользу?

— К потреблению пищи нужно относиться осознанно — отслеживать, что именно вы отправляете в свой единственный, уникальный и очень уязвимый ЖКТ. Полезная еда — это прежде всего та, которая сбалансирована по белкам, жирам и углеводам, содержит достаточно клетчатки, разнообразна по составу, приготовлена щадящим способом и съедена в адекватном количестве. Все остальное вторично. Можно готовить дома и вредить себе, а можно питаться грамотно «покупной» едой.

— И напоследок какой-либо полезный практический совет от нутрициолога...

— Если вы собрались приготовить салат, отварите заранее картофель, морковь и свеклу и подержите их несколько часов в холодильнике. От холода крахмал в их составе становится резистентным (устойчивым), а значит, более полезным — он уже не расщепляется ферментами, не дает скачка сахара в крови и содержит меньше калорий. При этом он послужит пищей для полезных бактерий, улучшая работу кишечника, снижая уровень сахара и помогая худеть.

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

КСТАТИ,

всеми любимые макароны — это 70–75 % чистых углеводов. При этом в пшенице есть вещества, снижающие усвоение цинка и железа. И если вы съели мясо для пополнения организма важными нутриентами, то макароны попросту не дадут им усвоиться.

Докажи, что ты мужчина!

810-я отдельная гвардейская бригада морской пехоты Черноморского флота ведёт набор добровольцев на военную службу по контракту.

Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, обеспечены социальными гарантиями:

- единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту;
- кредитные и налоговые каникулы;
- бюджетные места для обучения детей в вузах;
- за будущими контрактниками бронируются рабочие места;
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях;
- статус ветерана боевых действий;
- возможность быстрого приобретения жилья за счёт Мин-

обороны России через накопительно-ипотечную систему. Ежемесячные выплаты: — 195 тыс. руб. одновременно (при заключении контракта на срок от года и более); — единовременная выплата в размере 1 млн. 305 тыс. руб от Правительства Карачаево-Черкесской Республики.

Сроки службы: — контракт заключается на 1 год, 3 года, 5 лет. Возраст: — от 18 лет; — годен по состоянию здоровья.

Добро пожаловать к профессионалам!

Обращаться в пункт отбора на военную службу по контракту по адресу: г. Черкесск, Пятигорское шоссе, дом 14. Подробности уточняйте по тел.: 8(928)168-20-29, 8(878)226-04-61.



Крим-инфо

Дорожные войны

На проспекте Ленина в Черкесске произошло столкновение реанимационной машины и «ВАЗ-2110». В результате дорожно-транспортного происшествия травмы получили водитель реанимобиля и пассажир «десятки». Сотрудники органов внутренних дел устанавливают обстоятельства и причины ДТП.

Молодой да ранний

Вынесен приговор 21-летнему жителю станции Преградной. Он признан виновным в 43 мошенничествах, а также легализации денежных средств, полученных преступным путём. Следствием противоправной деятельности занимались следователи следственной части Следственного управления регионального МВД.

В рамках предварительного следствия было установлено, что фигурант с нескольких аккаунтов разместил в сети Интернет фиктивные объявления о продаже автозапчастей. Заинтересованные покупатели из разных регионов России переводили злоумышленнику деньги на указанные им банковские карты. Как выяснили полицейские, часть платёжных средств аферист взял у родственников, а другие, зарегистрированные на третьих лиц, приобрёл через сеть Интернет.

После получения оплаты мужчина попросту переставал выходить на связь с обманутыми гражданами, не выполняя своих обязательств. Общий ущерб, причинённый всем потерпевшим, превысил 845 тысяч рублей. Полученные средства легализовывал через подконтрольные счета и обналчивал.

Собранные следователями доказательства оказались достаточными для вынесения обвинительного приговора. Рассмотрев материалы уголовного дела, возбуждённого по признакам преступлений, предусмотренных статьями 159 и 174.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, суд назначил фигуранту наказание в виде условного лишения свободы на срок 2 года 6 месяцев с испытательным сроком в 2 года и штрафом в размере 50 тысяч рублей. Кроме этого, судом удовлетворены гражданские иски потерпевших на сумму более 313 тысяч рублей. Приговор в законную силу не вступил.

По информации пресс-службы МВД по КЧР

Кадастровым инженером Гурмиковой Аминат Нурбиевной (КЧР, Хабезский р-н, а. Али-Бердуковский, ул. Комсомольская, 13, апипат. gurtikova@mail.ru, тел.: 8(963)170-11-39) выполняются кадастровые работы по подготовке проекта межевания з/у, выделяемого в счёт долей в праве общей долевой собственности Кочиева М. Т., Кочиева Т. К. и Качиева Ш.-М. Т., общей площадью 75600 кв. м из з/у с к/н: 09:03:0020111:113, с местоположением: КЧР, м. р-н Хабезский, с. п. Псаучье-Дакское, СКП Черкесское, поле № 3, уч-к № 3. Заказчик работ: Кочиев Мурзабек Тхазарталиевич (КЧР, р-н Хабезский, а. Псаучье-Дахе, ул. Тхочова, 27, тел.: 8(988)609-00-01). С проектом межевания з/у можно ознакомиться по адресу: КЧР, Хабезский р-н, а. Али-Бердуковский, ул. Комсомольская, 13. Обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ з/у принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по вышеуказанному адресу.

Кадастровым инженером Койчуевой Фатимой Хусеиной (квалификационный аттестат № 09-11-29, г. Черкесск, ул. Октябрьская, 301А, ком. 404, тел.: 8(928)383-64-65, zemlya_gravo@list.ru) выполняются работы по подготовке проектов межевания земельных участков с к/н: 09:07:0000000:583, нет в ЕГРН, расположенный (ые) по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, СПК «Джегутинский», поле № 71 (сенокос, 1 доля мерою 1,67 га). Заказчиком работ по подготовке проекта межевания земельного участка является Катчиев Руслан Мурадинович (г. Черкесск, ул. Комсомольская, 13, тел.: 8(931)910-00-06). С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: РФ, КЧР, г. Черкесск, ул. Октябрьская, 304А, 4 этаж, офис 404, «Земля и право». Возражения, дополнения, предложения по доработке проектов межевания земельных участков принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления.

Кадастровый инженер Гогуев Альберт Бурдянович (КЧР, Прикубанский район, с. Чапаевское, ул. Набережная д. 97, тел.: 8(928)030-21-09, E-mail: allanperlus09@mail.ru) выполняет кадастровые работы по уточнению границ земельных участков: 1) 09:01:0080001:21, адрес: РФ, КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Х. Кумукова 2-я, 17. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ з/у с правообладателями смежных з/у: 09:01:0080001:22 (а. Адиль-Халк, ул. Х. Кумукова 2-я, д. 19), 09:01:0080001:45 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 20), 09:01:0080001:43 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 18), 09:01:0080001:19 (а. Адиль-Халк, ул. Х. Кумукова 2-я, д. 15). Заказчиком кадастровых работ является Дюрменова Медине Джаугайтаровна (КЧР, Ногайский р-н, а. Эркен-Халк, пер. Свободы, 4, тел.: 8(928)029-04-77). 2) 09:01:0080001:39, адрес: РФ, КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Медине, 14. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ з/у с правообладателями смежных з/у: 09:01:0080001:41 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 16), 09:01:0080001:17 (а. Адиль-Халк, ул. Х. Кумукова 2-я, д. 13), 09:01:0080001:15 (а. Адиль-Халк, ул. Х. Кумукова 2-я, д. 11), 09:01:0080001:37 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 12). Заказчиком кадастровых работ является Найманов Менглиби Муратович (КЧР, Ногайский р-н, а. Эркен-Халк, ул. Молодежная, 5, тел.: 8(909)498-47-77). 3) 09:01:0080001:46, адрес: РФ, КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Медине, 21. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ з/у с правообладателями смежных з/у: 09:01:0080001:48 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 23), 09:01:0080001:44 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 19). Заказчиком кадастровых работ является Кумукова Алиме Салимгереевна (КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Х. Зипляева, 12а, тел.: 8(928)390-35-33). 4) 09:01:0080001:50, адрес: РФ, КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Медине, 25. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ з/у с правообладателями смежных з/у: 09:01:0080001:52 (а. Адиль-Халк, ул. Медине 27), 09:01:0080001:83 (а. Адиль-Халк, ул. Мекке, 26), 09:01:0080001:81 (а. Адиль-Халк, ул. Мекке, 24), 09:01:0080001:48 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 23). Заказчиком кадастровых работ является Мижев Хасан Альбиевич (КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, пер. Октябрьский, д. 5, тел.: 8(985)076-55-55). 5) 09:01:0080001:32, адрес: РФ, КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Медине, 7. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ з/у с правообладателями смежных з/у: 09:01:0080001:34 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 9), 09:01:0080001:66 (а. Адиль-Халк, ул. Мекке, 8), 09:01:0080001:30 (а. Адиль-Халк, ул. Медине, 5). Заказчиком кадастровых работ является Утакаев Яйербек Хайрлыевич (КЧР, Ногайский р-н, а. Адиль-Халк, ул. Джелябиева, 46, тел.: 8(928)397-73-25).

При проведении согласования при себе необходимо иметь документы, удостоверяющие личность и о правах на з/у. Ознакомиться с проектом межевания земельного участка, а также внести возражения или предложения по доработке проекта межевания можно в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: КЧР, Прикубанский район, с. Чапаевское, ул. Набережная, д. 97.

denresp.ru

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

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

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

Подписной индекс П6809

© «День республики», 2026. 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 содержится 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. Перепечатка публикаций и их фрагментов возможна с разрешения редакции, ссылка на «День республики» обязательна. За достоверность информации в рекламе и объявлениях редакция «ДР» ответственности не несет. Материалы со словом «Реклама», а также под рубриками: «Бизнес-пресс», «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“». 357600, Ставропольский край, Ессентуки, ул. Никольская, 5А. ИНН 2626030157. Печать офсетная. Заказ Тираж 3832 экз. Цена в розницу — свободная

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



День республики

Учредители Народное Собрание (Парламент) Карачаево-Черкесской Республики, Правительство КЧР

Директор — главный редактор Е. В. Кратов

Общественно-политическая газета Карачаево-Черкесии. Издаётся с 4 июля 1918 года. В 1968 году награждена орденом «Знак Почета». Выходит три раза в неделю