

№ 14 (1127)

7 апреля 2021 г.

Издается с 1993 г.



# Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Интернет-  
версия:  
[www.goryankakbr.ru](http://www.goryankakbr.ru)

Фото Астемира Шебзухова



**Регина МОКАЕВА,**  
солистка группы  
«Galactic Express»

с. 5

## КАЗБЕК КОКОВ ВСТРЕТИЛСЯ С РУКОВОДИТЕЛЕМ РОСИМУЩЕСТВА ВАДИМОМ ЯКОВЕНКО

В Доме Правительства республики состоялась встреча Главы КБР Казбека КОКОВА с руководителем Росимущества Вадимом ЯКОВЕНКО, который в эти дни находится в рабочей поездке по регионам ЮФО и СКФО.

Обсуждены вопросы взаимодействия по ряду важных для республики направлений. В частности, речь шла о передаче республике объектов незавершенного строительства, находящихся в федеральной собственности, для дальнейшего их завершения и использования в решении социально важных задач, а также передаче из федеральной собственности земель сельскохозяйственного назначения.



В ходе встречи стороны обозначили основные плановые мероприятия на предстоящий период, затронуты темы качества оказания государственных услуг, вопросы комплексной застройки территорий.

Казбек Кокков выразил благодарность руководителю Росимущества за внимание к актуальным для региона вопросам и задачам, которые стоят перед Территориальным управлением Росимущества в Кабардино-Балкарской Республике.

**Пресс-служба Главы и Правительства КБР.**

**Фото**

**Евгения Каюдина**

### • В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

## ИСТОРИЧЕСКУЮ ПРАВДУ НУЖНО УБЕДИТЕЛЬНО ДОНОСИТЬ ДО МИРОВОГО СООБЩЕСТВА

**«Круглый стол» «Развитие системы исторического образования и исторической науки в КБР: состояние, проблемы и задачи» прошел в Парламенте Кабардино-Балкарии с участием представителей научных и образовательных организаций.**

Участники заседания приветствовала спикер Татьяна ЕГОРОВА, которая отметила острую актуальность и политическую значимость вынесенной на обсуждение темы. «В прошлом году в Конституцию нашей страны были внесены нормы о защите исторической памяти и исторической правды. Это стало ответной реакцией на попытки переиначить историю, принизить роль нашей страны в ключевых событиях, важнейшее из которых - Вторая мировая война», - заявила Т. Егорова. Она подчеркнула, что если несколько лет назад эти псевдонаучные заявления носили единичный характер, то сегодня рамки лжи разрослись до невероятных размеров - в ней принимают участие чуть ли не целые государства. «Всему этому надо активно противодействовать, и в эту работу должны включиться органы государственной власти и управления, институты гражданского общества и простые граждане», - призвала спикер. - Нам есть что противопоставить псевдонаучной истории, но

в отличие от наших оппонентов мы должны оперировать фактами. Историческая правда на нашей стороне, но ее нужно убедительно доносить до мирового сообщества. И на сегодня это глобальная задача, которая стоит перед исторической наукой».

Как одну из важных составляющих этой задачи Т. Егорова назвала историческое образование молодежи. «Дети должны знать подлинную историю своей страны и своей республики. Не все однозначно и просто, но событий для гордости за страну и республику у нас предостаточно», - отметила она, подчеркнув, что информация о них надо получать из достоверных источников, а не из зарубежных фильмов или квестов.

В ходе обсуждения министр просвещения, науки и по делам молодежи КБР Анзор ЕЗАОВ сообщил, что в республике работают 435 учителей истории, из них около половины имеют стаж более 20 лет, а в прошлом году учитель истории школы №1 с. Атажукино Эмма ХАЦУКОВА

стала победителем всероссийского конкурса «История в школе: традиции и новации». Есть и другие положительные факты. Например, сокращается количество школьников, не преодолевших минимальный пороговый балл при сдаче ЕГЭ по истории. Однако среди школьников республики пока нет победителей и призеров всероссийских олимпиад по истории. Министр отметил, что республика переходит на федеральные образовательные стандарты по изучению истории, что подразумевает дополнительные часы.

О проблемах подготовки новых учебников по истории и культуре народов КБР рассказал и.о. директора центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников Минпросвещения КБР, заместитель председателя совета регионального отделения Российского исторического общества Артур КАЖАРОВ. Он сообщил, что в настоящее время идет подготовка образовательных программ, затем пройдет конкурс по отбору авторских коллективов. В конце года будет представлена рукопись учебных изданий, затем пройдет их апробация.

Вместе с этим разрабатываются программы повышения квалификации учителей истории. А. Кажаров отметил, что очень важно найти новые подходы к изучению истории КБР.

Директор Института гуманитарных исследований КБНЦ РАН, доктор исторических наук Касболат ДЗАМИХОВ подчеркнул, что обсуждаемая проблема охватывает много аспектов, связанных со школой, вузами, академическими институтами и исторической памятью общества. По его мнению, целесообразно было бы создать общий учебник истории для СКФО, что способствовало бы максимальной объективности излагаемого материала.

На заседании «круглого стола» также выступил директор социально-гуманитарного института КБГУ Муслим ТАМАЗОВ, познакомивший участников с данными о количестве выпускников, получивших образование преподавателя истории, и процент их трудоустройства по специальности. Сейчас это около 60 процентов, что недостаточно. Он также выразил озабоченность снижением бюджетных мест в магистратуре и аспирантуре КБГУ, что может негативно сказаться на системе

исторического образования и исторической науки в республике.

Заместитель директора школы №9 г. Нальчика, учитель истории Наталья ЧЕПРАКОВА рассказала о возможности, которые появляются у педагогов при использовании цифровых технологий преподавания истории в школе.

Перед собравшимися также выступили главный научный сотрудник ИГИ КБНЦ РАН Алексей АБАЗОВ, и.о. министра по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей КБР Анзор КУРАШИНОВ, который рассказал о работе министерства по представлению субсидий для развития гражданского общества в республике, об участии в акции «Маяки дружбы» и организованном министерством выезде в районы КБР для изучения подлинной истории Великой Отечественной войны, а также проректор Северо-Кавказского государственного института искусств Фад ЭФЕНДИЕВ.

По итогам заседания были приняты рекомендации Правительству КБР, профильным министерствам, ведомствам и общественным организациям.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

**В Национальном музее КБР открылась благотворительная выставка-продажа «Человек дождя», посвященная Всемирному дню распространения информации о проблеме аутизма. На ней представлены живописные работы 14-летнего Амира ИВАЗОВА из Нальчика.**

Амир рисует с детства, предпочитает яркие краски, особенно любит изображать океан и подводный мир. Название для экспозиции он выбрал сам, на ней есть и картина с таким же названием. Амир - левша, и этим, как он сам говорит, похож на Леонардо да Винчи. На своем примере мальчик уже доказал, что аутизм не приговор. Амир посвящает свое творчество особенным детям и их родителям. Все средства от продажи картин пойдут в помощь детям с ОВЗ из малоимущих семей. «Мы хотим показать, что такие дети имеют право на полноценную жизнь, потому что среди них есть люди с уникальными способностями, им только нужно помочь», - сказала мама мальчика - Рената СОХОВА на открытии выставки.

Выставку посетила супруга Главы КБР Лиана КОКОВА с дочерью Наиной. Она приобрела часть картин, выразив таким образом поддержку их автору и всем семьям, где воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья. Выставка будет работать до конца апреля. Средства от продажи картин будут направлены в помощь семьям, воспитывающим детей с ОВЗ.

## Человек дождя



Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма отмечается ежегодно 2 апреля по резолюции Генеральной Ассамблеи ООН, в которой выражена обеспокоенность высокой численностью детей, страда-

ющих аутизмом. Аутизм - постоянное нарушение в развитии нервной системы, которое проявляется в раннем детстве и не зависит от пола, расовой принадлежности или социально-экономического статуса. При условии надлежащей поддержки, учета потребностей и благоприятного отношения люди, страдающие этим неврологическим отклонением, могут пользоваться равными возможностями, полноправно и продуктивно участвовать в жизни общества. Для аутизма в первую очередь характерны уникальные особенности в плане социального взаимодействия, нестандартные способы обучения, острый интерес к определенным темам, нестандартный способ обработки информации от органов чувств.

По оценкам ВОЗ, один ребенок из 160 детей имеет какое-либо расстройство аутистического спектра. Это усредненная оценка, которая существенно варьируется в разных исследованиях. По некоторым недавним исследованиям, оцениваемые показатели значительно выше. Причины РАС до сих пор исследуются.

В России, по последним данным, насчитывается более 31 тысячи детей с аутизмом. Для их обучения и воспитания разработан специальный образовательный стандарт, созданы программы и методы коррекционной помощи, адаптируются зарубежные психолого-педагогические подходы.

**Ольга СЕРГЕЕВА**

### • БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



# Строить со всеми добрые отношения • СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ

**Александр и Татьяна СКЛЯРЕНКО** познакомились в канун 8 Марта. В эти дни женщины получают много цветов, но букет от него был особенным, потому что значил намного больше. С того дня прошло уже 15 лет. В семье растут трое детей, младшей из которых скоро исполнится два года. Когда-то в поисках лучшей доли на землях Майского района обосновались их прадедушки и прабабушки. Они прожили трудную жизнь, полную испытаний, и счастье нынешнего поколения стало важным итогом.

## ДЕДУШКА ПОМНИЛ СОВЕТ КОМАНДИРА ДО КОНЦА ЖИЗНИ

- Нашей старшей дочери Елизавете скоро исполнится 14 лет, сыну Максиму - восемь, младшей Софии два года будет в июне, - рассказывает А. Скляренко. - Елизавета учится в школе и занимается в танцевальном коллективе «Майчанка». У нее уже много наград, заработанных в различных конкурсах, в том числе международных. Также учится в школе искусств игре на гитаре, а в созданной там музыкальной группе - барабанщик. Пока она единственный творческий человек в нашей семье. Иногда думаем: откуда такие таланты? Может, от прадедушки и прабабушки. Помню, когда наша большая семья собиралась в их гостеприимном доме, пели русские народные песни, а мой дедушка Иван Николаевич к тому же мастерски играл на лютне.

Вообще о его судьбе надо рассказать немного подробнее. Он участник Великой Отечественной войны, на фронт попал в 17 лет. Его семья жила в Элисте, и как-то танкисты, направлявшиеся в штаб, попросили местных, среди которых он тоже находился, подвезти их. А начальник штаба всех прибывших отправил воевать. Служил дедушка в разведке, первый раз был ранен и лечился в госпитале, а после второго ранения попал в плен и три месяца провёл в немецком концлагере. Как-то туда приехали зажиточные немцы искать бесплатных работников для своей усадьбы, так дедушка оказался у них, работал на плантациях клубники. Семья оказалась очень порядочной, относились к нему как к равному. Когда война закончилась и пленных освободили, дедушке повезло во второй раз. Тогда всех спрашивали, хотят ли они вернуться домой или намерены продолжить службу. Один лейтенант настоятельно порекомендовал ему остаться служить, хотя все хотели вернуться поскорее домой. За этот совет дедушка был ему благодарен всю жизнь, так как иначе на родине его ждал ГУЛАГ. Понял это, конечно, позже, но не забывал никогда.

Домой дедушка вернулся только в 1947 году. Постучался в свой дом, а там не открывают, не верят, что он живой.

## НЕ ДОЖИДАЯСЬ ТРЕХЛЕТΙΑ РЕБЕНКА Средства материнского капитала на оплату детского сада можно использовать, не дожидаясь, пока ребенку, давшему право на сертификат, исполнится три года.

Содержание и уход за ребенком можно оплатить как в муниципальном, так и в частном детском саду. Образовательная организация должна находиться на территории России и иметь лицензию на оказание соответствующих образовательных услуг. Если в семье сразу несколько детей посещают детский сад или другие образовательные заведения, средства материнского капитала можно одновременно использовать на оплату образования каждого из них.

Подать заявление на распоряжение средствами материнского капитала можно через портал госуслуг или личный кабинет на сайте Пенсионного фонда России. Также с заявлением можно обратиться лично в клиентскую службу ПФР, предварительно записавшись на прием, или в МФЦ.

К заявлению о направлении средств материнского капитала на оплату содержания ребенка (или детей) в детском



Дома он увидел ужасающую картину - вся его большая семья опухла от голода, так как жила практически на воде и соли. В общем, спасло их только его возвращение. Чтобы выжить в калмыцкой степи, дедушка стал «выливать» из нор сусликов, их мясом они и стали питаться. Потом работал чабаном, пас около пяти тысяч овец, женился. С семьей переехал в Северную Осетию, а затем в силу профессионального конфликта с девушкой-ветеринаром из Ленинграда, которая увидела в нем конкурента, вынужден был срочно перебраться в Майский район Кабардино-Балкарии, где они окончательно и укоренились. В семье было пятеро детей, младшая из которых - моя мама. Семья могла не только хорошо работать, но и весело отдыхать.

Дедушка был мастером на все руки, работал на многих наших предприятиях. Ни его, ни бабушки уже нет в живых, но благодарную память о них мы храним.

## МЕЧТАЛ О ЖЕНЕ ИМЕННО С ТАКИМ ХАРАКТЕРОМ

- С будущей женой Татьяной меня познакомил отец. И тут тоже немного предистории. Мой родной отец умер, когда мне было четыре года. Через какое-то время мама снова вышла замуж, но я не могу Сергея Васильевича называть отчимом, он для меня родной отец по жизни. Когда говорю ему это, у него слезы наворачиваются на глаза. На днях ему исполнилось 60 лет, и мы торжественно отметили этот юбилей.

Возвращаясь к истории знакомства, надо сказать, что отец не ошибся в своем выборе. Я на тот момент после геологоразведочного колледжа, получив специальность эколога, работал на санэпидстанции химком-лаборантом, а он водителем в Пенсионном фонде. Накануне 8 Марта он меня пригласил на их ведомственный праздник. Намекал, что там такая девчонка хорошая пропадает. Было действительно весело, а на следующую

необходимо приложить заверенную организацией копию договора между образовательной организацией и владельцем сертификата. Договор должен включать расчет размера платы за услуги по присмотру и уходу за ребенком.

## ПОЛУЧИТЬ СВЕДЕНИЯ ИЗ ЭЛЕКТРОННОЙ ТРУДОВОЙ КНИЖКИ

Сведения о трудовой деятельности граждан, зарегистрированных в системе индивидуального (персонифицированного) учета, могут получить как в электронном виде, так и на бумажном носителе. В электронном виде сведения о трудовой деятельности можно получить через личный кабинет на сайте ПФР и на портале госуслуг. На бумажном носителе через работодателя (по последнему месту работы); в клиентской службе ПФР; многофункциональном центре (МФЦ).

Услуга по предоставлению сведений о трудовой деятельности органами ПФР и МФЦ осуществляется экстерриториально, без привязки к месту жительства или работы гражданина.

Уже в этот день я приехал к Татьяне на свидание с букетом цветов. Очень быстро понял, что это мой человек, через полгода мы поженились. Татьяна - очень спокойная и рассудительная. Когда еще не был женат, мечтал о жене именно с таким характером. Благодаря этой ее черте мы редко ссоримся. Все конфликты обсуждаем, пока не придем к общему мнению. Татьяна родом из Котляревки, а ее бабушка из Краснодарского края, попала в Кабардино-Балкарию по распределению и долго трудилась в знаменитой «Красной ниве». Татьяна работает в отделении Пенсионного фонда. Сейчас в декретном отпуске. Недавно потеряла отца. Все произошло неожиданно. Он известный в районе футболист Алексей КАНУННИК, играл до сорока лет, потом стал предпринимателем. Много лет был атаманом станичного казачьего округа, главой администрации села. Создал музей истории развития футбола Майского района, и как-то в этом музее побывал игрок сборной России - легендарный Владимир БЕСЧАСТНЫХ, что запечатлено в совместных фотографиях. Мама же обычная сельская женщина, домохозяйка.

## ВАЖНО, В КАКУЮ КОМПАНИЮ ПОПАДЕШЬ: И НА УЛИЦЕ, И В ИНТЕРНЕТЕ

- У меня мама - педагог-воспитатель дошкольного образования со стажем более 30 лет. В моем воспитании она сыграла важную роль. Благодаря ей я заочно получил высшее образование, хотя тогда этого не особенно хотел. Но мама настояла, и сейчас я ей очень за это благодарен. Работаю в администрации Майского района, в этом году меня назначили начальником отдела социальной политики и межнациональных отношений. В общественной палате района являюсь председателем совета отцов. Для меня это творческая работа, непосредственно связанная с детьми. Принимаю участие в разных профилактических мероприятиях, где акцент делается

на сложные моменты в первую очередь в подростковой среде. Встречаемся с детьми в школах. Бывает, приходится разбирать бытовые семейные конфликты. И всегда особое внимание уделяем трудным подросткам и неблагополучным семьям.

Какова роль отца в семье в моем понимании? Он, во-первых, ее глава, то есть несет ответственность за все и всех. Во-вторых, должен научить своих детей взаимодействовать с другими людьми, строить с ними добрые отношения, уважать старших, хорошо учиться. Когда-то во мне все это воспитывали, а сейчас стараюсь привить эти принципы своим детям. Всегда объясняю им: прежде чем что-то сказать, несколько раз подумай, не обидят ли твои слова другого человека. Земля ведь круглая, может быть, тебе придется через какое-то время встретиться с этим человеком совсем в иной обстановке. Что изменилось с тех пор, как я сам был подростком? Наши дети сейчас портят интернет, так много негативной информации. Это, наверное, насущная проблема каждого родителя. Да, я тоже без интернета не могу обойтись. Но захожу туда исключительно в поисках полезной информации. Когда был подростком, нас учила жизни улица. И, как выясняется, это был не такой уж плохой учитель по сравнению со всемирной паутиной. Конечно, важно, в какую компанию ты попадаешь: и на улице, и в интернете.

Стараюсь со своими детьми так разговаривать, чтобы они были открыты с родителями, делились всем, что произошло в их жизни: плохого и хорошего. Иначе может возникнуть ситуация, когда помочь своему ребенку уже не успеешь. Вообще, воспитываю в детях уважение ко всем. Не только к родителям, но и к учителям и сверстникам. Еще один важный принцип: прежде чем пускаться в ход кулаки, сначала поговори, а если человек не понимает, защищайся.

## МЫ ВЕРНУЛИСЬ!

- Был в нашей семье сложный период, связанный с финансовыми проблемами. Я уехал на заработки в Тульскую область. Работал с другом в строительной бригаде, мы перекрывали крыши мягкой кровлей. Когда дочке исполнился год, забрал туда семью. Зарабатывал хорошо, на порядок выше, чем раньше. Но, как вскоре выяснилось, высокие заработки не самое главное. Нам не подошли нравы того общества, все было чужим, и мы вернулись. Не жалею об этом и сейчас не хочу никуда уезжать, прикипел к нашей родной республике, для меня это родной дом, мне все здесь нравится. Люблю свою республику, свой район, работаю на их благо и буду все делать для того, чтобы они процветали.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото из семейного архива Скляренко

Для получения в территориальном органе ПФР сведений о трудовой деятельности зарегистрированным лицом представляются следующие документы: запрос о предоставлении сведений о трудовой деятельности, содержащихся в его индивидуальном лицевом счете; документ, удостоверяющий личность.

Вместе с запросом гражданин (зарегистрированное лицо) вправе представить документ, подтверждающий регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета (СНИЛС), но такой документ является необязательным.

В электронной версии трудовой книжки фиксируются сведения только с 2020 года. В связи с этим необходимо сохранять бумажную трудовую книжку, поскольку она является источником сведений о трудовой деятельности до 2020 года.



Подготовила Фатима ДЕРОВА

• ЮБИЛЕЙ

## ВСЯ ЖИЗНЬ НА ВИДУ

**Известный общественный деятель, публицист, литературовед, главный редактор газет «Адыгэ псалъэ», «Черкесское зарубежье», «Нарт», «Хасэ» и журнала «Черкесский мир», вице-президент АМАН, тхмада общественной организации «Адыгэ Хасэ» КБР Мухамед ХАФИЦЭ на прошлой неделе отметил свой 75-летний юбилей.**



и советскими исследователями о нашем народе за последние несколько столетий. Книга освещает 21 тему, к каждой из которых были подобраны иллюстрации – 1590 снимков, что было крайне нелегко сделать.

### НЕОЖИДАННЫЙ КАКУРС

Поделиться Мухамед Мусабиевич и близкими творческими планами, в числе которых – выпуск книги с непривычным для широкого круга читателей содержанием и вполне закономерным для друзей. Душа любой компании, большой шутник и коллекционер анекдотов решил объединить все собранные им исторические анекдоты в одном довольно внушительных размеров сборнике. К слову сказать, 20 лет назад он уже издавал небольшую книжку «Cherchez la femme», или «С юмо-

ром о прекрасном поле «Ищите женщину» тиражом в 10 тыс. экземпляров.

Работает юбиляр и над двумя новыми изданиями. Первое – сборник избранных произведений писателей черкесского зарубежья на русском языке.

– На кабардинском уже издавалось под названием «Щэин» и включало только поэзию. Новая же книга будет состоять почти из 700 страниц и объединит прозу, поэзию и драматургию. Издание практически готово к печати, планирую выпустить его до конца года, – говорит Мухамед Хафице. – На подходе еще одна книга – «История черкесов». Это дополненное издание книги американского писателя черкесского происхождения Кадыра НАТХО. В свое время она вышла на английском языке и была переведена на русский. Автор принял мое предложение расширить и отредактировать биографические неточности, касающиеся известных адыгских личностей, живущих в России. К сожалению, Кадыр Натхо ушел из жизни в конце прошлого года, и мне не удалось его порадовать обновленным изданием книги. Тем не менее она готова и в скором времени выйдет в свет.

На вопрос, осталась ли в мире страна, где он еще не побывал, но куда хотелось бы поехать, юбиляр ответил, что многократно посещал все страны, где проживают большие черкесские диаспоры. А другие страны, где он не услышит звуки родного языка, его мало интересуют. И добавил: «Все это я делаю для того, чтобы мы и наши потомки помнили свою историю, знали о жизни и достижениях своих выдающихся соотечественников, разбросанных по всему миру, и старались быть достойными этой памяти».

Алена ТАОВА

К этой дате он подошел с внушительным багажом достижений и регалий. Юбиляр – действительный член Адыгской (черкесской) международной академии наук, Петровской академии наук и искусств, Международной академии творчества, Русского географического общества. Обладатель многочисленных государственных и общественных наград – лауреат премий Правительства КБР, Министерства печати и информации, Союза журналистов КБР, заслуженный работник культуры РФ, заслуженный журналист КБР, КЧР и Республики Адыгея. Награжден орденом Абхазии «Честь и Слава», медалью «Слава Адыгеи». Отмечен Золотой медалью Российского Фонда мира. За большой вклад в развитие адыгской культуры и поддержку связей с черкесской диаспорой получил премию «Достоинству» Международного черкесского фонда.

Каждая книга, выпущенная Мухамедом Мусабиевичем, пополняет сокровищницу адыгской (черкесской) литературы. Многие переведены на иностранные языки и изданы за рубежом. Будучи организатором и директором института «Адыгская энциклопедия» при АМАН, участвовал в издании Адыгской (черкесской) энциклопедии (2006 г.), подготовил 18 томов в сериях «Кавказский литературно-исторический Олимп», «Наши знаменитости», «Черкесика». В этом году в седьмой раз выпущен общеадыгский перекидной настольный календарь-энциклопедия.

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ

В общем-то, это лишь небольшая часть регалий, наград и достижений Мухамеда Мусабиевича, на перечисление которых не хватит одного выпуска газеты. А потому в юбилейный день, когда каждому человеку свойственно подводить промежу-

точные итоги своей жизни, мы спросили, что он сам считает главным достижением в своей профессиональной деятельности.

– То, что я собрал огромный материал – 20 тысяч единиц музейных материалов для будущего музея «Черкесское зарубежье», – сказал М. Хафице. – Я давно мечтаю об этом. Глава КБР Казбек КОКОВ обещал, что к концу этого года в Кабардино-Балкарии музей будет открыт. Многие годы я собирал экспонаты со всех концов мира, где проживают адыги: Иордании, Турции, Сирии, Израиля, США, ряда европейских стран. Самому не довелось побывать в Австралии, но оттуда обещали прислать интересные материалы. Коллекция пополняется даже экспонатами из Мадагаскара, где проживает небольшая колония наших соотечественников.

Вторым своим достижением считаю выход накануне своего юбилея книги, над которой работал 50 лет. Полвека собирал иллюстрации и 20 лет готовил тексты. Это монументальное издание из серии «Черкесика» – черкесская иллюстрированная энциклопедия «Адыгэ: один из древнейших народов мира». На 652 страницах можно найти все самое интересное, что когда-либо было написано зарубежными, русскими

## Многофункциональный центр КБР отчитался за 2020 год

**С момента открытия первого офиса многофункционального центра было оказано более 3 миллионов 903 тысяч услуг, обработано около 6 миллионов 125 тысяч обращений.**

За 2020 год в центры госуслуг «Мои документы» поступило свыше 1 миллиона 475 тысяч обращений, за отчетный год сотрудниками центров оказано около 924 тысяч государственных, муниципальных и дополнительных сопутствующих услуг.

Наиболее популярными у населения являются: выдача справок о размере пенсий (иных выплат) – 20,1%; регистрация учетной записи (восстановление доступа к учетной записи) в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА) – 18%; выдача муниципальных справок и выписок – 15,7%; государственный кадастровый учет и государственная регистрация прав на недвижимое имущество – 9,6%; предоставление сведений из ЕГРН – 6,5%.

По уровню принадлежности чаще обращаются за услугами федеральных органов исполнительной власти – 57,2%, иными услугами – 20%; органов местного самоуправления – 16,3%, региональных органов исполнительной власти – 6,5%.

По органам наибольшее количество предоставлено услуг ПФР – 33,8%; ОМСУ – 16,3%; Росреестра – 16,1%; МВД – 5,4%; Минтруда КБР – 6,5% от общего числа.

Каждый день в центры госуслуг республики обращаются свыше 4 тысяч заявителей для разрешения своих вопросов. Среднее время ожидания в очереди за отчетный год не превышает 15 минут.

В МФЦ реализована многоуровневая система оценки качества: с помощью планшетов в окнах специалистов; с помощью терминальных устройств и анкет, размещенных в зоне ожидания;

с помощью электронного сервиса, размещенного на сайте учреждения.

Во всех офисах обеспечена интеграция автоматизированной информационной системы МФЦ с федеральной информационно-аналитической системой мониторинга качества государственных услуг (далее – ИАС МКГУ). За 2020 год в ИАС МКГУ поступило 751 757 оценок, процент удовлетворенности качеством обслуживания составляет 98,82. По результатам внутреннего анкетирования поступило более 16 тысяч оценок, процент удовлетворенности составил 99,57.

Многофункциональные центры вносят свой вклад в пополнение республиканского бюджета. Так, за отчетный год сотрудникам удалось заработать и пополнить республиканский бюджет почти на 50 млн рублей.

По состоянию на 1 января 2021 г. в ЕСИА зарегистрировано 716 126 пользователей, что составило 83%.

За отчетный период сектором телефонного обслуживания было обработано 158 тысяч звонков. С введением обязательной предварительной записи для получения услуг в соответствии с требованиями Роспотребнадзора нагрузка на call-центр возросла на 40% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года – количество входящих звонков в 2020 году составило более 130 тысяч, в 2019-м эта цифра была на уровне 93 336.

В центрах госуслуг на бесплатной основе организовано предоставление услуг с выездом на дом для особых категорий граждан, таких, как инвалиды, ветераны Великой Отечественной войны, а также лица, ограниченные в возможности передвижения по медицинским показаниям, и люди старше 80

лет. Помимо этого, с конца марта 2020 года в связи с введением ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции, сотрудниками МФЦ осуществлялся мобильный выезд к людям категории 65+. Всего за 2020 год было организовано 1611 мобильных выездов, что на 46 % больше показателя 2019 года.

Помимо этого, ведется активная работа с населением в социальных сетях, посредством общения через различные мессенджеры. В среднем в день обрабатывается порядка 30 диалогов и сообщений, поступающих на официальный сайт [mfccbr.ru](https://mfccbr.ru) в онлайн-чат, в Direct и в комментариях в социальной сети Instagram.

В сентябре 2020 года Министерство экономического развития РФ подвело итоги всероссийского конкурса «Лучший многофункциональный центр России-2019», в результате которого филиал многофункционального центра по Эльбрусскому муниципальному району стал одним из победителей в номинации «Лучший МФЦ».

Благодаря логистике и созданной курьерской службе введен экстерриториальный принцип работы МФЦ на территории КБР, то есть оказание услуг заявителям независимо от места регистрации, осуществления хозяйственной деятельности или расположения объекта недвижимости. В МФЦ внедрен комплекс взаимосвязанных государственных, муниципальных и иных услуг по жизненным ситуациям и бизнес-ситуациям, в рамках которых предусмотрены определенный набор государственных и муниципальных услуг, комплекс мер, таких как рождение ребенка, строительство или приобретение жилья, открытие своего дела, и т. д.

Подготовила Арина НЫР

## В пятерке лучших в России

**Кабардино-Балкарское региональное отделение всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» основано в 2016 году активистами медицинского колледжа КБГУ. На счету волонтеров-медиков КБР сотни профилактических акций, работа в «красной зоне» госпиталей особо опасных инфекций, организация и участие во всероссийской акции «#МыВместе». Сегодня организация объединяет уже тысячу молодых медиков и является одной из крупных общественных организаций в регионе.**

Недавно отделение вошло в пятерку лучших в стране по результатам масштабного проекта «#ДоброВСело», проводимого в рамках национального проекта «Здравоохранение».

Акция «#ДоброВСело» стартовала по всей стране в 2018 году. За три года волонтеры-медики КБР при поддержке Минздрава КБР выполнили более 120 выездов в фельдшерско-акушерские пункты республики, в работе приняли участие более 600 волонтеров. Ребята помогали старшим коллегам проводить диспансеризацию, подворовые обходы, вакцинацию от гриппа, ухаживали за одиночными пациентами, нуждающимися в постороннем уходе, организовывали субботники и профилактические акции по здоровому образу жизни.

С 1 апреля всероссийская акция «#ДоброВСело» стартовала снова. Добровольцы совместно с медицинскими работниками ЦРБ г.о. Баксан и Баксанского района побывали в амбулатории с. Исламей, где провели для школьников профориентационную экскурсию, мастер-класс по оказанию первой помощи. Волонтеры также провели подворовые обходы и рассказали жителям о диспансеризации.

В сельские амбулатории и ФАП волонтеры-медики КБР будут выезжать до конца октября. «Оказать помощь первичному звену здравоохранения – одна из глобальных задач нашего волонтерского движения. В прошлом году, несмотря на пандемию коронавируса и введенные ограничения, выезды в села не прекращались. Сейчас, когда пандемия стихает, мы можем усилить помощь врачам в работе с сельским населением», – говорит координатор Кабардино-Балкарского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» Залина КУШХОВА (газета «Горянка», №17, 29.04.2020 г.).



# МУЗЫКА СВОБОДНОЙ ДУШИ

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

## ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ТАЛАНТ

- Благодаря маме и ее сестре музыка вошла в мою жизнь еще в детстве, - рассказывает Регина. - Заметив во мне вокальные способности, тетя направила меня к замечательному педагогу по вокалу дворца творчества детей и молодежи, преподавателю фортепиано второй музыкальной школы г. Нальчика Инне Григорьевне БЖИНАВА. Тогда мне исполнилось всего пять лет, но, несмотря на мой юный возраст, она согласилась заниматься со мной, аргументировав это тем, что у меня хорошие вокальные данные. На сцену стала выходить в том же возрасте. До 12 лет это происходило на довольно любительском уровне. Все изменилось, когда папа подарил гитару моему старшему брату Аслану, который тоже получал музыкальное образование. Папа, хоть и не профессиональный музыкант, но очень одаренный человек, всю жизнь играет на гитаре. Благодаря ему Аслан настолько увлекся этим музыкальным инструментом, что уже не выпускал его из рук. Я тоже немного играю на гитаре, но фортепиано все-таки ближе ко мне и состоянию души.

## НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

- «Galactic Express» - это наш с Асланом проект. В названии отражены желания и устремления его создателей. Мы хотим быть путешественниками и познавать музыкальные просторы не одной Галактики. Наша музыка - отражение состояния нашей души. Утверждают, что блюз и джаз - ответвления рока. Не спорю с этим. Но под словом «рок» понимаю немного другую музыку, которая мне не очень близка. А блюз и джаз вызывают именно те эмоции, душевный трепет, которые хочется передавать и испытывать все чаще и чаще. Это не популярная

«Обычная девушка, которая любит музыку и занимается тем, что ей нравится», - представляла солистка группы «Galactic Express» Регина МОКАЕВА. Заниматься любимым делом во все времена было большой роскошью, доступной лишь личностям с незаурядным творческим мышлением. И, наверное, только свободной душой человек выбирает для исполнения блюз, джаз-рок, рок - основной репертуар этой новой и ярко заявившей о себе в республике группы.

музыка, поэтому круг ценителей этих направлений очень узок. Тем приятнее замечать, что у нас уже есть своя аудитория, которой близко наше творчество.

На сегодняшний день мой брат и я являемся основными участниками группы. Периодически по мере необходимости с нами работают разные талантливые музыканты. Сейчас это клавишник Дмитрий БАКЛАНОВ, гитарист Максим БРЕХТ, бас-гитарист Аслан КУМЫКОВ, барабанщики Валерий ЛЫСЕНКО и Сергей МАРКОВСКИЙ.

## ЭТО ВАЖНО

- Один из таких проектов состоялся в Арт-центре Мадины Саралп - благотворительный концерт, посвященный нашей коллеге, музыканту, оказавшейся в трудной жизненной ситуации из-за тяжелой болезни. Аудитория у центра особенная, высокоинтеллектуальная, умеющая ценить прекрасное, способная отличать главное от второстепенного. Во время концерта произошло важное событие, в котором мы увидели хороший знак. Наш гитарист Максим Брехт сделал предложение руки и сердца своей девушке, и она согласилась выйти за него замуж.

Всю сумму, собранную в тот вечер, мы перевели нашей коллеге. Она была тро-



нута таким вниманием. Мы дали понять - она не одинока в своей беде, ее многие поддерживают и переживают за нее. Это очень важно.

Второго апреля приняли участие в другом благотворительном концертном фестивале, организованном музыкантом Миланой АППАЕВОЙ. Все собранные средства пойдут на лечение больного ребенка. Мы прекрасно понимаем, что помочь всем нереально. Но нельзя упускать ни малейшей возможности сделать что-то доброе. В жизни каждого человека должно быть место благотворительности. Вместе можно преодолеть многое.

## НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

- Нам с братом очень повезло с родителями. Они всегда давали нам право выбора, возможность поиска себя, поддерживали во всех начинаниях. Без их моральной и материальной поддержки мы бы не смогли сделать первые шаги в любимом деле.

Поддержали меня и в решении стать баристой. Прошла специальные курсы и в январе 2020 года устроилась на работу в одной кофейне Нальчика. Это был период, когда мы выступали достаточно редко, а мне не хотелось празднично проводить время. К тому же было интересно научиться чему-то новому. Там я получила неоценимый опыт общения со многими интересными людьми, умения находить с ними общий язык, налаживать контакты. Любая работа дает новые навыки. В конце прошлого года наши выступления и репетиции возобновились, и я решила уйти с работы, чтобы полностью посвятить себя музыке.

## ЗДОРОВАЯ САМОКРИТИКА

- Не могу сказать, что у нас грандиозные планы. Все происходит постепенно. Пока мы исполняем песни других музыкантов. Особенно любим творчество королевы блюза Бэт ХАРТ, прекрасной певицы Джосс СТОУН, группы «Пинк Флойд», оказавшей большое влияние на всю нашу семью. Но хочется исполнять и авторские песни. В этом направлении делаем первые маленькие шаги. Чтобы чего-то добиться, важно поверить в себя и свои силы. А поскольку мы достаточно самокритичны, сделать это будет сложно. Тем не менее здоровая самокритика нужна в любом деле.

Сейчас модно заявлять о себе на телевизионных конкурсах. Я не приемлю никакого состояния соперничества. Саму концепцию конкурса, когда определенный человек считается лучше других участников, считаю неправильной. Мнение жюри всегда субъективно, у него свой вкус и свои представления о профессионализме и таланте. А музыка настолько многогранна, что в ней каждый музыкант найдет свое место.

Алена ТАОВА.

Фото из личного архива Р. Мокаева

# «Точка роста» в хасаньинской школе – площадка коммуникаций и творчества

• ОБРАЗОВАНИЕ

С начала 2020-2021 учебного года в МКОУ «СОШ №16» г.о. Нальчик, расположенном в Хасанье, начал функционировать центр образования «Точка роста». В школе, директор которой Любовь Хусеевна ЧОЧАЕВА, при активном содействии завучей Маргариты ШУТОВОЙ и Юли ХУЛАМХАНОВОЙ создана площадка творчества, возглавляемая талантливым учителем информатики Ахматом МЕЧУКАЕВЫМ. Робототехника, трехмерное моделирование, оказание первой медицинской помощи, шахматы, создание на 3D-принтере медиапродуктов и своих проектов – это лишь часть работы «Точки роста». Два кабинета в рамках работы «Точки роста» оснащены мощными ноутбуками, 3D-принтером, тренажерами-манекенами, есть шахматная зона.

Заместитель директора школы по воспитательной части Юлия Хуламханова сказала, что «точки роста» - это прорыв, так как у каждого ребенка впервые появилась возможность развивать свои творческие способности. По сути, это бесплатные кружки на территории школы. Детям не надо ездить в другие районы на дополнительные занятия, их безопасность также учтена. «Точки роста» открылись по всей России в рамках проекта «Современная школа», чтобы дать равные возможности для обучения независимо от места проживания детей. Это очень демократичный проект, который охватит огромное количество детей. У нас с первого по десятый класс ученики ходят после уроков на дополнительные занятия, в общей сложности это десять часов в неделю в каждом классе», - сказала Ю. Хуламханова.

Не секрет, что на основных

уроках задействованы хорошо успевающие дети, и это создает напряжение в коллективе. Разноуровневые программы для дополнительного образования способствуют дружбе учеников, потому что здесь нет неуспевающих, есть только увлеченные люди, старающиеся научиться новым необходимым для жизни навыкам. Так, дети учатся оказывать первую медицинскую помощь. Много говорилось о том, что школа дает мало практических навыков, этот пробел в какой-то степени призвана ликвидировать «Точка роста».

«На новой площадке у детей будет возможность заявлять о своих проектах, и они смогут заниматься проектно-исследовательской деятельностью вместе с педагогами», - сказала Юлия Хасымовна. - Мы получили новое оборудование и мебель. Наши ноутбуки оснащены программами для дизайна и моде-

лирования, есть специальный технический конструктор. И есть шахматы для всех. На уроках информатики ученики сами разрабатывают сайты и пишут программы для смартфонов. Хочу особо подчеркнуть, что в «Точке роста» много занятий в форме обсуждения темы, они призваны научить детей толерантности, умению слушать чужое мнение, даже если категорически с ним не согласны. На уроках на такие диспуты времени не было. Наконец у нас появилась возможность в старших классах углубленно изучать те или иные предметы».

Конечно, и прежде директора школ пытались учитывать индивидуальные запросы школ, открывая по мере возможности кружки. Но «Точка роста» - первая серьезная площадка для раскрытия талантов и общения. Она может полностью устранить проблему буллинга - травли детей, которые по тем или



иным причинам не вписываются в школьный коллектив. Опыт творчества сближает. «Школа не только должна научить ребенка жить в современном информационном пространстве, дать ему знания, надо создать атмосферу, где ученики свободно общаются, говорят не только на заданную тему, но и выходят за рамки школьных предметов, ведь мир велик», - сказала Юлия Хасымовна. Да, человеческая

школа, демократичная школа, где нет места страхам, - это уже начинается. Духовно-нравственному воспитанию уделяется все больше внимания. Эта тема обсуждалась много лет, сейчас предпринята попытка ее решения. Юлия Хуламханова подчеркнула, что родители выражают благодарность за новые возможности обучения и воспитания в «Точке роста».

Марзият БАЙСИЕВА

# СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА, «ФЕРМЫ ДЕТЕЙ» И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

• АКТУАЛЬНО

Член комитета Совета Федерации от Челябинской области Маргарита ПАВЛОВА высказалась по этому вопросу: «Получены замечания, не касающиеся основных концептуальных вопросов, с учетом того, что большинство стран запретили или существенно ограничили суррогатное материнство». Закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» предложено дополнить нормой, по которой «право на применение технологий замещающего материнства имеют исключительно граждане России, обладатели вида на жительство и состоящие в зарегистрированном браке».

Рабочая группа, в которую входит челябинский сенатор, предлагает дополнить закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» новой нормой. В соответствии с ней «право на применение технологий суррогатного (замещающего) материнства имеют исключительно имеющие гражданство РФ или вид на жительство в РФ и состоящие в зарегистрированном браке между собой мужчина и женщина» в возрасте не старше 55 лет и не младше 25 лет. Обратиться за подобной помощью они смогут не ранее чем через год после заключения брака. В документе уточняется, что обратиться к суррогатной матери можно лишь в случае, если жена не может родить ребенка по медицинским показаниям.

Один из авторов инициативы - первый вице-спикер Госдумы Петр ТОЛСТОЙ прокомментировал: «Этот документ очень резонансный и крайне важный. При этом он не должен расколоть общество и раз-

**Обсуждение темы запрета услуги суррогатного материнства для иностранцев в Государственной Думе началось в январе 2021 года. В конце марта инициатива была одобрена. Законопроект предполагает, что граждане других стран не смогут воспользоваться услугами суррогатных матерей в России. Документ направлен на рассмотрение в Правительство.**

рушить институт семьи. Прежде всего новый закон необходим, чтобы прекратить вывоз иностранцами детей, рожденных российскими суррогатными матерями.

Закреплены тысячи фактов вывоза детей в другие страны, в том числе однополыми парами. Мы как страна, которая культивирует традиционную семью, не можем этого допустить. По мнению депутатов, это может сформировать у ребенка неправильное восприятие семьи. Вместе с тем я считаю, что нужно хорошо подумать относительно запрета суррогатного материнства для одиноких российских женщин. Любая женщина, в том числе одинокая, имеет право на материнство. В чем она виновата, если одинока? Ни в чем. Если она по каким-то медицинским показаниям не может родить ребенка и при этом не имеет мужа, не обязана вступать в брак и несколько лет в нем жить после заключения брака. В документе уточняется, что обратиться к суррогатной матери можно лишь в случае, если жена не может родить ребенка по медицинским показаниям.

Один из авторов инициативы - первый вице-спикер Госдумы Петр ТОЛСТОЙ прокомментировал: «Этот документ очень резонансный и крайне важный. При этом он не должен расколоть общество и раз-

рушить институт семьи. Прежде всего новый закон необходим, чтобы прекратить вывоз иностранцами детей, рожденных российскими суррогатными матерями.

Закреплены тысячи фактов вывоза детей в другие страны, в том числе однополыми парами. Мы как страна, которая культивирует традиционную семью, не можем этого допустить. По мнению депутатов, это может сформировать у ребенка неправильное восприятие семьи. Вместе с тем я считаю, что нужно хорошо подумать относительно запрета суррогатного материнства для одиноких российских женщин.

...Этот законопроект необходимо как следует обсудить перед внесением и принятием, так как он является определяющим для тысяч женщин. Роль гражданского общества в этом законе должна быть преобладающей. Считаю, что мы должны базироваться на общечеловеческих ценностях. Уверен, что коллеги в комитете Госдумы по охране здоровья меня поддержат. В целом же считаю, что нужно не только не запрещать суррогатное материнство в России, но и всеми силами поддерживать его так же, как ЭКО. Это специфическая медицинская процедура, при этом рождение здоровых людей от здоровой яйцеклетки - нормальный процесс. Есть, конечно, определенный конфликт с некоторыми религиозными конфессиями, противниками такой услуги. По

другую сторону баррикад находится клиника, предоставляющая услуги суррогатного материнства. Для них это бизнес, приносящий огромные деньги. И они будут его отстаивать.

Еще многие вопросы предстоит обсудить с медицинским сообществом, юристами и депутатами. Каждый из представителей этих групп должен под разным углом посмотреть на законопроект. В любом случае откладывать работу над решением вопросов суррогатного материнства нельзя. Информация о найденных детях, рожденных для китайских пар, которая понеслась из СМИ в прошлом году, придала огласке эту большую проблему. Именно после этого началась работа над законопроектом...

Между тем представители Патриаршей комиссии и Союза православных женщин вручили депутату Госдумы Николаю ЗЕМЦОВУ подписанную петицию по запрету суррогатного материнства. На что парламентарий заявил: «Редкий случай, когда с тобой согласны и Госдума, и Совет Федерации, и Минфин, и силовый блок, и Правительство, и церковь, и простые люди».

Как отмечают авторы петиции, «суррогатное материнство уже давно не решение проблемы репродуктивного здоровья, а

рынок по циничному вывозу детей за рубеж. При этом участие в нем представителей секс-меньшинств и порно- и педоиндустрии, а также рынка черной трансплантологии давно является секретом Полишинеля. Именно поэтому многие страны мира активно закрывают и объявляют вне закона программы по суррогатному материнству. И только в России имеются проблемы в законодательстве, позволяющие устраивать «фермы детей».

Он пообещал донести позицию по суррогатному материнству до комитета Госдумы и озвучить ее на рабочей группе по разработке законопроекта.

Российские журналисты, общественные и культурные деятели стали чаще затрагивать тему суррогатного материнства. Так, вышел новый документальный фильм Life «Суррогатное материнство: торговля или чудо», где четко обозначено, что суррогатному рынку в России 25 лет.

«Ситуация, которая сейчас сложилась, безусловно, нуждается в законодательном регулировании», - говорит автор картины Татьяна ДЕНЕСЮК. По ее мнению, закон о суррогатном материнстве необходим в том числе для того, чтобы разобраться, что делать с возрастными ограничениями, а также с иностранными гражданами, желающими получить такую услугу. «Но я категорически против того, чтобы рубить сплеча и одним росчерком пера лишить возможности иметь детей тех, для кого суррогатное материнство - последняя надежда», - добавляет Денесюк.

Подготовила Дина ЖАН

## О ТОМ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

**Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля - в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения, а ежегодное проведение дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, проводятся в этот день для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, научились его ценить и сохранять.**

Наш собеседник - руководитель Кабардино-Балкарской общественной организации по поддержке и развитию здорового образа жизни «Валеологический клуб «АННА» Надежда КРИВИЧИК. Среди множества ее увлечений, которые она использует в работе, и северная ходьба, в народе ее чаще именуют скандинавской, хотя это не совсем правильно.

### СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК ИНСТРУМЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ

- Валеология - это наука о личностном росте человека и саморегуляции его природных возможностей на основе хорошего здоровья и моральных принципов. То есть человек здоров, когда правильно мыслит, говорит и питается. Проще говоря, если медицина - это наука о том, как лечиться, то валеология - о том, как быть здоровым, - рассказывает Н. Кривичик. - Наш клуб действует с начала 2000-х годов. - Тогда в Нальчике несколько лет подряд приезжала тренер из Новороссийска по социальной адаптации. Времена были непростыми, и ее курсы оказались очень кстати. Она и предложила организовать валеологический клуб, где люди могли бы общаться и помогать друг другу. Клуб был создан, мы



начали выезжать в горы, эти поездки всем очень нравились, а в 2013 году зарегистрировались уже как общественная организация. Вся наша деятельность направлена на пропаганду здорового образа жизни. Мы приглашали к нам психологов, тренеров йоги, гимнастики цигун. В том числе проходило обучение и северной ходьбе, которую принято называть скандинавской, хотя зародилась она не в Скандинавии, а в Финляндии.

В Нальчике открыли школу северной ходьбы было непросто, многие считали это несерьезным занятием. На самом деле это спортивная дисциплина, а не просто ходьба с палочками, она внесена в федеральный реестр как вид спортивного туризма. И когда в 2017 году в России была создана федерация северной ходьбы, те, кто у нас в республике раньше проходил обучение у других тренеров, объединились.

У северной ходьбы есть несколько на-

правлений, одно из них - восстановительное. Например, при Институте им. Сеченова разработана программа реабилитации с помощью северной ходьбы после кардиологических заболеваний. И в нашей группе есть примеры этого. Коллектив у нас в основном женский, но есть и единственный мужчина. В свое время он перенес инсульт, и как-то, прогуливаясь возле дома, увидел даму, возвращающуюся с тренировки с палками, спросил: а это помогает? И вот Борис с нами уже второй год. Эффективная ходьба с палками и при сахарном диабете. Эндокринологи подтверждают, что именно она полезна диабетикам, которые испытывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом и сердцем. Немаловажен и вопрос коррекции веса, так как сахарный диабет 2-го типа довольно часто становится следствием ожирения. Если занятия скандинавской ходьбой станут обязательным пунктом в расписании дня диабетика, то функции желудочно-кишечно-

го тракта могут восстановиться частично или полностью. Этим направлением сейчас активно занимается известная фигуристка Ирина СЛУЦКАЯ. Основное отличие ее инициативы в том, что людям не просто дают толчок к применению этого вида спорта, но и обучают, как правильно нужно ходить, чтобы профилактика диабета давала только пользу.

С проблемой обучения правильной технике ходьбы мы тоже столкнулись. Вы, наверное, видите, сколько сейчас людей ходят с палками, но большинство делают это неправильно. Как иногда говорят наши тренеры, конечно, хорошо, что люди выходят в парк и выгуливают свои палочки, это все равно какое-то движение. Но если применить все элементы правильной техники, результат будет гораздо лучше.

В прошлом году мы подготовили проект и получили субсидию от Министерства по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей КБР. За счет этих средств пригласили из Ростова-на-Дону и Москвы инструкторов и президента Федерации северной ходьбы, вместе с ними выезжали в горы для практики. Вообще в России проводится много соревнований по этому виду спорта, но у нас в республике он пока не развит. Приходится убеждать, но мы никому ничего не навязываем, просто, если люди интересуются, объясняем. Кто-то с нами остается, а кто-то нет, это процесс естественный.

В марте этого года первый раз в Нальчике провели 21-дневный марафон, уже имея опыт участия в заочных российских фестивалях. Наши девочки (я их всех так называю, хотя в основном это женщины солидного возраста, но душа у них молодая) предложили назвать его северокавказским, потому что среди наших участниц есть и жительница Северной Осетии.

(Продолжение на 13-й с.)

• ДАТА



# Ташлы-Тала: креативное мышление — основа семейного бюджета

В современном мире, где процессы глобализации только набирают обороты, жизнь сел приобрела архиважное значение. Ведь именно на их территории сохраняются национальная культура, родные языки, самобытность и неповторимость народов. В Кабардино-Балкарии Ташлы-Тала является одним из самых живописных мест, где компактно проживают балкарцы.

## «ИЙНАР» И «АС-САЛАМ»

По словам главы местной администрации села Бориса ТОКУЕВА, здесь живут 696 человек, всего 157 дворов. Сельчане любят петь и танцевать. Многие туристы включают в свой маршрут это село, чтобы полюбоваться пейзажами, насладиться национальной кухней, послушать песни ансамбля «Ийнар». Эта знаменитая вокальная группа во главе с Тахиром ГУЗИЕВЫМ дала новую жизнь многим балкарским народным песням. А Ильяс БАЙСИЕВ увлек всех детей национальной хореографией. Детская танцевальная группа «Ас-салам» часто выезжает на фестивали, конкурсы и возвращается с победой.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗЕМЛЕ

«К сожалению, молодежь уезжает. Остались люди среднего и пожилого возраста, - говорит Б. Токуев. - Стало труднее содержать семьи, прежде мы арендовали земли соседней республики для сенокоса, но сейчас там частные владельцы сажают злаковые и фундук. А покупать в тюках готовое сено дорого, практически не остается прибыли. На днях собирались и думали, что делать дальше. Решили возделывать прежние колхозные поля, заброшенные в последние десятилетия. Там надо выкорчевывать деревья, ухаживать за землей. Это работа на многие годы. Думаю, население в будущем больше будет заниматься земледелием, чем животноводством».



## ГРИБЫ - УЖЕ ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

В советские годы в Ташлы-Тале функционировал детский лагерь «Зори Кавказа». Сейчас частный владелец перестраивает его, в перспективе многие сельчане могут получить здесь работу. А в советские годы вместе с отрядами детей приезжали и их воспитатели. Знакомая с окрестностями села, они обратили внимание на обилие грибов в лесу. Стали их готовить, чтобы разнообразить меню. Ташлы-талинцы быстро переняли этот опыт. Вскоре, помимо привычных варений и солений, начали заготавливать и грибы. Сельчанка Фазий ГУЗИЕВА говорит, что и капуста в Ташлы-Тале стали выращивать достаточно поздно. «Первой стала заниматься капустой я, потому что мой отец выращивал ее на колхозных полях. Сначала сажала

для семьи, однажды остались излишки, я продала их и выручила деньги. Кроме денег, разве что-то сравнится с капустными пирожками или хичинами?! Я всех угощала, потихоньку все начали сажать. У нас много дождей, ничего поливать не надо, все само растет. Мы больше начали работать на земле еще и потому, что в селе сейчас несколько снохов из Верхней Балкарии. А они любят сад-огород».

Жансурат БОЛАТОВА из Верхней Балкарии прокомментировала: «Когда я вышла замуж из Ташлы-Талы в Верхнюю Балкарию, все время слышала про лес, но когда увидела его, была разочарована, вот в Ташлы-Тале лес так лес, огромный и чудесный. Там все растет. Опять сейчас все ташлы-талинцы готовят. Единственный минус: время сбора грибов совпадает с периодом сенокоса, сложно поспеть на два фронта. Конечно, были очень хорошие «тучные» времена, когда работали маслосырзавод в горах и лесоперерабатывающий завод в Верхнем Лескене, все были заняты».

## ПРИХОДИТСЯ ДУМАТЬ...

Несмотря на то, что многие молодые люди уехали, в Ташлы-Тале пока нет ни одного заброшенного дома, в каждом вечером зажигается свет. Да, готовых решений, как жить, уже нет и не будет. Есть возможность самим найти источники дохода. Креативность мышления — основа выживания в современных условиях. Собственно, если научиться зарабатывать, здесь есть возможность выучить детей: в 2018 году открыта новая школа, соответствующая всем стандартам. Строится детский сад. Есть фельдшерско-акушерский пункт. И родниковая вода. Прежде в селе был насос, и при проливных дождях питьевая вода загрязнялась. Сейчас трубы идут с гор, и сельчане пьют, пожалуй, самую чистую и вкусную воду в Кабардино-Балкарии. В общем, основа есть. Надо развиваться, но сценарии придется писать самим.

Елена АППАЕВА



- Замечательная пьеса «Золотой осел Насреддина» известного дагестанского драматурга Шапи КАЗИЕВА сразу влюбила меня как режиссера в этот прекрасный, полный юмора сказочный театральный мир, - рассказывает Галина Михайловна. - Образы сказки выписаны ярко, юным артистам сразу понравилась пьеса. Ребята с энтузиазмом принялись за творческую работу над спектаклем. В сказке побеждают добро, любовь и справедливость, а злость и жадность наказаны, что является поучительным для подрастающего поколения.

У нашего театра большие творческие планы, никогда не останавливаемся на достигнутом, в перспективе постановка пьесы Николая ГУМИЛЕВА «Дерево превращений», а также знаменитой сказки по КИПЛИНГУ «Маугли».

Хотела бы отметить и пожелать нашим юным артистам Рустаму ШХАГАПСОВУ, Фарузе МАКОВЕЮ, Даниилу ЯЦУКУ, Кириллу ЛУКЬЯНОВУ, Астемиру ПИЛЮГА,

# Детский волшебный мир

Детский образцовый театр «Волшебный мир» муниципального казенного учреждения культуры «Урванский районный дом культуры» города Нарткалы занял первое место на ежегодном республиканском конкурсе детских театральных коллективов «Белая маска». В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией конкурс проходил в онлайн-режиме во дворце творчества детей и молодежи. На обозрение жюри театр представил восточную сказку «Золотой осел Насреддина» в постановке режиссера, заслуженного работника культуры КБР Галины САПРЫКИНОЙ.



Милане ТАМБИЕВОЙ, Азрету ШОГЕНОВУ, Яasmine ЕРОКОВОЙ, АLINE ПИЛЮГА, ЭLINE ХАМУКОВОЙ, АмИЛИ АБАЗОВОЙ, Ларине НАФЕДЗЕВОЙ, Изаблле КАБАЛЮЕВОЙ и АмАЛИи КУМЫКОВОЙ дальнейших успехов.

## Юные дарования говорят о своем театре

Рустам Шхагпсов (исполняет главную роль в сказке «Золотой осел Насреддина»). Посещаю театр уже два года, стал более общительным и при-

обрел много друзей. Здесь научился играть на гитаре, а игра в спектаклях, когда живаешься в разные образы, расширяет мой кругозор. На сегодняшний день театр сыграл важную роль в моей жизни, планирую стать актером, за что очень благодарен всем работникам нашего дома культуры.

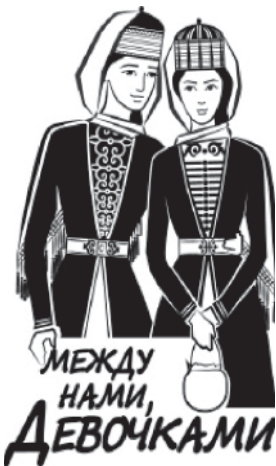
Даниил Яцук. Пять лет назад мне повезло случайно побывать на репетиции спектакля теперь уже моего театра. И так всем этим вдохновился, что решил остаться. Я очень благодарен Галине Михайловне, которая развивает театральное творчество в нашем небольшом городке, за то, что привила мне любовь к театру.

Кирилл Лукьянов. Я учусь в седьмом классе, а после занятий «лечу» в свой волшебный мир, где сыграл в пяти спектаклях. Здесь с нами занимаются сценической речью и пластикой. Благодаря театру увидел Москву, куда мы ездили с постановкой «Вишневого сада».

Ангела ГУМОВА

## ДОСЬЕ «ГОРЯНКИ»

Образцовый детский театр «Волшебный мир» существует при взрослом театре города Нарткалы, которому в прошлом году исполнилось 40 лет. В репертуаре театра более 40 спектаклей. Театр неоднократно представлял Российскую Федерацию на различных международных театральных форумах в Эстонии, Латвии, Турции, Украине, Германии, Чехии, Франции. «Волшебный мир» воспитал не одно поколение талантливых актеров и режиссеров, которые связали свою жизнь с профессиональным искусством и культурой.



**МЕЖДУ  
НАМИ,  
ДЕВОЧКАМИ**

Надеюсь, мой случай послужит примером для многих. Завсегда таи сайтов продаж смогут отличить мошенников от настоящих покупателей.

Мои баксанские корни не позволяют мне жить спокойно, постоянно стремлюсь что-то продать. Несколько лет назад обнаружила, что вещи в хорошем состоянии

можно продавать, а не отдавать людям, которые их просто выбрасывают. Сначала продала шубу и купила новую с доплатой.

Мне это понравилось, и пошло-поехало. Мои продажи составляют в общей сумме около двухсот пятидесяти тысяч рублей. Но это хобби чревато тем, что постоянные посетители таких сайтов, как Авито, становятся жертвами мошенников. В моей практике

## МОШЕННИКИ

такое было дважды. Один раз мужчина пытался заставить меня создать личный кабинет, привязанный к карте Сбера, еще какая-то «девушка» пыталась выудить данные моей карты под видом покупательницы. Сайт Авито не разрешает передавать личные данные и не показывает номер телефона неидентифицированным личностям. Тем не менее мошенники находят способ добраться до потенциальной жертвы. Их можно узнать по не-

которым признакам: не торгуются, задают мало вопросов о товаре, не обсуждают условия возврата - идеальные покупатели. Но зато присылают сообщения, где надо заполнить все данные банковской карты, или иными путями стараются получить доступ к вашему счету. Что нужно делать? Никогда ни под каким видом не отправляйте паспортные данные и данные карты третьим лицам. Чтобы совершить платеж, требуется только

номер карты. Если вам рассказывают мутные истории о платеже, который не проходит, и нужно дать дополнительную информацию, будьте уверены, что перед вами мошенник. Возможно, у вас возникнут сомнения, и вы подумаете: а вдруг я упустила покупателя? Лучше упустить его, чем проснуться на следующий день с неизвестным кредитом под большие проценты. Пожалуйста, будьте осторожны.

**Ляна, 33 года**

## РАЗВЕ ЭТО ПРОБЛЕМА?

Чужая семья - другие устои. Я была готова к столкновению с поведением, отличным от моего, чужими привычками и мнениями. Но никогда не думала, что буду терпеть приращение от родственников мужа к приобретению вредных привычек. Алкоголь для меня не более чем жидкость с неприятным запахом. Он мне не нужен для настроения или чтобы справиться с неприятностями. Не пила до 26 лет и, надеюсь, никогда не начну.

Конечно, основную роль в отвращении к алкогольным напиткам сыграли непьющие родители. Мы всей семьей прекрасно веселились с газировками и соками на праздничном столе. В этом видела только повод для гордости, но никак не стыд, как думают мои новопеченные родственники. Начиная с моей свадьбы не проходит ни одного застолья, когда бы меня долго и усердно не уговаривали пополнить ряды пьющих людей. Несмотря

на тщетность попыток, не сдаются. А недавно муж закатил мне скандал, потому что отказалась от рюмки и выпила сок после тоста за наших будущих детей. Все плавно идет к тому, что скоро совсем перестану посещать семейные мероприятия. Была бы чуть хитрее, изначально сказала бы, что не переношу алкоголь из-за аллергии. Но я наивно поведала, что просто не хочу пить. Теперь каждый родственник со стороны мужа считает своим долгом перевести меня на сторону «зла».

Я не намерена сдаваться, и больше не хочу ходить на застолья, где нет культурных разговоров и единственная радость - горьчительные напитки. Как вспомню этих уважаемых мужчин и женщин, после нескольких рюмок забывших о стыде и моральных устоях, становится неприятно на душе.

**Зара, 26 лет**

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

В жизни сколько плюсов, столько и минусов. Я не раз в этом убеждалась. Например, для многих отдых в парке или где-нибудь на природе стал доступным и возможным как по времени, так и по средствам. За семью, особенно сельские, надо радоваться - пусть видят красоту вокруг себя и дружно проводят время. Но я беспокоюсь за тот же городской парк, который перегружен, ведь солнце еще только выглянуло. Помню позпрошлое лето, когда и днем, и ночью по дорожкам пройти было сложно из-за количества отдыхающих. Прошлый год не в счет - он остановил этот поток. Но не в горы. Туда устремились все, кого попросили сидеть дома из-за вируса. Парк в Приэльбрусье, ущелья с водопадами - везде ступают ноги, и они вытаптывают большие площадки. Проезжает огромное количество туристов, а ждут еще больше. Мне кажется, в погоне за прибылью никто не думает о сохранности природы. Тем более те, кто строит гостиницы и кафе, шале и закусовые, парковки и мойки для автомобилей. Люди стали жадны до отдыха часто не ради самого отдыха, а потому что есть интернет и все хотят показать, как они отдыхают. То есть все ради показухи.

**Радима**

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРЕШКЕ?

Мой маленький сын удивленно спросил: «А где скамейка? Я так мечтал посидеть на ней!». Пока скамейка стояла рядом с площадкой, он, конечно же, никогда не сидел на ней, только носился с другими мальчишками по горкам. А сейчас, в процессе ремонта, убрали старые скамейки, фонари и мусорные баки. Отсутствие мусорных баков доставляет небольшие неудобства, а в целом я очень рада, что наше любимое место для прогулок стараются улуч-

шить. Мы планировали купить летом велосипед, и я переживала, где ребенок будет кататься. Большинство дорожек в Ореховой роще были с выбоинами и было опасно ездить неопытному велосипедисту. А сейчас мой будущий велосипед с радостью наблюдает за экскаваторами, которые убирают старые плитки, и строит планы, как быстро будет ездить после ремонта.

Еще, как я слышала, в планах - постройка теннисной площадки для

детей. Значит, вместе с велосипедом придется купить еще и ракетку.

Нам повезло, что мы живем близко от рощи и можем хоть каждый день гулять там. И я очень рада, что у детей появляется все больше возможностей для активного отдыха рядом с домом.

Хочется выразить благодарность тем, кто решил отремонтировать Орешку, и, я думаю, большинство родителей ко мне присоединятся.

**Мама со стажем**

## ЗАРАНЕЕ ПРЕДУПРЕДИВ

Письмо из прошлого номера про беспорядок в доме настолько мне понравилось, что решила ответить на него. Я согласна с автором, что достичь идеального порядка с маленькими детьми практически невозможно. Особенно, если малыши подвижные, активные и любят познавать мир. И, конечно же, тоже сталкивалась с классическими «ты же дома сидишь, ничего не делаешь, а я устаю», «а вот я каждый платочек с двух сторон гладила», «вся одежда и пеленки должны быть постираны руками» и еще бесконечным количеством правил для молодой мамы. От этих клише надо отказываться на корню. Я родила, проработав несколько лет стоматологом. Бывало, был непрерывный поток пациентов с восьми утра до восьми вечера с перерывом на обед в пятнадцать минут. Было тяжело, но и наполювину не так трудно, как провести день с младенцем. Больше всего меня удивляет фраза «так до полуночи они только едят и спят», забывая про прогулки, купания, колики, качание на руках, бессилие во время плача, когда не знаешь, что делать, бессон-

ные ночи, боль при кормлении, слабость и постоянное желание выспаться после рождения ребенка. Видимо, годам к пятидесяти память свекровей проходит форматирование, и они забывают обо всех трудностях воспитания детей.

Помимо всего этого, надо еще и приготовить, убрать, постирать, погладить и разложить носки мужа по парам. Я понимаю, что чистота нужна, и это правильно, а если человек не успевает? Не имеет права, кто знает, может, гости наярнут, а дома не убрано. И отдельно о гостях: будьте добры предупредить накануне о своем визите и поинтересуйтесь, удобно ли хозяевам принимать вас дома тогда, когда вам хочется. Я считаю, нужно оставить в прошлом глупое понятие о гостеприимстве, когда к тебе может нагрнуть кто угодно и когда угодно. Пандемия в этом плане сослужила хорошую службу, и после полного снятия ограничений мне бы хотелось сохранить два пункта: социальную дистанцию и сокращение количества походов в гости.

**Рауса В.**

Свои письма вы можете присылать по адресу:  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати,  
или на наш электронный адрес: [gazeta-goryanka@list.ru](mailto:gazeta-goryanka@list.ru)





Наш собеседник – Лолита из Майкопа. Она работает клиническим психологом, воспитывает дочь, с детства читает, в свободное время любит фотографировать.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

## ПУСТЬ КАЖДЫЙ ЕЕ НАЙДЕТ

- Вероятнее всего, я бы взяла на необитаемый остров книгу, автор которой был бы замечательным и непринужденным рассказчиком, произведение с легким сюжетом о простых радостях жизни, о ценностях, доброте и вере в лучшее. Такая книга для меня – «В канун Рождества» Розамунды ПИЛЧЕР. Ее сюжет таков – по воле случая пятеро человек оказываются в одном доме на севере Шотландии. Каждый хотел перемены, каждый со своими проблемами и желанием получить частичку тепла и доброты. Они станут друзьями, опорой и поддержкой друг другу. Не раз я советовала «В канун Рождества» своим друзьям и не раз читала ее сама. Она создает настоящее рождественское настроение, но порадуется вас в любое время года. Любимые цитаты из книги:



*Вам нравится быть любимым. Мне же нравится просто быть. Может, когда-нибудь вы меня поймете. И посмеетесь. Не надо мной. Вместе со мной.*

*Стихи и смерть, внешне противоположные, означали одно: попытку к бегству.*

*Нет никакого промисла. Все случается случайно. И никто не спасет нас, кроме нас самих.*

Чтение занимает важную часть моей жизни. Со школьных времен погружаюсь в книжную магию и черпаю лучшее

тепла и доброты. Они станут друзьями, опорой и поддержкой друг другу. Не раз я советовала «В канун Рождества» своим друзьям и не раз читала ее сама. Она создает настоящее рождественское настроение, но порадуется вас в любое время года. Любимые цитаты из книги:

*Не упустит свой шанс. Не сомневайся. У тебя нет времени. Жизнь только одна. К сожалению, когда мы расстроены, всегда вымещаем свои чувства на самых близких и любимых людях.*

*Людям не узнаешь по-настоящему, пока не помотришь на них в их собственном доме. Увидишь обстановку, книги, поймешь стиль их жизни.*

Эта книга подойдет для людей любого возраста, ее читали мои подруги, мои бабушки, доверяя моему книжному вкусу.

Так как первая книга для создания хорошего настроения, вторую бы взяла, чтобы было интересно в ней покопаться. Такой книгой для меня является известное многим произведение «Волхв» Джона ФАУЛЗА. Произностью пронизанный в то время модными идеями экзистенциализма, роман мало кого оставит равнодушным, он необычен, загадочен и этим привлекателен. Интересно и то, что финал остается неопределенным, каждый додумывает его сам. Приведу несколько высказываний из «Волхва»:

для себя. Книги – тайный мир, кто-то видит в нем себя, кто-то узнает других людей, где, как не в книгах, описано столько увлекательных историй и множество людских характеров. Чаще всего мне удается много читать, но бывают и своеобразные книжные детоксы, за них я себя не ругаю, занимаюсь другими делами. Мой секрет, как читать много, прост – читать в любой возможный момент, иметь книгу в бумажном и электронном вариантах одновременно. Можно сказать, в книгах я всеядна, за исключением фэнтези, они редкие гости на моих полках.

Аудиокниги – не мой формат, я отвлекаюсь, информация уплывает от меня, больше всего читаю в телефоне, но купить бумажную книгу – ни в чем не сравнимое удовольствие. Мои любимые авторы – Михаил БУЛГАКОВ, Николай ГОГОЛЬ, Розамунда Пилчер, Энн ТАЙЛЕР и Эрх Мария РЕМАРК. Я думаю, что при особых душевных состояниях и нужной в то время литературе начнет читать даже тот, кто был глубоко безразличен к книгам.

Искренне хочу, чтобы люди больше времени уделяли чтению, изучению нового и развитию себя. Тем, кто говорит, что не любит читать, всегда отвечаю – вы просто еще не нашли свою книгу. Пусть каждый ее найдет.

Светлана СИХОВА

## О том, как быть здоровым • ДАТА

(Окончание. Начало на 6-й с.)

Сейчас такой формат фестиваля очень удобный, потому что выезжать на очные соревнования по ряду причин сложно. В марафоне приняли участие 19 человек. Каждый заявил, сколько километров пройдет за этот период, ежедневно выходя на маршрут в удобное для него время, и потом выставлял отчет в специальной программе. Марафон мы посвятили приближающемуся Дню Победы. А 17-18 апреля к нам по приглашению приезжает президент Российской Федерации северной ходьбы Сергей МЕЩЕРЯКОВ, он даст мастер-класс и проведет работу над ошибками. Завершить же хотим фестиваль походом по двум военным тропам: на перевалах Бечо и Донгузорун.

Техникой северной ходьбы может овладеть любой желающий, что говорит о доступности и демократичности этого вида спорта. Самое главное – системность, заниматься не менее трех раз в неделю, ведь такая барышня, которая регулярно шпелчет: зачем выходить из дома, лучше полежи на диване. При этом форсировать тоже не следует, надо давать нагрузки дозированно и постепенно. Потому что главное – не навредить. Собирается наша группа в парке на липовой аллее чуть выше Вечного огня. Там делаем разминку и спускаемся в сосновый бор, тренировка дает лучший результат, когда ходишь не по асфальту или плитке, а по грунту. Если кто-то заинтересуется, добро пожаловать.

Есть у нас также идея создать специализированные группы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Будем разрабатывать проект. Он должен охватить два аспекта: их мам вывести на природу в общей группе и позаниматься целенаправленно с детьми.

### А ГДЕ ВАШИ ЛЫЖИ?

- Я пришла в клуб в 2017 году, - рассказывает Надежда АВДЮНИНА. - Были проблемы с поясницей и не только. Нас, энтузиастов северной ходьбы, тогда было четверо. Купили палки и начали тренироваться. Потом наш руководитель предложила поехать в Ростов-на-Дону и пройти обучение правильной технике. Получили сертификаты и, вернувшись, начали в Нальчике пропагандировать этот вид спортивных занятий. Что он значит для меня? В первую очередь общение с единомышленниками.

Второе: физически почувствовала себя совершенно по-другому. Не все проблемы со здоровьем ушли, но, несмотря на возраст, много хожу, а если бы сидела дома на своем седьмом этаже, может, и не дожила бы до этого разговора. Мне 73 года, но могу пройти с палками в день семь-восемь километров. Если бываем в горах, еще и больше. Поначалу на нас прожохие смотрели как на ненормальных. И всегда один ехидный вопрос задавали: «А где ваши лыжи?» - «Дома на балконе забыли», - отвечали мы. Когда еду в Москву к сыну, беру с собой палки. Там много людей с ними ходят, для столицы это обычное явление.

В 2018 году принимала участие в фестивале по северной ходьбе в Крыму. Тогда мост только несколько месяцев назад открыли, мы отправились туда на автобусе командой из семи человек на свои пенсионные сбережения. Надо заметить, ни один другой город не был представлен таким количеством участников. У нас было 10-дневный трекинг по западной части Крыма - вдоль моря, по равнине и горам. Потом два дня соревнований на стадионе. На следующий год участвовала в марафоне «Весне навстречу». Нужно было 21 день ходить и каждый день отправлять отчет организаторам. Между прочим, благодаря этому мы, пенсионерки, научились пользоваться различными гаджетами. А когда говорю сыну, что мне некогда, отвечает: «Я так рад, что тебе некогда». За время пребывания в клубе посмотрела столько, сколько не видела за всю предыдущую жизнь.

### У НАС ВСЕ ПОЗИТИВНЫЕ

- В группу меня пригласила приятельница, зная о моих проблемах со здоровьем, - говорит Саихат ХАМИЗОВА. - Там я поняла: если сама себе не помогу, никто не поможет. До этого начинала ходить с палками самостоятельно, но перемещалась только от одной скамейки до другой, а потом садилась отдыхать. Сейчас же, освоив правильную технику, могу ходить два-три часа без отдыха. У меня почти прошла одышка. Еще один результат: я поухудела. В общем, мне эти занятия, как сейчас говорят молодые, в кайф. Немаловажно и общение, которое успокоило мои нервы, став своеобразной медитацией. У нас все позитивные, никто на жизнь не жалуется.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## СИМФОННАЯ ЗВУЧАЛА, ПОКА ВОЛНЫ НЕ НАКРЫЛИ ПАЛУБУ ВМЕСТЕ С МУЗЫКАНТАМИ

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



7 апреля

7 апреля 1795 года во Франции был принят Закон о введении метрической системы мер.

В разных странах мира люди издавна использовали каждый свои меры веса и длины. Бесконечное многообразие этих мер создавало путаницу в международных торговых связях и тормозило развитие промышленности. По этой причине было решено создать единую систему для всех стран.

Во второй половине XVIII века такая система была разработана Французской академией наук. Единицу длины назвали метром, а саму систему – метрической. При этом система строилась на основе единственной единицы – метра. Все остальные уже определялись с ее помощью. Квадратный метр был принят за единицу площади, а килограмм – за единицу массы.

В качестве единицы длины метра французскими учеными была предложена одна десятимиллионная доля четверти парижского географического меридиана. Такое решение они

аргументировали стремлением положить в основу новой системы мер «естественную» легко воспроизводимую единицу длины. Международной характер система приобрела в 1875 году, когда 17 стран, в том числе и Россия, подписали Метрическую конвенцию. В ней метрическая система мер была признана международной, и были утверждены протоколы метра и килограмма для всех стран.

В этот день в 1805 году в столице Австрии - Вене состоялась премьера Третьей симфонии Людвиг ван БЕТХОВЕНА.

Третья, так называемая «Героическая» симфония, по мнению многочисленных критиков, стала ярким доказательством зрелости Бетховена-композитора. Первоначально симфония, созвучная освободительному духу Великой французской революции, посвящалась композитором Наполеону. Когда же тот провозгласил себя пожизненным властителем Франции, Бетховен отменил свое посвящение.

Известный советский композитор и дирижер Дмитрий КАБА-ЛЕВСКИЙ писал о том, как Третья симфония Бетховена оказалась подержку пассажирам тонущего «Титаника»: «Смертельно раненый «Титаник» погибал медленно, мучительно долго, словно не хотел расставаться с жизнью. А сотни людей, обреченных вместе с ним на гибель, слушали музыку бетховенской симфонии, и это укрепляло их волю, вливало в них мужество, удерживало от паники, душевных мук, сумасшествия, от всего, что неизбежно угрожало каждому, кто находился в эти минуты на тонущем корабле.

Музыка Бетховена звучала мужественно и величаво, заглушая шум воды, заполняющей тело корабля, заглушая страдания гибнущих людей. Она звучала до той минуты, пока волны не накрыли палубу вместе с музыкантами, вместе с последними звуками бетховенской симфонии.

Какой могучей силой должна обладать музыка, способная оказать людям поддержку в такую траги-

ческую минуту жизни, помочь им сохранить душевное равновесие и человеческое достоинство...»

7 апреля 1826 года по приказу короля Людвиг I Баварского в Мюнхене было заложено здание пинакотеки. Известный архитектор Лео фон КЛЕНЦЕ был автором проекта.

В пинакотеке в отличие от большинства известных художественных музеев не было ни скульптуры, ни графики, ни прикладного искусства, там была представлена только живопись.

После окончания Второй мировой войны в 1945 году пинакотека лежала в руинах. К счастью, картины, спрятанные в подземные убежища, от бомбежек не пострадали. В наши дни здесь представлены произведения художников, трудившихся в период средних веков и середины XVIII столетия.

В этот день в 1939 году родился выдающийся кинорежиссер, сценарист и продюсер Фрэнсис Форд КОППОЛА.

Наибольшую известность ему принесла работа в качестве ре-

жиссера, сценариста и продюсера кинотрилогии «Крестный отец» и фильма о вьетнамской войне «Апокалипсис сегодня».

Фильм «Крестный отец», снятый им по одноименному роману Марио ПьюЭО, вызвал настоящую сенсацию. Известные актеры Аль ПАЧИНО и Марлон БРАНДО снимались в главных ролях. Фрэнсис Коппола был не только режиссером, но и сценаристом фильма. Нашумевшая картина в дальнейшем получила два продолжения и премию «Оскар» в номинации «Лучший фильм».

В «коллекции» Фрэнсиса Форда Копполы всего около 40 фильмов. Он обладатель шести «Оскаров», двукратный обладатель «Золотой пальмовой ветви» и «Золотого глобуса», лауреат других кинематографических наград и номинаций.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

## • КНИЖНЫЕ НОВИНКИ

Под красочным логотипом «К 100-летию Кабардино-Балкарской Республики» в Нальчикском издательстве М. и В. Котляровых вышла книга, которая полностью соответствует заявленной рубрике «Кабардино-Балкария: 100 имен в истории XX-XXI веков».

## ЭПОХА В БИОГРАФИЯХ



В книге 100 биографий, 100 судеб тех, кому выпало жить, творить, создавать в означенный временной промежуток, в видении и восприятии литераторов Марии и Виктора КОТЛЯРОВЫХ.

Рассказывает один из авторов книги Виктор Котляров:

– Эта работа вовсе не сборник биографических сведений тех, чьи имена в большинстве своем на слуху, известны в нашей республике, во всяком случае. Детализация жизненного пути, которая сегодня доступна благодаря множеству интернетных источников, не являлась для нас целью. Поэтому биографические подробности сведены к минимуму, а кое-где даже совсем опущены, хотя и без них, конечно, обойтись было невозможно. Особенно когда речь идет о людях, оставивших, с одной стороны, след в науке, литературе, археологии и т.д., с другой – в силу специфики их деятельности вклад этот знаком в первую очередь специалистам, но не большинству современников.

Цель свою мы видели в ином: в восприятии знаковых личностей, оценке

их поступков и деяний через личностное видение. Это было главным при составлении списка героев, который в процессе работы претерпел значительные изменения. И это вполне объяснимо: невозможно в прокрустово ложе (именно так видится данный список по количеству избранных) вместить целую эпоху последних 100 лет. Поэтому работу предполагается продолжить: имена тех, о ком планируется рассказать в последующем, публикуются в конце издания и войдут во вторую книгу проекта – «Кабардино-Балкария: еще 100 имен в истории XX-XXI веков».

Настоящая же сформирована исходя из следующего: в нее в обязательном порядке вошли сведения о личностях, без упоминания которых немислим рассматриваемый период. Причем не только по их деяниям, но и по занимаемым ими иерархическим местам, возможностям, предоставленным им в силу занимаемых должностей влиять на общество.

Второй критерий: предпочтения авторов, знавших героев книги, имевших возможность встречаться с ними и выпускать их труды. Причем знание это рассматривается не только как непосредственное личное общение, но и как духовная сопричастность.

Жесткие рамки объема, отведенного для героев повествования, к сожалению, не позволили сказать многое, и эта недосказанность, возможно, станет для кого-то поводом обратиться к биографиям тех, о ком идет речь в этой книге. Работа над ней велась авторами на протяжении почти десяти лет.

Издание получилось насыщенным и образным: каждую очерковую зарисовку открывает фотография героя; выполненным на высоком полиграфическом уровне: яркая обложка, твердый переплет, отбеленная бумага.

Наш корр.

## ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ПЕШЕХОД И ОСТОРОЖНАЯ ЗНАКОМАЯ

## • ЗА РУЛЕМ

Две недели назад я ехала по улице Таманской дивизии в сторону района Горный. Был субботний день, в выходные машин здесь меньше. Еду, наслаждаясь свободной трассой, и на первом светофоре вижу бегущую по пешеходному переходу собаку. Я сигналила, чтобы она побыстрее пробежала на другую сторону. Дальнейшие ее действия меня потрясли.

Посмотрев в мою сторону, собака развернулась и прошла назад по пешеходному переходу, встала возле светофора и ждет. Тем временем я проехала светофор и смотрю в салонное зеркало заднего вида: только когда загорелся зеленый свет для пешеходов, собака продолжила свой путь и успешно перешла на противоположную сторону дороги.

Если бы в это время переходили люди, я бы не удивилась, потому что собаки смотрят за людьми и повторяют их действия. А эта рыжая собака ждала, пока не загорится свет, разрешающий переход, людей вокруг не было.

В эти считанные минуты я испытала несколько эмоций. Удивление, переходящее в восхищение, и жалость к этой удивительной собаке в связи с обстановкой в республике по вопросу бродячих собак. Иногда животные не только не проигрывают человеку, но даже превосходят его, удивляя своей сообразительностью.

Одна моя знакомая хочет обучиться вождению, но боится, что не справится. Расспросив, перед чем именно страх, выяснила, что боится перепутать сцепление с газом или тормозом. Тогда я ей посоветовала для начала обучиться на автомобиле с автоматической коробкой передач и получить права. На оборотной стороне таких прав в отличие от документа лиц, сдавших экзамен с механической трансмиссией, будет специальная отличительная отметка «АТ» в графе 14. То есть обучившись вождению на транспортном средстве с автоматической коробкой передач не имеют права садиться за руль авто с механикой.

Знакомой объяснила, что со временем, когда наберется опыта и решит пересестись на авто другого типа, переэкзаменуется в

ГИБДД и получит новые права, разрешающие управлять транспортным средством с любой коробкой передач. Но если не планирует пользоваться транспортом с механической коробкой, надо выбрать учебу с автоматикой.

Действительно, использование транспортного средства с автоматической трансмиссией позволяет пройти более легкое обучение, так как разобратся с работой механики могут или хотят не все. Считаю, что лучше, конечно, уметь управлять машиной с любой коробкой передач, на дороге могут возникнуть разные ситуации. Но если выбирать, не раздумывая, выберу АКПП: легкость в управлении, каблук сцепляются меньше, руки и ноги устают в меньшей степени, больше внимания уделяешь дороге, не думая о переключении передач: со второй на третью, с третьей на четвертую. Две педали всегда лучше, чем три.

В своей жизни я встречала только двух автоледи, которые признают МКПП. На вопрос, почему, коротко отвечают – нравится. А другая половина моих знакомых девушек за рулем – только АКПП, тоже объясняя одним словом – удобно.

Но хотела бы отметить, что с фактами не поспоришь, машина с автоматической коробкой обойдется дороже и в обслуживании, и в заправке топлива, чем с МКПП.

Ангела КУДАЕВА



Придя домой с работы, застала двух таинственно улыбающихся людей – мужа и сына. Подобный набор эмоций всегда предполагает происшествие, исход которого непредсказуем, так что с порога были затребованы объяснения.

Оказалось, наш отпрыск принес щенка, пока я занималась делами клиентской базы в офисе. На вопрос, где, был дан лаконичный ответ: «В школе». Учитывая, что в нашей трехкомнатной квартире уже получил права на ПМЖ большой доберман, новость меня совсем не обрадовала.

– Мама, ты не понимаешь, его никто брать не хотел, – тараторил сын, пока провожал меня к коробке. – Он бы умер, если бы не я!

– Так сразу бы и умер? Нашел бы хозяев не сегодня, так завтра. Ты просто хотел второго щенка и воспользовался... Ой!

И тут увидела, что ребенок говорит правду. В коробке лежало нечто вроде груды костей под грязной шкуркой.

На семейном совете решили с утра отправиться к ветеринару – узнать шансы на выживание маленького существа в коробке. На ночь установили

дежурство, чтобы каждые два часа кто-нибудь обеспечивал собаку теплым питьем, так как для твердой пищи он был слишком мал.

Увидев его, ветеринар широко улыбнулся:

– Хороший песик! Закинул песика в раковину, чем-то намыллил и прополоскал. Все это время я смотрела на происходящее сквозь щели в пальцах, страшно было, вдруг этот якобы щенок рассыплется напрочь, и все. Вопреки моим страхам щенок вышел из «бани» живым, да и еще чуть вспугнутым, даже стало легче на него смотреть.

Тщательно осмотрев, ветеринар вынес вердикт:

– У вас пацан. Жить будет. По дороге домой с листком назначений и коробкой с подопьем пса я мысленно прикидывала, куда пристроить питомца.

Было понятно: в таком жалком виде и состоянии его не возьмут, да и мы не сможем с чистой совестью отмахнуться от ответственности, найдя «добрые руки».

– Поселим пока в твоей

## Дополнение

комнате, – сообщила я сыну, беззаботно глазеющему в окно нашего старенького Ниссана. К моему удивлению, тот обрадовался и принялся выбирать имя другу. Муж присоединился к нему, и пространство между передними и задними сиденьями наполнилось кличками, которыми мог похвастаться гигантский Цербер.

– Араф! Джута! Нагир! – перечислял отпрыск, пальцами тербя щенка за ушко. Тот вытянулся и лежал вроде бы довольный.

– Афоня! – втиснула и я свои «пять колеек».

– Мама, у нас пес, а не котенок! – важно сообщил голос с заднего сиденья.

Через месяц ветеринар узнавал нас по звуку подъезжающей машины, так часто приходилось возить наш недоразумение по поводу разных болезней.

– Красавец! – сказал ветврач, перетаскивая Афона из коробки на смотровую площадку.

Я моргнула, и картинка была чуть другой: чуть подросткистый найл пс с шерстью неопределенного цвета.

такая – восхищаться своими пациентами. Наш-то явно принес прибыль лекарю. Если бы мне доплачивали за содержание, кормление, купание, заботу и все остальное, что получал новый член семьи от благодетелей, было бы значительно легче испытывать восторг по поводу происходящего.

Ветеринар отменил медикаментозное лечение, еще раз воспитал песиком и отправил нас вояси, заверив, что приезжать теперь будем не чаще чем «раз в сто лет». Я ему не поверила, но появилась надежда на просвет в этом вечном лазарете у нас дома.

Еще через месяц пес приобрел более круглые очертания и стал весело бегать по дому, радостно сметая мелкие предметы на своем пути и играя в догонялки с роботом-пылесосом. Скоро нашились и хозяева, готовые взять его.

В день передачи позвонили узнать точный адрес. Во время разговора передо мной возникли сын, муж и даже наш Астардоберман. Всеми доступными жестами мне было сказано, что

## • СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

Афоня (он просто не отзывался на другие клички и мои мужичины с неохотой остановились на этой) остается, его не отдадут. Да и я сама, прикипевшая к своему подопечному, думала: зря что ли и его столько выхаживала? Сообщила, что мы передумали и извинившись, я положила трубку, что было отмечено индейским кличем и хороводом вокруг Астарта. Афоня, вникающий в разговор из другой комнаты, решил на радостях сделать круг почета с потерями в виде вазы и стакана, забытого на кофейном столике.

За живыми существами ухаживать сложно, брать ответственность за их жизнь еще тяжелее, но в сравнении со счастьем, которое они приносят с собой, все кажется не таким сложным. С тех пор как сын принес Афона, в нашем доме стало веселее, мы сплотились по-новому и нашли много точек соприкосновения благодаря ему, поэтому теперь я только рада, что у нас появился еще один пес.

Мадина Е.



**ОВЕН (21 марта - 20 апреля)**

Позитивные дни, вы полны оптимизма и готовы создавать что-то новое, сеять разумное и доброе. Не отказывайте себе в этом удовольствии, решение любых проблем вам по плечу. Это время счастливых перемен, приносящее радостные хлопоты. Старайтесь воплотить все продуктивные идеи в жизнь.

**ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)**

Вы взяли на себя большое количество новой работы и обязанностей, и перед вами открывается широкое поле действий. Кратковременные командировки дадут необходимое количество информации, которая поможет развиваться в профессиональной деятельности. Приятным бонусом станет важное деловое предложение.

**БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)**

Перед вами стоит непростая задача, нужно принимать решения, которые могут повлиять на исход не только ваших, но и чужих дел и судеб. Окружающие дадут большое количество советов, однако не все они будут достаточно искренними, очень важно отделить одни от других. Вы сможете переиграть эту ситуацию в свою пользу.

**РАК (22 июня - 22 июля)**

Настоящим взлетом в профессиональной деятельности ознаменуется этот период. Однако успокаиваться и отдыхать еще рано, где-то на интуитивном уровне вы это понимаете. В вашем окружении начинает формироваться новая коалиция, которая будет приносить пользу к изменившимся условиям.

**ЛЕВ (23 июля - 21 августа)**

Каждому нужно умение находить выход в сложной ситуации. Можно доказать свое мнение и дать планам осуществиться, однако в этот период вы должны забыть об эгоизме. Если вашему коллеге необходима помощь, протяните ему руку. Таким поступком вы сможете помочь человеку и обеспечите в коллективе доверительные отношения.

**ДЕВА (22 августа - 23 сентября)**

У вас сложный период: с трудом удается восстановить утраченные силы, да и нервы основательно натянута. Вы не можете найти союзников, поддерживающих вашу точку зрения. В отношениях с руководством и коллективом - период холодной войны. Надо сгладить острые углы, лучше временно затаяться и не лезть на рожон.

**ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ**

**ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)**

Отличное время для амбициозных, настроенных на успех людей. Вы должны не только показать отличные результаты, но и подготовить предложения, реализация которых улучшит трудовой процесс. Инициатива произведет благоприятное впечатление о вас и станет началом нового этапа в карьере.

**СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)**

Напряженные отношения в личной жизни сменяются активностью в профессиональной деятельности. Погрузитесь в работу, она станет хорошей альтернативой семейной неразберихе. Перспективные проекты и новые обязанности не заставят себя ждать. Они помогут занять не только свободное время, но и мысли.

**СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)**

Наступает значимый период. Вы находитесь на распутье, и от принятого вами решения зависит, как будет развиваться дальнейшая жизнь. Определенную черту подводите под прошлым и стройте планы на будущее. Попробуйте преодолеть внутренний страх и неуверенность в себе, не стоит бояться перемен.

**КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)**

Хорошее время для реализации творческого потенциала, раскрываются такие грани вашей личности, о которых вы и не подозревали. Эмоциональный заряд, который получите в творчестве, используйте и в личной жизни. Поделитесь своими чувствами и переживаниями, но не будьте навязчивыми, знайте меру.

**ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)**

Время подведения итогов: необходимо завершить все начатые дела, не упустив при этом главного. Выделите ключевые моменты, тогда все усилия будут в нужном направлении. Придется немало поработать, но награда будет существенной. Сможете воспользоваться шансом и добиться продвижения по службе.

**РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)**

Многочисленные визиты родственников и друзей сильно утомят, но близкие люди нуждаются в вашей поддержке. Есть в этом и положительные моменты, здесь выигрывают обе стороны. Достойного слушателя, способного брать часть забот на себя, найдут в вас визитеры, а вам не придется коротать время в одиночестве.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**

А вы знали, что запекание продуктов считается одним из полезных способов тепловой обработки пищи, поэтому блюда из духовки так популярны среди сторонников здорового образа жизни. При таком способе приготовления продукты сохраняют свою естественную влагу, вкус и аромат. В результате пища остается сочной, не теряя при этом большинство полезных компонентов.

- Поскольку я на диете, стараюсь готовить в духовке, - говорит Вероника ЗАЙЦЕВА из Нальчика. - Мне нравится, что в такие блюда обязательно добавлять жиры, даже если они предполагаются в рецепте. Но это не влияет на конечный результат. В процессе запекания на продуктах образуется не менее аппетитная корочка, чем во время жарки, только на ее появление не влияют вредные жиры.



**КУРИНЫЕ НОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ В РУКАВЕ**

**Ингредиенты:** 1 кг куриной голени, 1,5-2 кг картофеля, 1-2 ст. ложки майонеза, 2-3 ст. ложки соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 2 средние моркови, 1 большая луковичка, соль и приправы по вкусу.

**Способ приготовления.** Куриные ножки помыть и замариновать в смеси соевого соуса, майонеза, чеснока и приправ. Оставить примерно на 30 минут.

В это время картофель очистить и нарезать брусочками. Посолить и посыпать приправой для картофеля или любой другой по своему вкусу. Почистить морковь и лук, тоже нарезать брусочками. В рукав для запекания выложить сначала картофель, сверху ножки, затем морковь и лук. Все залить маринадом из-под курицы. С двух сторон завязать пакет. Проткнуть зубочисткой в пяти местах и отправить в духовку запекаться при 180 градусах примерно на один час. В конце разрезать пакет и еще на 5-10 минут отправить в духовку, чтобы блюдо немного подрумянилось.

**ЛАЗАНЯ С ИНДЕЙКОЙ И ГРИБАМИ**

**Ингредиенты:** 6 листов лазаны, 350 г фарша индейки, 250 г шампиньонов, 200 г твердого сыра, 1 репчатый лук, 75 мл растительного масла, 40 г муки, 0,5 литра молока, зелень петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Вскипятить 0,5 л воды и растворить в ней 0,5 ст. ложки соли. Грибы порезать, но не очень мелко. Лук измельчить. Пластины для лазаны поместить в один слой, чтобы не слиплись, и отправить на 10 минут в горячую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг. На разогретой сковороде с 30 мл растительного масла обжарить измельченный лук до золотистого цвета. Добавить фарш, посолить и жарить на среднем огне семь минут, пока вся жидкость не испарится. Выложить шумовкой фарш с луком в глубокую емкость. Вылить в сковороду еще немного масла и обжарить шампиньоны на огне чуть выше среднего в течение пяти минут. Посолить. Поместить грибы в емкость с фаршем, остудить. Добавить половину сыра и перемешать.

**Приготовление соуса.** В сотейнике подогреть

30 мл растительного масла до теплого состояния. Развести в нем муку и немного обжарить, постоянно помешивая. Влить молоко, тщательно размешать, посолить и варить на медленном огне, помешивая лопаткой, до загустения соуса.

На дно формы для запекания вылить немного соуса, выложить в один слой листы для лазаны, а сверху распределить ¼ часть фарша. Полить немного соусом, снова выложить лист для лазаны и фарш. И так, пока все ингредиенты не закончатся. Завершить оставшимися пластинами и оставшимся соусом. Закрывать формы лазаньей фольгой. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут до готовности. Посыпать лазанью сыром, отправить в духовку еще на 5 минут. Перед подачей на стол разрезать порционно и украсить петрушкой.

**ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ В ДУХОВКЕ**

**Ингредиенты:** 2 стакана гречневой крупы, 8 шт. куриной голени, 1 морковь, 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока, 0,5 стручка острого перца (можно без него), 2 ст. ложки подсолнечного масла, 50 г сливочного масла, соль и специи для курицы по вкусу, 3,5 стакана горячей воды, свежая зелень.

**Способ приготовления.** Куриные голени посолить пряностями и солью. Перемешать и оставить мариноваться. А пока очистить лук, нарезать полукольцами и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом до прозрачности. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить и мелко нарезать. Острый перец нарезать колечками. Добавить к луку морковь, чеснок и острый перец. Готовить пять минут.

Обжаренные овощи переложить в жаропрочную форму с высокими бортиками, туда же промытую гречку, посолить, поперчить и залить горячей кипяченой водой, перемешать. Сверху разложить замаринованные куриные голени и кусочки сливочного масла. Плотно закрыть фольгой. Поместить в духовку, разогреть до 180 градусов, на один час. За 15 минут до готовности фольгу снять и снова поставить в духовку, чтобы куриные ножки подрумянились. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото автора



**КРОССВОРД**

**По горизонтали:** 6. Самая высокая гора в Южной Америке. 8. Подходящее судно для регаты. 9. Воинское звание в казачьих войсках. 10. Душистое вещество, содержащееся в эфирном масле, выделяемом из корневой ириса. 11. Колесо, которое дает движение приводному ремню или канату. 12. Свободный промежуток времени между лекциями и уроками. 17. Ценный рыбный продукт. 18. Клейкая лента для упаковки. 20. Столичный город Скандинавии. 21. Слогание, достигнутое благодаря обсуждению и сближению точек зрения спорящих сторон.

**По вертикали:** 1. Количественное выражение отношений между сторонами какой-либо деятельности, которые должны уравновешивать друг друга. 2. Тонизирующий напиток. 3. Геометрическая фигура, образованная двумя лучами. 4. Лесная или садовая ягода. 5. Многолетний травянистый луковичный клубневый цветок. 7. Оседание, перемещение поверхностных пластов земли вниз по склону. 13. Небольшая птица северных стран с темным золотисто-желтым оперением сверху и черным брюшком. 14. Толкование, объяснение непонятого слова или выражения, помещенное на полях или в самом тексте древних и средневековых рукописей. 15. Корабельная принадлежность. 16. Мягкий ковкий серебристо-белый металл. 18. Скошенная и высушенная трава. 19. Прибор для измерения времени.

**Составила Фатима КАРАЦУКОВА**

**По горизонтали:** 6. Аконкагуа, 8. Яхта, 9. Есаул, 10. Ирон, 11. Шквар, 12. Окно, 17. Икра, 18. Гречка, 19. Часы, 20. Консенсус, 21. Копеечка.  
**По вертикали:** 1. Балван, 2. Кофе, 3. Угол, 4. Малина, 5. Хохлатка, 7. Оползень, 13. Ржанка, 14. Глосса, 15. Яблоня, 16. Яблоня, 17. Шквар, 18. Сено, 19. Часы, 20. Консенсус, 21. Копеечка.

# «КОЛОБОК» ИЗ ЧЕГЕМА



Творческая группа кукольного театра МКДОУ «Ручеек» города Чегема порадовала малышей постановкой сказки «Колобок». Дети смотрели постановку, затаив дыхание и не отрывая глаз от сказочных персонажей. Потом долго аплодировали и не хотели уходить, а воспитатели Джульетта АРИПШЕВА и Марина БЖЕНИКОВА играли, не зная усталости. На представлении каждый ребенок является не только зрителем, но и учеником, так как в кукольном театре играют не только взрослые, но и дети.

Наш корр.



## Место резиденции российских императоров

• КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Наш собеседник – Анна БАРДОШ из Петергофа. Она расскажет о достопримечательностях своего города. Анна – переводчик и преподаватель английского языка, любит путешествовать и читать.



Большой каскад

– Если вы еще не решили, куда отправиться во время летнего отпуска, задумайтесь над тем, чтобы приехать в Санкт-Петербург и побывать в Петергофе – летней резиденции российских императоров. Парки Петергофа, в проектировании которых принимал участие сам Петр I, славятся многочисленными фонтанами. Они придают праздничный величье и блеск всему петергофскому ансамблю – памятнику победам в Северной войне, превратившим Россию в сильную морскую державу.

Самое грандиозное и великолепно оформленное фонтанное сооружение Нижнего парка – Большой каскад, объединяющий 64 фонтана. Его создание связано с именами выдающихся архитекторов Ж.Б. ЛЕБЛОНА, И.Ф. БРАУНШТЕЙНА, Н. МИКЕТТИ, М. ЗЕМЦОВА. Каскад устроен на склоне террасы и вместе с возвышающимся над ним Большим дворцом составляет композиционный центр всего ансамбля. Украшают Большой каскад более двухсот золоченых скульптур и декоративных деталей. Вода фонтанов устремляется мощными потоками по трем каскадным лестницам в огромный бассейн-ковш. В центре ковша на массивном пьедестале возвы-

шается величественный фонтанный монумент «Самсон, разрывающий пасть льва», установленный в 1735 году в память Полтавской битвы. Из пасти поверженного зверя бьет самая высокая струя петергофских фонтанов, поднимающаяся на 20 метров. За всю историю Петергофа было установлено три фонтана «Самсон». Первый был выполнен из свинца скульптором Б. РАСТРЕЛЛИ. К 1801 году скульптура обветшала, и ее заменили бронзовой, созданной по проектам русского мастера классицизма М. КОЗЛОВСКОГО. Фонтан сильно пострадал в ходе немецкой оккупации во время Великой Отечественной войны. Оригинальная статуя была утрачена. В 1947 году скульпторы В. СИМОНОВ и Н. МИХАЙЛОВ на основе архивных данных, фотографий и работ М. Козловского воссоздали «Самсона». На гранитных бортах ковша расположены фонтанные группы «Сирены» и «Наяды». Скульптуры большого каскада – ценнейшие работы русских скульпторов конца XVIII – начала XIX вв. И. МАРТОСА, Ф. ЩЕДРИНА, Ф. ШУБИНА и других. Морской канал, соединяющий ковш с Финским заливом, обрамляет торжественная аллея из 22 однотипных фонтанов. По

обеим сторонам ковша возвышаются чаши полноводных фонтанов. Находясь на одной линии с «Самсоном», фонтаны «Чаши» подчеркивают мощь и высоту главного фонтана Петергофа. «Чаши» на западной стороне парка была первым фонтаном, испытанным водой вместе с Большим каскадом летом 1721 года. Завершают ансамбль центральной части парка фонтаны «Нимфа» и «Данаида», созданные в 1853-1856 гг. по проекту архитектора А. ШТАКЕНШНЕЙДЕРА.

На Марлинской аллее к востоку и западу от Морского канала размещаются фонтаны «Адам» и «Ева», сооруженные в 1722 и 1726 годах по проекту Н. Микетти. Фонтанные статуи Адама и Евы выполнены по заказу Петра I венецианским скульптором Д. БОНАЦЦА. Самое значительное фонтанное сооружение восточной части парка – каскад «Шахматная гора», расположенный на склоне террасы. Вода, вырывающаяся из пастей трех сказочных драконов, устремляется вниз по сливным скатам, раскрашенным черными и белыми квадратами, напоминающим шахматную доску. Вдоль лестниц по сторонам каскада установлены мраморные статуи античных богов. Строительство каскада, начатое в петровское время, было завершено в 1739 году архитектором И. ДАВЫДОВЫМ и И. БЛАНКОМ. Партер «Шахматной горы» украшают многочисленные «Римские» фонтаны, получившие свое название по некоторому сходству с фонтанами на площади св. Петра в Риме. Массивные пьедесталы облицованы цветным мрамором и декорированы золочеными маскаронами, гирляндами и венками.

Светлана СИХОВА.  
(Продолжение следует)

Солнечной тыкве все возрасты покорны. Потому что ее любят люди разных возрастов не только за пользу и вкус, но и за ярко-оранжевый цвет, способный поднять настроение в любую погоду.

• САД-ОГОРОД

## ВКУСНОЕ СОЛНЦЕ НА ГРЯДКАХ

– Поклонников у этой овощной культуры действительно много. Но мало кто задумывается, насколько сложно вырастить самую вкусную, яркую, рассыпчатую тыкву, – говорит продавец овощей Марита САТУШИЕВА. – В нашей республике любят именно рассыпчатую после варки тыкву. Кто-то вообще сказал: «Что ее выращивать? Это же самый неприхотливый овощ на свете – семечко закинул в землю, и все, жди урожая». На самом деле не все так легко, иначе бы все продавали лучшую в мире тыкву.

Сортов очень много, они бывают сладкие или со вкусом картошки, с крупными или мелкими семечками, гигантские и порционные, сочные и волокнистые, кустовые и плетистые. Как выбрать семена той самой, которая будет пользоваться спросом? Это сложный вопрос. Неплохо зарекомендовали себя среди огородников отечественная фирма «Русский огород» и ее семена. Еще лучше покупать их у частных огородников и фермеров, всевозвлекующихся тыквой.

Решив вырастить тыкву, надо помнить, что она очень любит тепло и солнечный свет. По возможности место для грядки надо выбрать самое солнечное. С этим в наших широтах проблем нет. Вот почему выращенная на Кавказе тыква всегда отличалась насыщенным вкусом.

Самый животрепещущий вопрос в агротехнике тыквы: поливать или не поливать ее? Конечно, ответ в большей степени зависит от погоды, но, как показывает практика, лучше все-таки недолить, чем перелить. Общее правило такое: если поливать, то редко, но обильно – 1-2 ведра под корень. Не стоит поливать тыкву во время



цветения – пыльца тяжелеет от влаги, что затрудняет опыление. Не поливая тыкву, пока плоды меньше кулака: все пойдет в буйный рост листьев. Не рекомендуется поливать тыкву, когда плоды уже созрели или близки к тому: она не наберет достаточно сахаров и будет несладкая. Вывод один – полив нужен только в начальный период роста растения и во время укрупнения плодов.

Как правило, одно растение тыквы образует несколько плодов. Любому дачнику знает – чем больше количество, тем меньше размер. Если хотите большую тыкву, оставляйте на растении один плод. Чтобы все завязавшиеся плоды успели созреть, плети тыквы обязательно нужно прищипывать. Как только плеть вырастет более полутора метров, после каждого завязавшегося плода отсчитываем по 4-6 листьев и укорачиваем плеть, удаляя точку роста. После этой процедуры все силы растения будут направлены на созревание плодов. Делается это для того, чтобы тыква обязательно вызрела, иначе не пролежит до весны и начнет гнить. Только позднеспелую тыкву можно убирать незрелой, но затем две недели лучше выдержать в теплом сухом помещении для дозревания.

Желаю всем огородникам хороших урожаев. В нашем деле главное – любить то, чем занимаешься. Растения чувствуют заботу и в ответ радуют нас своими дарами.

Алена ТАОВА.  
Фото автора

Союз пенсионеров г. о. Нальчик выражает искреннее соболезнование родным и близким **ПОЛОВИНИНОЙ Веры Ивановны**, руководителя актива пенсионеров микрорайона Александровка г. Нальчика, в связи с ее кончиной. Светлая память о Вере Ивановне навсегда сохранится в наших сердцах.

<p><b>УЧРЕДИТЕЛЬ:</b> ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p><b>Редакционная коллегия:</b> Ф. КАРАЦУКОВА (отв. секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр., 42-75-34 – корреспондентская; 42-26-75 – факс; 42-69-96 – реклама</p>	<p>Газета отпечатана в ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 1644. Заказ 740. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 6 апреля в 17.00 Индекс – 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Региональным управлением Роскомнадзора в Кабардино-Балкарской Республике 23.07.1998 г. Регистрационный номер – Н-0143</p>	<p><b>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:</b> 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru Instagram: goryanka_gazeta You Tube: Газета Горянка</p>
<p>Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели. Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции.</p>						