



Газета издается с 4 июля 1918 года

Интернет-версия издания: www.denresp.ru

ДЕНЬ

Общественно-политическая газета Карачаево-Черкесии

ЕСТУБЪЛЖИ

Цена в розницу свободная.

№ 71 (20373)

2021 г.

Вторник 18 мая

На прямой линии - Глава республики

На аккаунт Главы Карачаево-Черкесии Рашида Темрезова обратился житель г. Усть-Джегуты с жалобой на ненадлежащее состояние дороги по улице Морозова.

«Уважаемый Рашид Борисович! Прошу Вас обратить внимание на межмуниципальные и внутренние дороги. Дело в том, что многие из автодорог, которые находятся внутри города, трудно назвать безопасными и качественными: огромные выбоины, частая колеяность, а местами изношенное асфальтовое покрытие. Например, на улице Морозова ситуация критическая», - написал обеспокоенный житель Усть-Джегуты.

После этого обращения сотрудниками администрации Усть-Джегутинского района был организован выезд специальной комиссии на место и в течение двух дней произведен ямочный ремонт.

* * *

Очередное сообщение на аккаунт Главы КЧР Рашида Темрезова пришло от возмущенных жителей г. Черкесска, проживающих по улице Карла Маркса, 160 А. Они сообщили, что управляющая компания, которая ответственна за техническое состояние дома, уже более трех недель не может решить проблему отсутствия освещения во дворе и в подъезде.

«Мы несколько раз обращались в УК, на балансе которой находится наш дом. Однако воз и ныне там. То ли в компании нет возможности решить нашу проблему, то ли не хотят обращаться на нас внимание. Уважаемый Рашид Борисович, просим Вас посодействовать в решении этой проблемы», - написали жильцы дома по ул. Карла Маркса, 160 А.

После данной публикации просьба обратившихся на аккаунт Главы КЧР была незамедлительно удовлетворена. По предписанию Управления государственного жилищного надзора Карачаево-Черкесской Республики сотрудниками управляющей компании были выявлены и устранены неполадки.

* * *

Житель города Черкесска опубликовал в социальной сети фото с открытым смотровым колодезем на прилегающей территории спорткомплекса «Юбилейный» в г. Черкесске, где видно, что один из канализационных люков, находящихся на этой территории, - в ненадлежащем состоянии. Глава КЧР обратил на это внимание, в результате чего были приняты необходимые меры.

Так, по следам публикации руководством спорткомплекса была проведена работа по установке нового канализационного люка. К слову, это уже третий по счету новый люк. Прежние надолго не задерживались. Руководство спорткомплекса призывает местных жителей проявить ответственность и не ломать люки, ведь это может быть чревато тем, что взрослые, дети или животные могут получить травмы при падении в открытый люк. Также и автомобилисты могут угодить туда колесом.

Окончание на 2-й стр.

Возобновлен автобусный маршрут

По итогам обращения жителей Карачаево-Черкесии в открытый чат на официальной странице в Instagram Главы Карачаево-Черкесии Рашида Темрезова возобновлен автобусный маршрут «Красный Октябрь - Карачаевск». Министерство промышленности и торговли КЧР обратилось с соответствующим поручением к перевозчикам. Таким образом, возобновленный маршрут начнет функционировать в тестовом режиме по следующему расписанию:

из а. Кызыл-Октябрь в г. Карачаевск: 7:20, 15:00, 18:00; из г. Карачаевска в а. Кызыл-Октябрь: 5:40, 13:39, 16:30. При наличии стабильного пассажиропотока маршрут будут обслуживаться на регулярной основе. Напомним, что маршрут был приостановлен из-за снижения пассажиропотока в период пандемии. После рейсы неоднократно возобновлялись, но ситуация с отсутствием пассажиров не менялась, вследствие чего рейсы снова приостанавливались.

В защиту малых рек



Более 400 субботников в один день — 15 мая — открылись в России Единые дни защиты малых рек и водоемов, которые продлятся до 15 июня.

Единые дни защиты малых рек и водоемов призваны привлечь внимание к малым рекам, ведь они, собираясь в единую систему, образуют большие реки, моря и, конечно, Мировой океан.

Ежегодно по всей территории России празднуют Дни малых рек и водоемов с середины мая до середины июня. Тысячи людей в десятках российских городов и поселков в эти дни чистят берега рек, озер и прудов, сажают деревья. Если вы хотите стать участником или организатором природоохранной акции, обращайтесь в Министерство природных ресурсов и экологии КЧР, где получите все необходимые инструкции и инвентарь.

Все акции организованы под эгидой проекта «Вода России», и каждый из вас может выбрать свое мероприятие на сайте берегодобрыдел.рф

Пресс-служба Главы и Правительства КЧР

Муниципальное образование

ГЛАВА администрации Хабезского муниципального района, секретарь Хабезского местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» Тимур Жужуев отчитался о проделанной работе за 2020 год. На отчетном собрании присутствовали министр промышленности и торговли КЧР Мурат Аргунов, председатель Совета Хабезского муниципального района Рамазан Тамазов, депутаты и главы сельских поселений.

В отчете главы администрации Хабезского района речь шла о достигнутых социально-экономических показателях, реализации национальных проектов и о планах на 2021-2023 гг. Но прежде он отметил, что в отчетный период испытанием на прочность для жителей района, глав поселений, руководителей организаций и ведомств стала пандемия.

Несмотря на жесткие санкции и ограничения, связанные с распространением коронавируса, мы продолжили работать результативно, большое внимание уделять нашим старшим, которые попали в зону

риска, многодетным и малоимущим семьям. И с этой задачей мы справились во многом благодаря нашей активной молодежи, волонтерам, которые всегда были на подхвате у администрации. За что им отдельная благодарность», - сказал Т. Жужуев.

Он отметил, что Хабезский район активно развивается: строятся детские садики, школы, физкультурно-оздоровительные комплексы, благоустраиваются дворовые территории, идет поэтапная реконструкция водопроводных сетей в сельских поселениях, планомерно ремонтируются дороги. Кстати, дороги - это большой вопрос района. Систематически недовольные жители некоторых населенных пунктов района выкладывают в соцсетях фотографии на тему: «Дорожные колдобины и ямы. Примите меры!». Как правило, на решение проблем с ремонтом дорог необходимо время. Но это не значит, что администрация района не обращает внимания на чаяния автолюбителей. Вопрос решается

РАЙОН РАЗВИВАЕТСЯ ДИНАМИЧНО



постепенно: за прошлый год отремонтированы дороги общего пользования в аулах Псаучье-Дахе, Абазакт, Ново-

Хумаринск, Кош-Хабль, Зенок, Хабез, Али-Бердуковский. Так, например, в течение 2020 года работы по ремонту автомобильных дорог, дворовых территорий и тротуаров выполнены на сумму 31722,275 тысячи рублей, - озвучил Тимур Муаевдович. Также в районе продолжен газопровод, протяженность которого составила 325,5 километра, из них 228,88 километра - наземные, а 96,62

составил 84,0 %. В рамках реализации государственной программы «Комплексное развитие сельских территорий» была произведена реконструкция водопроводных сетей в ауле Бесленей (протяженностью 16 километров). Пользуясь случаем, хочу поблагодарить глав сельских поселений и депутатов за совместную плодотворную работу.

Работа администрации района прежде всего была направлена на создание условий для формирования эффективной экономики района, на решение социальных вопросов и последовательное повышение уровня и качества жизни населения. И пока это удается, о чем свидетельствуют итоговые показатели, в том числе в области главного производственно-экономического потенциала района - сельского хозяйства.

К слову, на территории Хабезского района действуют 2 сельскохозяйственных предприятия: СПК «Нарт», СПК «Пата». В том числе 62 крестьянских (фермерских)

километра - подземные. Уровень газификации природным и сжиженным газом

МЫ — СЛУЖИТЕЛИ ЗАКОНА!

7 мая сотрудники уголовно-исполнительной инспекции КЧР отметили свой профессиональный праздник. В числе основных задач, стоящих перед службой, - исполнение наказаний без изоляции от общества, в том числе для несовершеннолетних осужденных. Именно об этой стороне работы сотрудников УИИ мы поговорили с начальником ФКУ УИИ ОФСИН России по КЧР полковником внутренней службы Рамидином ГАДЖИЕВИМ.

- Рамидин Таджитдинович, в последние годы законодательством Российской Федерации существенно расширен перечень наказаний и других уголовно-правовых мер, не связанных с лишением свободы. В чем это проявляется?

- Прежде всего, это увеличение предусмотренных УК РФ видов наказаний, расширение сферы их применения, а также увеличение количества осужденных, состоящих на учете филиалов УИИ.

- Известно, что изменения коснулись и круга лиц, за исправление которых отвечает уголовно-исполнительная инспекция. Кого сегодня контролирует УИИ?

- С 2011 года сотрудники УИИ осуществляют контроль за лицами, в отношении которых избрана мера пресечения в виде домашнего ареста, а с 2018 года - и с мерой пресечения в виде запрета определенных действий и залога.

- Что подразумевает наказание, не связанное с лишением свободы?

- Это обязательные работы, исправительные работы, ограничение свободы, запрет заниматься определенным видом деятельности или занимать определенные должности. Еще есть условное наказание и отсрочка его исполнения.

- Много ли осужденных находится под вашим контролем и сколько среди них несовершеннолетних?

- Ежегодно по учетам УИИ республики проходит около 3400 осужденных без изоляции от общества. Доля подростков в этом количестве не более 1% от общей численности. В настоящее время на учете состоят 11 несовершеннолетних, и это особая категория осужденных, требующая повышенного внимания со стороны сотрудников УИИ.

- С которого возраста наступает уголовная ответственность несовер-



шеннолетних и какие виды наказаний для них предусмотрены?

- Несовершеннолетним признаются лица, которым ко времени совершения преступления уже исполнилось 14 лет, но еще не исполнилось 18 лет. К ним могут быть применены принудительные меры воспитательного воздействия или назначено наказание. В случае освобождения от наказания судом они могут быть помещены в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа. Для несовершеннолетних статья 88 УК

РФ предусматривает такие виды наказаний, как штраф, обязательные или исправительные работы, лишение права заниматься определенной деятельностью, а также ограничение свободы или лишение свободы на определенный срок.

- За что чаще всего несовершеннолетние попадают на учет в вашу инспекцию как осужденные без изоляции от общества?

- Большая часть - это осужденные за кражи, гораздо меньше - за грабежи и за неправомерное завладение транспортным средством.

- Что самое важное в работе с юным контингентом?

- Принимая во внимание все сложности и риски подросткового возраста, особое внимание сотрудникам инспекции уделяется профилактике повторной преступности среди несовершеннолетних. В данном случае это совокупность мер, направленных на устранение, нейтрализацию, минимизацию криминогенных факторов, оздоровление социальной микросреды и коррекция поведения подростков, склонных к совершению преступления. Ведь в силу своего возраста они не всегда понимают всей серьезности совершенных противоправных действий.

- Приносит ли плоды такая профилактика?

- Судите сами: в 2020 году повторных преступлений среди несовершеннолетних осужденных, состоящих на учете, зафиксировано не было. Не отмечено подобных фактов и за текущий период 2021 года.

- Как вы считаете, что в современном обществе более всего способствует разгулу подростковой преступности?

Окончание на 2-й стр.

Коротко

20 мая в Ситуационно-информационном центре Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки пройдет горячая линия, посвященная итоговой аттестации в 2021 году (начало в 11:00). Ее трансляция будет вестись в прямом эфире в сообществе Росособнадзора в социальной сети «ВКонтакте». Руководитель Росособнадзора Анзор Музаев ответит на самые актуальные вопросы выпускников, их родителей и учителей, касающиеся проведения ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ в основной и допполнительные периоды 2021 года; изменений в расписании и процедуре проведения экзаменов; содержания экзаменационных материалов; противоэпидемиологических мер, которые будут приняты в пунктах проведения экзаменов; процедуры апелляции и пересдачи ЕГЭ в 2021 году. В настоящее время уже принимаются меры по электронной почте ege2021@obnadzor.gov.ru; в сообществе Росособнадзора в социальной сети «ВКонтакте». Также вопросы можно будет задать в социальной сети «ВКонтакте» во время прямого эфира горячей линии.

Для обеспечения безопасности отдыхающих на курортах Карачаево-Черкесии сотрудниками Управления надзорной деятельности и профилактической работы проводятся инструктажи с туристами в поселке Архыз. Представители МЧС напоминают о необходимости соблюдения основных правил безопасности на водных объектах, пожарной безопасности в лесах, при активных видах туризма, а также информируют население о возможности и порядке вызова оперативных служб республики. В рамках профилактического мероприятия представители МЧС напомнили об основных правилах безопасности при сплаве, порекомендовали подходить к вопросу организации горного сплава более тщательно.

На базе Карачаево-Черкесского государственного университета имени У. Д. Алиева 14-15 мая прошла научно-практическая конференция с международным участием «Литературная критика, литературоведение, фольклористика народов Карачаево-Черкесии: истоки, становление, развитие», посвященная памяти известных абхазских литературоведов и литературных критиков В. Тугова и В. Баталова. В ней приняли участие более 80 ученых из соседних регионов: Адыгеи, Дагестана, Кабардино-Балкарии, а также из зарубежных стран: Грузии, Абхазии, Турции.

Долой двойные стандарты

Международных производителей сладостей, чая, кофе и косметики проверят на предмет «двойных стандартов». ФАС России и Роскачество заключили соглашение, направленное на пресечение недобросовестной конкуренции. Как сообщили в пресс-службе УФАС по КЧР, руководителем ФАС России Максимом Шаскольским и главой Роскачества Максимом Протасовым подписано соглашение о совместной работе обеих сторон, в том числе по пресечению фактов недобросовестной конкуренции. При этом взаимодействие будет осуществляться по вопросам соблюдения требований законодательства при производстве, продвижении и обороте товаров на российский рынок.

Предполагается, что данное соглашение позволит углубить работу, связанную с выявлением проблемы двойных стандартов в свойствах и составе товаров под одним брендом и в одинаковой упа-

ковке, предназначенных для разных рынков.

Как уточнили в антимонопольной службе республики, соглашение с Роскачеством позволит ФАС России получать результаты независимых исследований состава и потребительских свойств различных товаров, чтобы изучать действия их производителей на предмет возможности выявления в них признаков недобросовестной конкуренции. - Началом двустороннего сотрудничества станет анализ тех групп товаров, которые ранее исследовались в странах Европейского Союза с точки зрения их идентичности по различиям свойств и составов, произведенных под одним брендом, но реализуемых в разных странах, включая шоколад, прочие сладости, напитки, специи, чай, кофе и косметику, - уточнил руководитель инспекции УФАС по КЧР Инус Матакаев.

Лариса НИКОЛАЕВА.

ДВЕНАДЦАТОГО мая

в Москве состоялся III съезд российского общества «Знание», на котором был утвержден новый руководящий состав организации и определены дальнейшие направления ее деятельности. Председателем наблюдательного совета был избран Сергей Кириенко, первый заместитель руководителя Администрации Президента РФ. Заместителями председателя совета стали помощники Президента России Владимир Мединский, Максим Орешкин, Андрей Фурсенко, а также Любовь Духанина.

Генеральным директором общества «Знание» избран основатель холдинга «Нетология-групп» и обучающего онлайн-сервиса «Фоксфорд», а также победитель конкурса «Лидеры России. Политика» Максим Древал. Также в наблюдательный совет вошли министр просвещения РФ Сергей Кравцов, министр культуры Ольга Любимова, министр науки и высшего образования Валерий Фальков, глава Росмолодежи Александр Бугаев и президент Российской академии наук Александр Сергеев. В работе съезда приняли

«ЗНАНИЕ» - СИЛА

участие более 190 человек из 83 регионов, где работает общество «Знание».

Напомним, что 26 марта на заседании наблюдательного совета АНО «Россия - страна возможностей» с участием Президента России Владимира Путина была озвучена идея создания современной и технологичной платформы знаний, которая бы опиралась на уникальный просветительский опыт и традиции, имевшийся в Советском Союзе. В качестве примера такой деятельности было приведено общество «Знание».

Глава государства поддержал эту идею и 21 апреля в Послании Федеральному Собранию заявил о намерении перевести работу общества «Знание» на современную цифровую платформу.

Флагманской площадкой марафона выступит Москва. 22 мая к марафону присоединятся еще 7 городов России: Владивосток, Новосибирск, Казань, Нижний Новгород, Сочи, Калининград и Санкт-Петербург. В рамках программы марафона запланированы открытые уроки, интервью и дискуссии с выдающимися учеными, деятелями искусства и культуры, историками, изобретателями, публицистами и успешными предпринимателями. Также состоятся онлайн-экскурсии на высокотехнологичные уникальные предприятия, объекты науки, истории и культуры. Мероприятия марафона в эти дни будут транслироваться онлайн на сайте Российского общества «Знание». Общий охват составит более 5 млн зрителей со всей страны - от крупных мегаполисов до малых городов и поселков. В пяти регионах: Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Казани, Сочи, Новосибирске - мероприятие пройдет очно 22 мая.

По материалам tass.ru

На прямой линии - Глава республики

Окончание. Начало на 1-й стр.

Жителей города предупреждают: если кто-либо стал свидетелем кражи или ввоза крышек канализационных люков, не надо пытаться самостоятельно задержать злоумышленников. Лучше незамедлительно сообщить о данном факте в полицию по телефону 102 или на горячую линию службы 112.

Все чаще приходится наблюдать, как через соцсети законопослушные граждане вызывают к совести нерадивых людей, благодаря которым как грибы после дождя растут несанкционированные свалки. Разные аккаунты и интернет-блоги простираются фотографиями, на которых запечатлены места сброса мусорных отходов, и душеспасительными постами с призывами быть более гуманными к окружающей среде, бережно относиться к своей малой родине, к природе.

На нарушители не дремлют и продолжают каботить там, где живут. На днях на личный аккаунт Главы КЧР Рашида Темрезова поступило сразу несколько сообщений с просьбой помочь в решении проблемы, связанной с вывозом мусора.

Так, в станице Зеленчукской на территории районного стадиона царствует беспорядок: горы мусора, заполненные контейнеры, ветер гоняет пустые склянки по всему спортивному полю, полиэтиленовые пакеты летают повсюду. Складывается такое впечатление, что здесь совершенно не работает служба по уборке мусора. А так хочется видеть свою станицу чистой, цветущей и благоухающей. Уважаемый Рашид Борисович, мы, жители станицы, надеемся на Вашу помощь», - написали обеспокоенные станичники.

На следующие же сутки администрацией Зеленчукского района была произведена уборка. Пользуясь случаем, администрация района просит граждан соблюдать чистоту и порядок. Вместе мы сделаем наш край замечательным!

В случае возникновения дополнительных вопросов просим обращаться в администрацию спортивной школы, к Людмиле Алексеевне Ануровой по номеру телефона: 8 (87878) 4-21-97.

* * *

Жители улицы Степной г. Черкесска обратились на аккаунт главы региона Рашида Темрезова с просьбой помочь решить проблему вывоза мусора и состояния участка, на котором располагается контейнерная мусорная площадка.

Ранее на этой территории АО «Газпром газораспределение Черкесск» уже проводило монтажные работы, а в настоящее время сотрудниками АО при содействии мэрии проведена уборка территории, а также осуществлена подсыпка гравийно-щебеночной смесью и установлена плита для контейнерной площадки.

* * *

После обращения жителей Зеленчукского района на аккаунт Главы республики была устранена стихийная свалка ТКО. Представители администрации Зеленчукского района организовали комиссионный выезд и уборку мусора в районе слияния рек Хуса и Зеленчук.

«В преддверии сезона пикников хотим обратить внимание жителей республики на недопустимость образования стихийных свалок в местах отдыха», - призвали чиновники.

* * *

Очередное обращение на аккаунт Главы КЧР поступило от пациентов городской поликлиники Черкесска, которые неоднократно сталкивались с такой проблемой, как систематическое образование большой очереди на сдачу анализов.

«Наверное, нет людей, которым было дано направление в кабинет по сбору анализов и которым не пришлось выжидать своей очереди часами, чтобы эти анализы сдать. Особенно это касается кабинета, где проводится забор крови. Там не протолкнуться. Бывает и такое, что пожилые люди, теряя терпение, уходят домой или от бессилия не могут больше ждать. А молодые люди, увидев нескончаемый поток пациентов, и вовсе разворачиваются обратно к выходу, махнув рукой. Большая просьба принять надлежащие меры, ибо это продолжается уже много лет», - написали отчаявшиеся пациенты.

По мотивам обращения, во избежание большого скопления людей, Министерством здравоохранения КЧР было увеличено количество медперсонала, осуществляющего забор крови.

Подготовила Светлана КИЛБА.

Окончание.

Начало на 1-й стр.

Благодаря реализации государственной программы «Развитие сельского хозяйства Карачаево-Черкесской Республики» сельскохозяйственным товаропроизводителям района за истекший период было направлено 38500,00 тысячи рублей в качестве грантов. Все средства были использованы по назначению.

Т. Жужуев особо уделит внимание вопросу демографической ситуации в районе. Увеличилась рождаемость, резко снизилась смертность.

- Ни для кого не секрет, что положительным фактором, влияющим на демографическое положение в районе, является всесторонняя поддержка со стороны государства, - сказал Т. Жужуев. - Это прежде всего предоставление материнского капитала, родовых сертификатов, пособий по уходу за ребенком, компенсации родительской платы за содержание в детских дошкольных образовательных учреждениях и прочие субсидии, в том числе на обеспечение жильем молодых семей. К примеру, в 2020 году администрацией района многодетным семьям выделено

37 земельных участков под индивидуальное жилищное строительство, предоставлено в аренду 175 земельных участков.

Наблюдается снижение числа безработных по сравнению с истекшим периодом на 4,5 %. А фонд начисленной заработной платы на 1 января 2021 года составил 876,5 миллиона рублей, что на 8,7% выше, чем за аналогичный период прошлого года. Среднемесячная заработная плата на одного работника крупных и средних предприятий за 2020 год составила 27222,4 рубля, уве-

РАЙОН РАЗВИВАЕТСЯ ДИНАМИЧНО



личение к уровню прошлого года составило 13,8%. Кредиторской задолженности по заработной плате не имеется.

Как правило, существенными факторами, влияющими на благополучие человека, являются состояние социальной и культурной сфер, общественной инфраструктуры, сферы образования и здравоохранения. И по этим направлениям делается все, чтобы район процветал: открываются повсеместно ФАПы, ФОКи, Дома культуры. И пусть Хабезский район еще не лидер по стране, но у него

есть все необходимое, чтобы добиваться существенных результатов, конечно, не без помощи государства и собственных как материальных, так и кадровых ресурсов.

Это отметил и министр промышленности и торговли КЧР Мурат Аргунев, который сказал, что уровень жизни в Хабезском районе по сравнению с предыдущими годами заметно вырос.

- Земля Хабезского района - благодатная земля, и на ней всегда жили и живут люди, болеющие душой и сердцем за свою малую родину. Здесь царствуют вековые традиции и обычаи, в том числе занятии растениеводством, животноводством - тоже испокон веков. Мой прадед трудился на этой земле, потом дед, после отец. И я приложу все силы, чтобы быть полезным нашей республике. Впрочем, если каждый из нас внесет свою лепту в развитие родного края, это

уже будет результат, - сказал министр, обращаясь к своим землякам.

Он также пожелал присутствующим дальнейших успехов в работе и вручил почетные грамоты отличившимся представителям местной администрации.

- Искренне благодарю глав администраций сельских поселений, а также районных депутатов, которые поддерживают нас во всех наших начинаниях, а также всех работников администрации за ежедневную кропотливую и напряженную работу. Подводя итоги прошлого года, можно с уверенностью сказать, что практически вся запланированная работа на 2020 год была выполнена, но проблем у нас еще много, а значит, нам предстоит работать не покладая рук, - завершил отчет глава администрации Хабезского района Тимур Жужуев.

Светлана КИЛБА.

МЫ — СЛУЖИТЕЛИ ЗАКОНА!



Окончание.

Начало на 1-й стр.

- Однозначного ответа на этот вопрос нет и быть не может. Можно лишь выделить ряд факторов, влияющих на совершение подобных преступлений. В первую очередь, это неблагополучная семья, отсутствие у подростков нормальных условий жизни, необходимость самостоятельно искать и добывать средства к существованию. Еще - психологическое унижение, когда несовершеннолетний подвергается насмешкам со стороны сверстников и в материальном плане не имеет таких возможностей, как у других. Большую роль играет бесцельное и бесконтрольное времяпрепровождение. Немаловажное значение имеет и отсутствие волевых качеств, когда влияние посторонних сильнее собственного «я». Ведь зачастую несовершеннолетние совершают преступления именно под психологическим давлением.

- Часто ли триггером для нарушения закона несовершеннолетними становится интернет?

- К сожалению, сегодня это одна из самых распространенных причин. Многие активно действующие в соцсетях группы и сообщества

старательно внедряют в неокрепшие умы подрастающего поколения сомнительные, а то и вовсе опасные идеи. Кроме того, подростки подвержены рискам объединения в сообщества, эксплуатирующие деструктивные настроения. Поэтому так важен постоянный контакт родителей со своими детьми: нужна высокая степень обоюдного доверия, чтобы своевременно предупредить ребенка о возможной опасности не в форме категорического запрета, а путем разумного диалога. Вообще авторитет родителей, их собственный пример важны на любом этапе раз-

вития и воспитания, ведь они закладывают основу для подражания и дальнейшего поведения их детей. Основные родительские установки будут определять мысли, чувства и поведение их дочери или сына на протяжении всей жизни.

- Если положительный пример старших не помог и подросток все-таки преступил закон, что могут и что должны делать родители в этом случае?

- Профилактическую работу с родителями несовершеннолетних правонарушителей, состоящих на учете в УИИ, мы рассматриваем как

родительское просвещение, поскольку в этом случае им нужно формировать новые навыки самостоятельной корректировки родительской позиции. В круг задач родительского просвещения входит формирование потребности и навыков учиться «быть родителем», ответственной и позитивной родительской позиции, культуры здорового образа жизни и повышения экономической грамотности каждого члена семьи. Сюда же относится умение разрешать мирным путем споры и конфликтные ситуации в семье. Очень важно повысить мотивацию родителей к участию в общественной жизни ребенка, его досуге и увлечениях.

- Кроме ваших сотрудников и психологов кто еще занимается с несовершеннолетними осужденными?

- Мы работаем в тесном взаимодействии со всеми заинтересованными ведомствами и организациями: комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав, подразделениями по делам несовершеннолетних, учреждениями здравоохранения, культуры, комитетами по делам молодежи,

учебными заведениями, органами прокуратуры, общественными организациями, религиозными конфессиями, а также центрами социального обслуживания населения. При этом разноплановый формат совместной работы от круглых столов и дискуссий до театральных постановок дает возможность подросткам в располагающей обстановке получить ответы на волнующие их вопросы от специалистов различных служб и ведомств. Важно, чтобы у тех, кто уже преступил закон, больше такой идеи не возникало и каждый осознавал всю степень грядущей ответственности за непрофессиональные поступки.

- Быть сотрудником УИИ - это тяжелый ежедневный труд, связанный с большой психологической нагрузкой и высокой ответственностью. Что бы вы пожелали своим коллегам?

- В первую очередь - здоровья, душевных и физических сил, оптимизма и веры в успех своей работы. Крепкого самообладания и жесткой самодисциплины. Мы - служители закона, а потому нарушать закон не должны. Лариса НИКОЛАЕВА.

Коротко

В Карачаево-Черкессии 12 мая стартовал региональный этап Всероссийского конкурса «Мастер года», проводимого среди мастеров производственного обучения профессиональных образовательных организаций РФ. На участие в I этапе конкурса руководителями профессиональных образовательных организаций представлены заявки 11 мастеров производственного обучения. Конкурсанты должны будут выполнить два конкурсных задания: «Я - мастер» (записать видеоролик, в котором необходимо рассказать о себе и своем педагогическом опыте) и «Открытый мастер-класс» (продемонстрировать свое мастерство как преподавателя и мастеров производственного обучения в виде практического или теоретического урока на выбор). По итогам этих испытаний жюри выберет лучшего конкурсанта, который представит регион на финальном этапе, который состоится в октябре.

Управление Роспотребнадзора по КЧР напоминает о том, что в настоящее время в Карачаево-Черкессии, как и во всей стране, отмечается период активности клещей. На 12 мая в медресе республики по поводу укусов клещей обратились 43 человека, 13 из них - дети. Укусы клещей были зарегистрированы: в городе Черкесске (6), Зеленчукском районе (3), Прикубанском районе (3), Абазинском районе (2), Усть-Джегутинском и Карачаевском районах (по 1 случаю). С повышением среднесуточных температур воздуха и развитием травяного покрова начнется повсеместная активизация иксодовых клещей и массовое нападение их на животных и человека, в связи с этим необходимо соблюдать меры профилактики заражения КТЛ и боррелиозом, включая меры по защите от укусов клещей и возможных контактов с ними.

15 мая Государственный Карачаево-Черкесский историко-культурный и природный музей-заповедник им. М. О. Байчоровой принял участие во Всероссийской акции «Ночь музеев». Здесь с 18.00 до 23.00 в картинной галерее можно было бесплатно посетить выставку «Больше, чем музей». В экспозиции были представлены предметы из фондов музея, отражающие технические достижения человечества, начиная с музыкальных инструментов конца XIX и заканчивая предметами быта XX века. Также все желающие в рамках акции могли свободно посетить экспозиции и других филиалов музея-заповедника.

По герою сверя шаг

Читатели газеты, я думаю, знакомы с творчеством замечательного ногайского писателя Фазиля Абдулжалилова. Его книги учат добру, миролюбию, справедливости. Прочитав повесть «Семья сильных», долго была под впечатлением от её содержания. Каково же было моё удивление, когда узнала, что живы свидетели того подвига, что это жители аула Икон-Халк...



нен в братской могиле там же.

Когда в семье Ибрагима Кичичева родился сын, он решил назвать его в честь своего погибшего брата Аляма. Мальчик был любимцем семьи - озорной, добрый, отзывчивый, бесхитроный. Умел дружить, хранить вверенную ему тайну. Учился хорошо. Основной чертой характера было чувство справедливости, стремление бороться за неё. Любил природу, падала под своими друзьями на рыбалке, сенокосе, пастбище. В нём было большое человеколюбие.

Ибрагим Умарович 30 лет проработал в геолого-разведочной партии. Поэтому семья часто переезжала с места на место. Когда дети выросли, Ибрагим Умарович и Маржан Арслановна реши-

ли жить в родном ауле, построили дом.

После школы Алям окончил в Невиномысском на газосварщика, а там и служба подошла. На следующий день после восемнадцатилетия Алям младший с удовольствием пошёл в армию. У него и в мыслях не было уклониться от службы: не так его воспитывали. В душе же он всегда сверял свою жизнь по ядре Аляму, мысленно советовался с ним.

Попал Алям Кичичев служить в Белоруссию, в Минск, во внутренние войска, в отряд специального назначения, в первый взвод 1 батальона 1 роты. Служил добросовестно. Родители не раз получали благодарственные письма от командования. Он стал первым стрелком, был награждён знаком «Отличник Советской Армии», награжден знаком «За отличие в военной службе». Но всё же с нетерпением ждал окончания службы. Родители, братья, сёстры, родные горы, речка детства, друзья, дядя и дача, среди которых была та, с которой мечтал соединить жизнь, снились солдату в Минске.

Н. ЭДИЕВА, п. Майский.

Экспертное мнение

Мы ЖИВЕМ в XXI веке, но до сих пор есть серьёзная разница между доходами мужчин и женщин. Экономисты давно поют голову над факторами, которые обуславливают эти различия.

Вопрос прокомментировала декан факультета экономики, управления и права Северо-Кавказского института - филиала РАНХиГС Оксана СТУПНИКОВА:

- На сегодняшний день в качестве аргументов, почему мужчины зарабатывают больше женщин, выдвигают следующие. Так, одним из серьёзнейших препятствий является то, что у женщины карьера прерывается из-за рождения детей, а следовательно, не позволяет им накопить достаточно серьёзных багаж знаний, умений и навыков в условиях постоянно и быстро меняющейся внешней среды. Кстати, РФ демонстрирует один из самых высоких разрывов в оплате труда между мужчинами и женщинами (по разным оценкам, он составляет от 27 до 33 раз). Для сравнения: в

Почему мужчины зарабатывают больше?

Греции - меньше 4,5; в Швеции - 7,35; в Германии - 16,19; США - 18,7; Японии - 24,52). Тем не менее тенденции последних лет показали, что данный фактор не имеет серьёзного значения, поскольку женщины серьёзно повысили свою образованность, а в некоторых странах по этому показателю стали даже опережать мужчин.

Еще одним фактором является сегрегация (принудительное разделение), что обусловлено тем, что в подавляющем большинстве развитых и воспитанных детей, а также ведением домашнего хозяйства занимаются женщины, что заставляет их искать и выбирать работу с гибким графиком и, зачастую, неполным рабочим днем.

Еще один аргумент - наличие семейного положения. Как правило, замужние жен-

щины получают меньше, чем мужчины. Возникнуть это объясняется тем, что основной заботой женщины становится обустройство быта и воспитание подрастающего поколения, а заботой мужа становится обеспечение благосостояния семьи. Незамужние же рассчитывают только на себя. Наоборот выглядят ситуация у мужчин, поскольку женатые получают больше, чем неженатые.

Еще экономисты выделяют фактор дискриминации, связанный с конкретными предпочтениями работодателя вне зависимости от квалификации (например: мужчина точно не уйдет в декрет в отличие от женщины). Однако доказать факт ее наличия практически невозможно.

Косвенным подтверждением такого фактора может выступать, к примеру, количество занимаемых женщинами руководящих постов.

Полагаем, что из всех перечисленных факторов наиболее значимым является все-таки сегрегация. Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что большинство экономистов склоняются к мнению, что эти факторы обуславливают лишь четверть разницы в зарплате. Возникает справедливый вопрос: если экономические факторы не являются основными, какие же тогда влияют на разницу в доходах мужчин и женщин? В качестве основных неэкономических факторов можно выделить личностно-психологические различия, однако данное направление только начинает развиваться, и хочется верить, что оно даст ответы на вопросы об истинных причинах гендерного неравенства в доходах.

Подготовила Армида КИШМАХОВА.

В прокуратуре КЧР

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА

Прокуратурой Карачаево-Черкесского района проведена проверка исполнения законодательства при принятии органами местного самоуправления мер по реализации Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года (Стратегия), утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 29.05.2020 № 344.

Проверкой установлено, что администрациями муниципальных образований такие мероприятия, как принятие на муниципальном уровне соответствующих целевых программ, предусматривающих формирование системы профилактики экстремизма и терроризма, предупреждения межэтнических (межэтнических) конфликтов, предусмотренные Стратегией, не реализуются.

Муниципальные программы указанного характера не приведены в соответствие с положениями Стратегии.

В связи с этим прокуратурой внесено 16 представлений в адрес глав муниципальных образований с требованиями принятия мер по устранению нарушений закона.

Акты прокурорского реагирования находятся на рассмотрении.

КТО ОТВЕТИТ ЗА ПОЛОХЕ ДОРОГИ

Прокуратура Урупского района по результатам мониторинга интернет-пространства выявила обращение гражданина, связанное с неприятием мер к ремонту автомобильных дорог.

В связи с этим надзорным ведомством инициирована проверка, в ходе которой будет дана оценка деятельности уполномоченных органов по реализации возложенных обязанностей по содержанию дорог, при наличии оснований будут приняты меры прокурорского реагирования, направленные на устранение нарушений закона.

НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ исполняется 100 лет со дня рождения «отца» советской водородной бомбы и лауреата Нобелевской премии мира — советского физика, общественного деятеля, правозащитника Андрея Сахарова.

Родился Андрей Сахаров в 1921 году в Москве. У юного Андрея с поиском ответа на вопрос «Кем быть?» проблем не было. Ответ дал его отец, Дмитрий Сахаров, преподаватель физики, автор учебника, по которому учились несколько поколений школьников. Первое образование Андрей получил дома. В школу он пошел лишь с 7-го класса. А в 1938 году поступил учиться в Московский государственный университет на физический факультет.

В 1944 году Сахаров поступил в аспирантуру Физического института Академии наук, где его научным руководителем стал будущий нобелевский лауреат Игорь Тамм. Уже в то время Андрей Сахаров считался одним из самых перспективных физиков СССР и неудивительно, что вскоре он стал одним из тех, кому было поручено создавать ядерный щит страны.

Двадцать лет (1948–1968) жизни Сахарова были посвящены разработкам термоядерного оружия. Именно он проектировал первую советскую водородную бомбу. Над термоядерным оружием Сахаров работал вначале охотно, придя к убеждению, что этот труд необходим для поддержания равновесия ядерных вооружений между противостоящими державами. Но постепенно учёный удалился в другую крайность. В 1960-х годах с Сахаровым происходило то, что ранее происходило со многими другими физиками-атомщиками как в СССР так и в США, — он пришел к выводу, что его деятельность аморальна, и решил посвятить себя борьбе за разоружение и права человека. Он выступает против испытаний ядерного оружия и против смертной казни, становится одним из основателей Комитета прав человека в СССР. Постепенно общественная активность Сахарова начинает вытеснять научную деятельность.

К 1975 году Андрей Сахаров из секретного учёного-атомщика превратился в известную всему миру персону. В том же году за свою общественную деятельность он был удостоен Нобелевской премии мира. Награду за Сахарова, которого не выпустили из СССР, получила его жена, отправившаяся в Норвегию с текстом традиционной нобелевской лекции Сахарова в кармане, которую и зачитала в Осло.

Несмотря на постоянную слежку КГБ за супругами, жёсткие меры к Сахарову были применены только в 1980 году, когда он открыто выступил против введения советских войск в Афганистан.

В 1980 году Сахарова, лишив орденов и других регалий, отправили в ссылку в Горький, где он провёл почти семь лет. Из ссылки он вернулся в 1986 году, стал работать в Физическом институте

имени Лебедева, а в 1989 году стал народным депутатом.

Михаил Полторанин, в 1990–1992 гг. министр печати и информации, зампред Правительства РФ, свидетельствует: «Работая с Андреем Дмитриевичем народными депутатами в межрегиональной депутатской группе, мы тогда выработали тактику и стратегию демократического движения. Надо сказать, часто спорили. Но странная штука: его слова о демократии, правах человека, недопустимости преследования за убеждения сейчас звучат

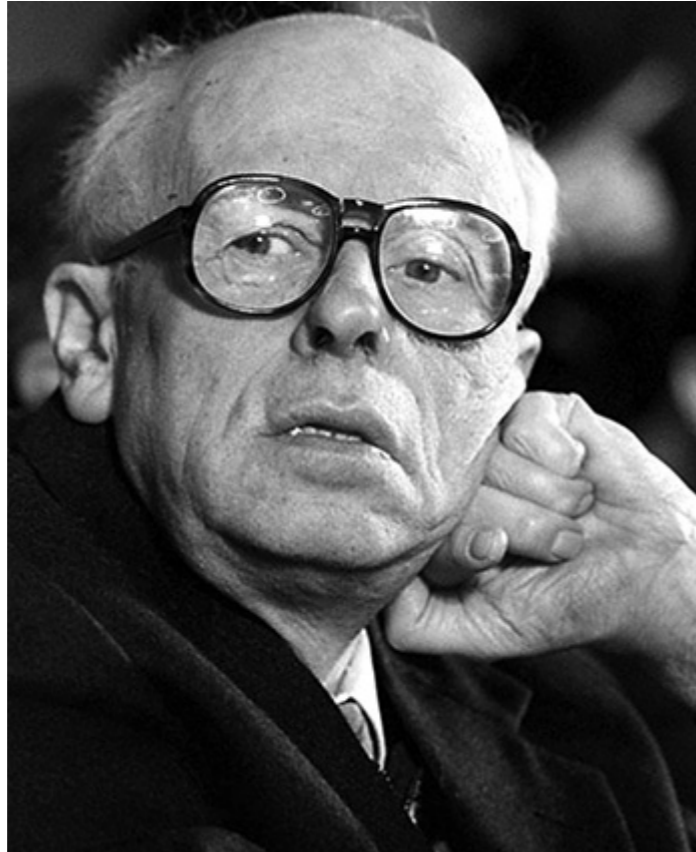
помогали им и их семьям, а также тем, кто оказывался в подобном положении. Его голос, спокойный и непринуждённый, звучавший на весь мир, давал надежду страдающим, а многим из них обеспечивал выход из их безвыходных ситуаций.

Его семья жила без всякой роскоши. А покидая свою высокооплачиваемую должность конструктора ядерного оружия, он свои — огромные по советским понятиям — сбережения (около тридцати его годовых зарплат) пожертвовал на строительство онкологической больницы, в

«убежденным эволюционистом, реформистом и принципиальным противником насильственных революционных изменений социального строя, всегда приводящих к разрушению экономической и правовой системы, к массовым страданиям, беззакониям и ужасам». В советское время Сахаров защищал права религиозных людей, но говорил, что, живи он в клерикальном государстве, «выступал бы в защиту атеизма и преследуемых инаковерцев». Сахаров просто не умел жить иначе. И это ясно увидел Солженицын, описавший

сках бюрократизированного догматизма; распространение массовых мифов, бросающих целые народы и континенты во власть жестоких и коварных демагогов; гибель и вырождение от непредвиденных результатов». Прошло полвека, и названные им проблемы видны отчетливой. Для меня этот человек, если хотите, тот камертон, по которому я сверяю свою позицию. Человек, который ради того, чтобы сделать жизнь своей страны свободной и процветающей, отказался от всех тех благ, которые сулила ему жизнь трижды Героя

АНДРЕЙ САХАРОВ: УЧЕНЫЙ И ГРАЖДАНИН



свои впечатления от встречи с Сахаровым в августе 1968 года, вскоре после появления «Размышлений о прогрессе, мирном сосуществовании и интеллектуальной свободе»: «С первого вида и первых же слов он производит обаятельное впечатление: высокий рост, совершенная открытость, светлая, мягкая улыбка, светлый взгляд, теплотонный голос... Я был, наверное, недостаточно вежлив и излишне настойчив в критике, хотя сообразил это уже потом: не благодарил, не поздравлял, а все критиковал, опровергал, оспаривал его меморандум. И именно вот в этой моей дурной двухчасовой критике он меня и покорил! — он ни в чем не обиделся, хотя поводы были, он не настойчиво возражал, объяснял, слабо-растерянно улыбался, — а не обиделся ни разу, нисколько — признак большой, щедрой души...»

По данным социологических опросов А. Д. Сахаров вошёл в число десяти самых выдающихся людей XX столетия для России вместе с Лениным, Сталиным, Горбачёвым, Брежневым, Жуковым, Гагариным, Королевым, Высоцким, Солженицыным.

Общественное мнение неоднозначно оценивает деятельность Сахарова. Эти суждения крайне полярны — от восхищения до ненависти. Для одних Сахаров — негибкий борец за свободу, демократию и права человека, заслуживающий уважения, если не поклонения. Для других — символ развала СССР и всего негативного, что за этим последовало.

В нашей республике мы опросили тех, кто имеет не посредственное отношение к правозащитной деятельности. Вот их мнения:
Зарема УМАЛОВА, Уполномоченный по правам человека КЧР: «Андрей Дмитриевич Сахаров — мой современник. И это очень важно для меня. Было важно и тогда, когда страна узнала его как публичного политика, важно и сейчас. Он говорил: «Разобщённость человечества угрожает ему гибелью. Цивилизации грозит катастрофический голод для большей части человечества; опупление в дурмане «массовой культуры» и в ти-

Социалистического Труда, академика и отца водородной бомбы. Человек, который думал о судьбе своей страны и видел её процветание не через призму ядерной мощи, а через призму свободы людей».

Азамат ТЛИСОВ, директор Северо-Кавказского института-филиала РАНХиГС при Президенте РФ. Член Общественной палаты РФ: «Андрей Дмитриевич Сахаров — это легендарная личность, пример выдающегося учёного, гражданина и человека. Он, по сути, обозначил пределы ответственности учёного перед обществом за судьбу грядущих поколений. Он — пример самозабвенного служения обществу учёного и гражданина в самые сложные, судьбоносные и переломные моменты развития общества. Этот человек положил свою жизнь на алтарь общественного служения. Его позиция всегда была откровенной и правдивой — и в этом его уникальность. Он во главу угла ставил совесть, человеческие отношения, вопросы добра и зла».

Вера МОЛДОВАНОВА, председатель Общественной палаты КЧР в 2011–2021 гг.: «Андрей Сахаров — важная часть отечественной истории. Без фигуры Сахарова, представителя научной элиты, который вдруг пошёл против властных и сильных и стал отстаивать правду, не было бы потом, наверное, многого в стране. На его примере сложилось представление, что выходя из номенклатурной среды может пойти против власти. Что касается нашего времени, то идеализм сегодня не в почёте. Апелляциями к идеализму много злоупотребляли. Но чисто по-человечески он сделал для своего времени необыкновенно важное дело — показал людям, что политика может и должна быть искренней, честной перед людьми, и у неё не может быть других целей, чем благо человека. Для меня это самый важный урок, который можно взять из его жизни».

Материал подготовлен Ольгой МИХАЙЛОВОЙ.

Курьер муз

В Карачаево-Черкесии подведены итоги 22-го фестиваля-конкурса самодеятельных хореографических коллективов «Магия танца», проведённого Республиканским центром народной культуры в рамках республиканского фестиваля народного творчества «Все мы разные - в этом наше богатство!».

Конкурс «Магия танца» с самого начала проводится с целью не только сохранения и повышения художественного уровня репертуара коллективов и исполнительского мастерства участников, но и дальнейшего развития любительского хореографического искусства, — отметил в разговоре с нами руководитель РЦНК Артем Разин.

Проводился конкурс в режиме онлайн. Профессиональное жюри, куда вошли ведущие специалисты хореографического искусства Северного Кавказа во главе с народным артистом России, лауреатом премии Правительства РФ Дикалу Музакаевым из Чечни, оценивало выступления коллективов по 5-балльной системе.

В итоге в номинации «На-

Магия танца

родный танец» (старшая группа) лидировал ансамбль танца «Шошук-Дружба» им. Р. Маршанкулова из г. Карачаевска (худ. рук. Султан Хасимиков). В той же номинации, но уже в категории «Младшая группа» I место за «Танец махаджиров» досталось ансамблю танца «Ридада» из а. Адыге-Хабль (худ. рук. Азамат Тания).

В той же номинации и в той же младшей группе за хореографическую композицию «Эльбрус II» место присудили детской образовательной студии национального танца «TAULU» из г. Карачаевска (худ. рук. Шамиль Эсеку).

A III место за карачаево-балкарский фольклорно-этнографический танец «Сандырак» досталось ансамблю танца «Минги-Тай» из Малокарачаевского района (худ. рук. Марат Айбазов).

В номинации «Стилизованная хореография» победа досталась танцевальному объединению «Шоу-данс Модус» из ст. Зеленчукской (рук. Валерия Оксаненко). Коллектив исполнил народный танец «Сипен поливает».

В номинации «Эстрадный танец» (старшая группа) I

место за композицию «Нескучная история» отдали ансамблю «Экспрессия» из Зеленчукского района (худ. рук. Наталья Онщенко).

В той же номинации в категории «Младшая группа» победа за танец «Вперед, Россия!» досталась образцовому ансамблю «Ак билек» из Ногайского района (худ. рук. Юлдыз Дышекера).

Приз РЦНК за эстрадный танец «Кошара» присужден ансамблю танца «Кубиночка» из Усть-Джегутинского района (худ. рук. Аминат Беркирова).

Дорогие друзья! Мы очень рады, что столько талантливых ребят приняло активное участие в нашем конкурсе! — сказал Андрей Разин, обращаясь к участникам «Магии танца» на церемонии награждения. — То, что вы делаете - это больше, чем любовь к танцам. Вы дарите людям хорошее настроение, ведете за собой в мир танца друзей и близких, то есть пропагандируете искусство танца! Спасибо большое за ваши творческий подход, артистизм и любовь к хореографическому искусству!

Шахриза БОГАТЫРЕВА.

Турнир был захватывающим

Спорткурьер

Во Владикавказе прошла спартакиада среди сотрудников следственных органов Следственного комитета Российской Федерации по субъектам, входящим в Северо-Кавказский федеральный округ, организованная по инициативе руководителя СУ СК России по Республике Северная Осетия-Алания Валерия Устова и приуроченная к 76-й годовщине победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и 10-летию образования Следственного комитета Российской Федерации.

В соревнованиях, которые включали командные турниры по мини-футболу и стрельбе, участвовали

сотрудники следственных управлений из Северной Осетии-Алания, Карачаево-Черкесии, Дагестана, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Чеченской Республики, Ставропольского края и ГСУ СК России по СКФО.

Сотрудники следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Карачаево-Черкесской Республике показали достойные результаты в соревнованиях по стрельбе, заняв четвертое место в общекомандном зачете.

Турнир был захватывающим и напряженным, прошел в доброжелательной обстановке и конкурентной борьбе.

В первенстве по мини-футболу победу одержали хозяева — команда СУ СК Рос-

сии по Республике Северная Осетия-Алания, в решающем матче победив команду из Кабардино-Балкарской Республики, занявшую второе место. Третье место завоевали коллеги из следственного управления по Республике Дагестан.

В соревнованиях по стрельбе победу одержала команда СУ СК России по Кабардино-Балкарской Республике, второе место — у следственного управления по Республике Северная Осетия-Алания, третье место заняла команда следственного управления по Республике Дагестан.

По окончании турнира победителям и призерам были вручены кубки и медали.

Сооб. инф.

Заслуженная победа

В Следственном управлении МВД по КЧР наградили победителей открытого патриотического конкурса среди детей сотрудников органов предварительного следствия МВД по КЧР «Мы гордимся!» (номинация «Художественное слово») и конкурса рисунков «Война и Победа глазами детей», посвященного 76-летию победы в Великой Отечественной войне. Начальник отделения ведомственного процессу-

ального контроля Следственного управления МВД по КЧР подполковник юстиции Людмила Маликова и помощник начальника Следственного управления МВД по КЧР — руководитель группы по работе с личным составом старший лейтенант юстиции Марьяна Тугова от лица руководства подразделения поздравили детей с заслуженной победой и поблагодарили за проявленный патриотизм.

В этот же день был вручен диплом и кубок за побе-

ду в спортивном турнире по мини-футболу, посвященном 76-летию победы в Великой Отечественной войне, капитану команды следственного отдела Отдела МВД России по г. Черкеску капитану юстиции Шамилю Маламанову, следователю отделения по расследованию преступлений против собственности следственного отдела.

Пресс-служба МВД по КЧР.

О НЕОБХОДИМОСТИ правильного питания сегодня говорят не только медики, диетологи и нутрициологи, но и косметологи, спортсмены и прочие сторонники здорового образа жизни. И правда, постоянно питаться правильно гораздо разумнее, чем сидеть на диетах, которые дают кратковременный результат. Сбалансированный рацион поможет не только постепенно избавиться от лишнего веса, но и чувствовать себя лучше. Казалось бы, нет ничего сложного в том, чтобы возложить свои вредные привычки на алтарь здоровья и стать адептом ЗОЖ, но и здесь есть «подводные камни». О том, как правильно перейти на здоровое питание, рассказывает специалист по превентивной и антивозрастной медицине Людмила ГЛУХОВА:

Для пользы тела

Самое основное в данном случае — это умеренность, даже когда речь идет о самых полезных продуктах. Учитесь сокращать частоту и количество употребления, особенно если речь идет о сладостях, алкоголе и фаст-фуде. Используйте только свежие натуральные продукты и ограничьте рафинированные.

Не планируйте резко и навсегда от этого отказаться — не получится! Просто контролируйте съедаемые порции. Пили всегда по 0,5 л пива каждый день, значит, теперь 0,33 л через день. Йогурт со вкусом яблока или черники заменяем на йогурт без добавок, но кладем в него 1/3 стакана черники или половинку тертого яблока. Это вам и сладость, и углеводы, а также немного клетчатки, больше витаминов и мине-

ралов. Часто пьете латте или капучино? Смело через раз пейте простой кофе без сахара. Другие сладкие напитки и газировку пьем реже и заменяем их напитками без сахара с нулевой калорийностью.

Делаем ставку на овощи. Ими можно заменить часть гарнира в приемах пищи, а также употреблять в перекус. В каждом основном приеме пищи съедаем 100–120 г овощей, постепенно добавляя по 1 порции в 1–2 недели, в итоге достигая 3–4 порций в день. Не забываем пить больше воды, но без фанатизма.

Разнообразим питание. Не ешьте каждый день только бананы или только яблоки. Помните о принципе радуги и покупайте все оттенки этих цветов. Богатая цветовой палитра в вашей тарелке — залог сбалансированного питания.

Перекус тоже должен быть правильным. Для этого старайтесь иметь несколько «быстрых помощников»: горсть орехов или йогурт без добавок или небольшой

фрукт + порция свежих овощей. Это поможет справиться с голодом, получить питательные вещества (а еще «закрыть» порцию овощей и получить клетчатку), но при этом не употребить уйму калорий и уменьшить количество добавленных сахаров. Что касается конфет, ограничивайтесь одной штучкой.

Приоритет цельнозерновым. Цельнозерновые (гречка, пшено, дикий/бурий/коричневый рис, булгур, перловка, макаронные изделия твердых сортов) по сравнению с очищенными (белый рис, макаронные изделия мягких сортов пшеницы и всевозможные сладкие каши быстрого приготовления) — это больше витаминов, минералов, клетчатки и больше насыщения. На практике — половину употребляемых зерновых в день стремитесь получать из цельнозерновых.

Если ежедневно едите свинину и говядину, часть красного мяса заменяйте рыбой и бобовыми. Это снижает потребление насыщенных жиров, увеличит потребление клетчатки (благодаря бобовым) и даст альтернативный источник белка как животного, так и растительного происхождения. А если вместо



порции красного мяса съесть порцию жирной рыбы, можно получить весомый бонус в виде омега-3. При этом используйте разнообразные растительные масла, а вот с солью аккуратнее. Обычную поваренную соль лучше заменить на морскую или гималайскую. В поваренной соли только два микроэлемента — натрий и хлор, тогда как в морской их насчитывается до 90. И кстати, чем меньше в вашей продуктовой корзине переработанного красного мяса (колбасы, сосиски, балыки и прочее), тем лучше. Сократите подобные закупки! Постепенно сокращайте количество жареного до

минимума. Попробуйте для начала три дня в неделю жарить, а в остальные дни — тушить или хотя бы запекать с минимумом масла.

Читайте этикетки. К абсолютному минимуму в питании нужно сводить и промышленные трансжиры, которые увеличивают холестерин, повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета 2 типа. Если в составе продукта имеется «частично гидрогенизированный жир», то лучше это не покупать. Главные источники — фаст-фуд, замороженная пицца, пончики, печенье, крекеры, пироги и другая выпечка.

Правильное питание без фанатизма

вание в духовке (для разнообразия!) гриль.

Как видите, главное в переходе на здоровое питание — планомерно сокращать размеры порций, выбирать более полезные варианты из одной группы продуктов, делать более разумный выбор в перекусы, минимизировать то, что оказывает сильный отрицательный эффект на здоровье. Наша цель — найти баланс, компромисс с собой и организмом. В этом и заключается суть плавных изменений привычек в питании.

Не стремитесь к «идеальности», иначе — вы уже проиграли. Наш организм — как казино, которое всегда выигрывает. Чем сильнее вы ужали его потребности в самом начале, тем сильнее вас ударит бумерангом этой «идеальности», который вы сами и запустили. Подобный старт может стать ранним финишем. Ведь совсем не обязательно применять все рекомендации сразу! Выберите для себя самые простые в выполнении и начните их воплощать в жизнь, а затем постепенно добавляйте по 1–2 пункта. И не забывайте, что не преступление иногда позволить себе бутерброд с колбасой или пирожком. Важно, чтобы это не было ежедневным рационом. Плавные и поэтапные изменения — то, что надо!

Подготовила Лариса НИКОЛАЕВА.

Коротко

■ Прекрасный вечер музыки ждет жителей и гостей Черкесска 28 мая. В зале Государственной филармонии КЧР состоится концерт яркого музыкального коллектива «Клевер-квартет» из Санкт-Петербурга и композитора и пианиста, народного артиста Кабардино-Балкарии Мурата Кабардокова. В программе концерта — музыка Мурата Кабардокова, обработки народных мелодий и т. д. Специальный гость программы — победитель шоу «Голос-8» заслуженный артист Кабардино-Балкарии Аскер Бербеков.

■ К 200-летию со дня рождения великого русского драматурга А. Н. Островского сотрудники отдела абонемента учащихся 5-9 классов Карачаево-Черкесской республиканской детской библиотеки им. С. П. Никулина провели с восьмиклассниками СОШ № 2 г. Черкесска литературный бенедис «Великий мастер слова». После знакомства юных читателей с жизнью и творчеством Александра Николаевича библиотекари провели викторину «Узнай героя». А затем ребята с интересом посмотрели эпизод из кинофильма «Лес», после чего состоялась дискуссия о фильме.

В омут с головой — это моё!

Кавказ — наш общий дом

В Дагестанском театре оперы и балета состоялась премьера веселого спектакля — оперетты «Севастопольский вальс»...

потому педагог учила ее лирическому сопрано литься свободно, обогащая звук завораживающими оттенками...



Премьера дагестанского театра в постановке Дмитрия Павлова была восторженно принята зрителем...

Путь дагестанского сопрано литься свободно, обогащая звук завораживающими оттенками...

Крим-инфо

ЛОЖНЫЙ ДОНОС

Следственным отделом МО МВД России «Зеленчукский» возбуждено уголовное дело по части 1 статьи 306 УК РФ...

ПОХИЩЕННОЕ ИЗЪЯТО

5 мая текущего года сотрудниками ОУР ОП МО МВД «Зеленчукский» в ходе проведения оперативных мероприятий...

ВИДЕО СОМНИТЕЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Сотрудники отделения «К» МВД по КЧР установили, что 21-летний житель Ногайского района создал в одной из социальных сетей страничку...

УКРАЛ БАНКОВСКУЮ КАРТУ

Житель Черкесска подозревается в хищении с чужого банковского счета более 11 тыс. рублей. В отношении него следственным отделом ОМВД России...

НАЙДЕН ЖИВЫМ И ЗДОРОВЫМ

9 мая в дежурную часть ОМВД поступило телефонное сообщение от 22-летней жительницы с. Койдан...

МВД по Карачаево-Черкесской Республике призывает жителей обращаться в полицию в подобных случаях...

ТРАГЕДИИ НА ДОРОГАХ

6 мая, в 9 часов 30 минут, на перекрестке улиц Октябрьская-Первомайская г. Черкесска, 47-летний житель Черкесска...

ЖИЗНЬ НЕ УЧИТ

Сотрудниками ОГИБДД ОМВД по г. Черкесску около дома № 11 по ул. Октябрьской была остановлена автомашина «VA3-2112»...

Сотрудниками ОГИБДД МО МВД «Карачаевский» около дома № 17 по ул. Ленина в г. Карачаевске была остановлена автомашина «VA3-2110»...

Сотрудники ОГИБДД МО МВД «Карачаевский» около дома № 17 по ул. Ленина в г. Карачаевске была остановлена автомашина «VA3-2110»...

24-летний житель с. Учкеекн управлял автомашиной в состоянии алкогольного опьянения...

Полина СЕМЕНЧЕНКО. Публикация подготовлена по материалам пресс-службы МВД по КЧР.

РАБОТА НА ДЖАНКОЙСКОМ МОЛОКОЗАВОДЕ «НОВАТОР»

Министерство здравоохранения Карачаево-Черкесской Республики объявляет конкурс на замещение вакантной должности: Главный врач республиканского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Адыге-Хабзская центральная районная больница».

С. КРИВОНОСОВА. Сетевое издание «Дагестанская правда».

СПРАВКИ РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Здесь могла быть ваша реклама!

Акционерное общество «КАСКАД» с местом нахождения по адресу: Российская Федерация, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск, Северная часть города, сообщает о проведении Годового общего собрания акционеров.

Выписывайте газеты «ДЕНЬ РЕСПУБЛИКИ» — ваш компан в море информации!

Теперь ваши объявления, а также рекламу вы можете разместить и на сайте газеты «День республики»

Телефон отдела рекламы 26-36-34

РАЗНОЕ

Утерьяный аттестат А № 8436510 об окончании вечерней школы в 1999 году...

Учредители - Народное Собрание КЧР, Правительство КЧР.

Главный редактор Е. В. КРАТОВ.

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

Адрес редакции и издателя: 369000, г. Черкесск, пл. Кирова, 23. Дом печати, 2-й этаж.

Газета отпечатана в ООО «Издательство «Бюнный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а. ИНН 2626030157.

За доставку газеты подписчикам отвечает Управление федеральной почтовой связи КЧР. Тел. 8 (8782) 26-26-94.

Над выпуском номера работали: дежурный редактор П. В. Семенченко, ответственный секретарь О. А. Мамажгова, оператор верстки А. И. Ткачук, оператор набора М. Ф. Латышева, корректоры Ю. А. Мельникова, Д. А. Бабоева, Е. Г. Лемешева.