

№ 2 (1115)

16 января 2021 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Елены Еловой



**Анна
БОНДАРЕНКО,**

заместитель директора -
главного врача
по коммерческой
деятельности ЛПУП
«Санаторий
им. М. Ю. Лермонтова»,
г. Пятигорск

с. 5

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЛАВЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ К.В. КОКОВА С ДНЕМ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

Уважаемые работники и ветераны средств массовой информации!
Поздравляю вас с Днем российской печати!

Сегодня этот праздник объединяет не только сотрудников печатных СМИ, издателей и полиграфистов, но и всех, кто трудится в современном медиапространстве.

Пресса играет огромную роль в жизни нашего общества. Журналистов Кабардино-Балкарии всегда отличали творческий взгляд, активная гражданская позиция, принципиальность и преданность своему делу.

Современные средства массовой информации меняют форматы, но печатная журналистика по-прежнему сохраняет свою востребованность, оперативно и объективно освещает жизнь общества. Ваши статьи и репортажи помогают жителям республики быть в курсе событий, получать ответы на волнующие вопросы.

Благодарю вас за добросовестный труд, конструктивный диалог, неравнодушие и ответственность. Уверен, ваши материалы и впредь будут полезными и актуальными.

Желаю вам крепкого здоровья и благополучия, успехов в осуществлении важной и ответственной миссии на благо родной Кабардино-Балкарии.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ МИНИСТРА КУЛЬТУРЫ КБР М. КУМАХОВА С ДНЕМ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

Уважаемые коллеги, поздравляю вас с Днем российской печати!

В этот день мы традиционно чествуем работников печатных и электронных СМИ - всех тех, чей благородный труд обеспечивает одно из основных прав граждан - право свободы слова.

Ваша беспокойная работа требует не только литературного таланта, но и ответственности, терпения, мастерства и полной самоотдачи. Вы живете проблемами читателей, помогаете им быть в курсе событий, происходящих в мире. Именно журналисты являются выразителями общественного мнения, посредниками между обществом и властью. Невозможно представить ни одного события, которое бы прошло без участия прессы.

В день профессионального праздника примите слова благодарности за ваш нелегкий труд. От всей души желаю вам неиссякаемого вдохновения и фантазии, постоянного творческого поиска, успешной реализации новых интересных работ, идей и проектов.

Крепкого здоровья, процветания, счастья и благополучия вам и вашим близким!

• ВСТРЕЧИ

ГЛАВА КБР ВСТРЕТИЛСЯ В МОСКВЕ С ЗАМЕСТИТЕЛЕМ МИНИСТРА ТРАНСПОРТА РФ - РУКОВОДИТЕЛЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО ДОРОЖНОГО АГЕНТСТВА АНДРЕЕМ КОСТЮКОМ

В Москве состоялась рабочая встреча Главы КБР Казбека КОКОВА с заместителем министра транспорта Российской Федерации - руководителем Федерального дорожного агентства Андреем КОСТЮКОМ.

Обсуждены итоги реализации национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» в 2020 году, а также вопросы дальнейшего развития транспортной инфраструктуры региона.

Отмечено, что Кабардино-Балкария в лидерах «зеленой зоны» по итогам исполнения в прошлом году НП БКАД.

В 2020 году бюджетные ассигнования дорожного фонда КБР составили более 3,6 миллиарда рублей, из которых более 2,7 миллиарда рублей - средства республиканского бюджета. Работы выполнялись на 103 объектах.



В рамках НП БКАД приведено в нормативное состояние порядка 123 км автодорог. Особый упор сделан на

выполнении мероприятий по обеспечению безопасности дорожного движения на региональной сети - устроено порядка 40 км линий наружного освещения, 6 км барьерного ограждения, 138 пешеходных переходов со светофорами типа Т-7.

В рамках ликвидации последствий ЧС 2018 года завершено восстановление трех мостов.

В целом по итогам 2020 года по дорожной сети Кабардино-Балкарской Республики удалось привести в нормативное состояние порядка 230 км автомобильных дорог общего пользования.

В планах на 2021 год - продолжить работы по приведению в нормативное состояние автодорог региональной сети, Нальчикской городской агломерации и автодорог местного значения, обустройство порядка 40 км линий наружного освещения, замена 3 км барьерного ограждения.

С ГЛАВНЫМ ОНКОЛОГОМ МИНЗДРАВА РФ АКАДЕМИКОМ АНДРЕЕМ КАПРИНЫМ

Глава КБР Казбек КОКОВ в ходе рабочей поездки в Москву встретился с генеральным директором ФГБУ «НМИЦ радиологии», главным онкологом Минздрава России академиком Андреем КАПРИНЫМ. Во встрече также принял участие министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ.

Разговор коснулся проблем онкологической службы республики и задач, которые сегодня стоят перед системой здравоохранения в части совершенствования оказания медицинской помощи онкологическим больным.

Глава республики отметил, что первые позитивные изменения в работе службы уже есть: увеличены площади учреждения, по нацпроекту «Здравоохранение» учреждением получено современное диагностическое и хирургическое оборудование.

В конце 2020 года онкодиспансер был оснащен медицинской техникой более чем на 280 миллионов рублей, в том числе сверхмощным лучевым ускорителем и компьютерным томографом для планирования лучевой терапии. Вместе с тем Казбек Кокков отметил, что этого недостаточно, учитывая социальную значимость онкологических заболеваний: необходимо решать вопросы кадрового дефицита по узким онкологическим специальностям.

Рустам Калибатов рассказал о предстоящей в текущем году централизации на базе онкодиспансера всей онкологической службы республики, которая сейчас дислоцируется в нескольких медицинских организациях.

В первую очередь это даст возможность обеспечить комплексный подход в лечении онкологии, которая у одного пациента может иметь различные локализации.

В ходе обсуждения перспектив между Казбеком Кокковым и Андреем Каприным достигнута договоренность, что специалисты федерального онкологического центра будут работать в онкодиспансере вахтовым методом, это даст возможность повысить уровень профессиональной подготовки региональных специалистов онкологического профиля на рабочих местах, а пациенты смогут получать помощь в республике, не выезжая в другие субъекты страны. Обсуждались аспекты строительства в регионе нового онкологического центра, в настоящее время прорабатывается возможность включения финансирования его строительства в федеральную адресную инвестиционную программу РФ.

Андрей Каприн с удовлетворением отметил, что руководитель региона принимает в вопросах здравоохранения личное участие, и выразил уверенность, что онкологическая служба при такой поддержке будет развиваться активнее.

Казбек Кокков в свою очередь поблагодарил главного онколога Минздрава РФ за внимание к потребностям регионального здравоохранения и заверил, что будет всячески содействовать сотрудничеству и улучшению онкологической помощи в регионе.

С МИНИСТРОМ ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ СЕРГЕЕМ КРАВЦОВЫМ

В Москве состоялась рабочая встреча Главы КБР Казбека КОКОВА с министром просвещения РФ Сергеем КРАВЦОВЫМ.

Стороны обсудили развитие сферы образования в регионе. Главными темами стали итоги реализации в республике нацпроекта «Образование» в 2020 году, строительство новых школ, развитие дошкольного и дополнительного образования. Затронуты также вопросы обеспечения учащихся начальных классов горячим питанием, повышения квалификации работников системы образования, текущий ремонт и укрепление материально-технической базы образовательных учреждений.

Глава региона проинформировал федерального министра о реализации в регионе нацпроекта «Образование», в частности, о начале работы новой школы на 1224 места в Нальчике, завершении строительства новых школ в станице Солдатской на 250 мест и Чегеме на 500 мест. Обсуждалось строительство новых школ в Нальчике на 1100 мест, городе Прохладном и нового здания школы №1 с. Куба.

По проектам «Современная школа» и «Успех каждого ребенка» реализованы мероприятия, направленные на укрепление материально-технической базы образовательных организаций. В частности, созданы 69 «точек роста» в сельских образовательных организациях, центр «Доброшкола» на базе коррекционной школы-интерната №3 г. Прохладного, региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи «Антарес».

Кроме того, отремонтировано 42 спортивных зала в сельских общеобразовательных организациях.

Бесплатным горячим здоровым питанием в 2020 году обеспечены порядка 50 тысяч младших школьников, на что было выделено более 200 миллионов рублей.

В целях развития системы дополнительного образования детей создано более 30 тысяч новых мест технической, естественнонаучной, художественной, социально-педагогической и спортивной направленности в 103 образовательных организациях республики.

По проекту «Цифровая

образовательная среда» средствами обучения и воспитания оснащены 116 образовательных организаций, создан центр цифрового образования «IT-куб».

В школах КБР введена федеральная доплата классным руководителям в размере пяти тысяч рублей ежемесячно.

В рамках федерального проекта «Молодые профессионалы» в 2019-2020 годах созданы 24 мастерские, оснащенные современной материально-технической базой по соответствующим компетенциям. На 2021 год одобрены заявки на создание еще восьми мастерских в Эльбрусском региональном колледже и Кабардино-Балкарском агропромышленном колледже.

В настоящее время в Кабардино-Балкарской Республике количество детей, охваченных дошкольным образованием, составляет более 51 тысячи человек, в том числе 8456 в возрасте от полутора до трех лет. По линии нацпроекта «Демография» в 46 образовательных организациях республики создано более 2,6 тысячи дополнительных дошкольных мест для детей до трех лет.



- Фатима, не каждая молодая семья может претендовать на звание быть лучшей. Как думаете, в чем ваша особенность и какой должна быть семья, чтобы ее считали таковой?

- Счастливая семья – это прежде всего огромный совместный труд. Между супругами должны быть взаимопонимание и поддержка. Если есть проблемы, членам семьи необходимо решать их сообща. У каждого человека должны быть свои обязанности и права. Своим основным предназначением считаю быть заботливой женой и хорошей матерью. Если в семье кому-то плохо, остальные, безусловно, должны поддержать его в трудную минуту. Это непреложные истины, выработанные веками институтом семьи.

- Что для вас участие в конкурсе?

- Вдохновение, шанс зарядиться творческими идеями, показать свои семейные традиции. Нам очень приятно было рассказать о себе именно в формате видеоролика, так как всерьез увлекаемся этим направлением. Интересно было вместе придумывать сюжет, что будем говорить в кадре и как себя вести. Это был хороший опыт.

- На презентации Заур представился как видеограф и фотограф. Но, насколько я знаю, круг его интересов на этом не ограничивается.

- В детстве в возрасте 13 лет он посетил праздничный концерт в честь рождения балкарского народа в родном городе Баксане. Там выступал образцовый ансамбль танца «Баксан Ауз». Заур был настолько впечатлен талантом артистов, что загорелся желанием танцевать. Это привело его в хореографию, начал всерьез развиваться в эту сторону. Со временем поступил в СКГИИ на факультет хореографии. Затем началась его профессиональная творческая деятельность. После окончания института получил приглашение выступать в проекте «Черкесский круг» под руководством Роберта САРАЛЬПА. Далее получил предложение от своего преподавателя - нынешнего художественного руководителя ГААТ «Кабардинка» Игоря АТАБИЕВА. Выступал в ансамбле до 2016 года. За свою творческую деятельность Заур побывал во многих странах мира - на Украине, в Белоруссии, Польше, Германии, Фран-

ВЛАДЕТЬ ИСКУССТВОМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ



Заур и Фатимат ЧЕРТУГАНОВЫ из Баксана в числе победителей регионального онлайн-конкурса «Молодая семья-2020», состоявшегося в преддверии новогодних праздников. Увлеченные, разносторонне талантливые, легко владеющие фото- и видеоискусством, супруги креативно подошли к подготовке видеопрезентации «Искусство быть семьей» и ролика «Традиции хранения» о семейных традициях и праздниках. В общем и в частности конкурс показал, что в нашей республике достаточно молодых семей с активной жизненной позицией, готовых к новым знаниям и вершинам, которым точно не скучно жить.

ции, Австрии, Италии, Испании, Алжире, Турции. Встречался с такими известными артистами, как Армен ДЖИГАРХАНИАН, Николай ЦИСКАРИДЗЕ, Вячеслав ПОЛУНИН, Сосо ПАВЛИАШВИЛИ.

Помимо хореографии, его всегда интересовала работа с графикой: фотосъемки, видеосъемки. Этот интерес он довел до профессионализма. Сейчас занимается профессиональными фото- и видеосъемками. В будущем планирует освоить и другие творческие профессии.

Кроме того, с раннего детства увлекается футболом, потому что вырос возле стадиона АЗЧ «Баксан». Сейчас в свободное время занимается кардиотренировками и пробежками. А для нас с сыном Дэвидом Заур - самый замечательный муж и отец. Очень щедрый, ответственный, разумный, решительный и заботливый.

- Заур – творческая личность. Вы – учитель математики. Наверное, дополняете друг друга?

- В какой-то степени да. К тому же у нас немало общих интересов.

В школе у каждого был свой любимый предмет. У меня - математика. Участвовала в различных олимпиадах. Затем окончила математический факультет КБГУ по специальности «прикладная математика и информатика». После учебы вышла замуж. Устроилась работать секретарем-делопроизводителем в МКОУ «СОШ №1 им. С.А. Паштова» г. Баксана, так как на тот момент у них не было вакансий по моей специальности. Уже два года совмещаю с этой должностью работу учителя математики. Должна сказать, что быть учителем - одна из сложнейших задач и невероятная ответственность.

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ

Кроме работы, у меня есть интересное хобби, которое мне очень нравится и приносит деньги в бюджет. Графическим дизайном увлеклась сразу после окончания школы, решив помочь брату, который работал видеооператором. Вскоре обо мне узнали другие операторы, начали предлагать работу по монтажу видео со свадеб и праздников. Каждый день стараюсь совершенствовать и развивать свои знания в этом направлении. Смена деятельности – тоже отдых. После основной работы в школе дома делаю цветные распечатки фотографий, документов, изготавливаю шаблоны шокобоксов, мэджбоксов и многое другое.

- Как образовался ваш семейный союз?

- Для меня это был праздник, точнее свадьба родственников, для Заура - обычный рабочий день. Там впервые увидели друг друга и начали встречаться. Это был очень романтический период. До свадьбы мы сняли LoveStory - видеоролик о нашей истории. Получился короткометражный фильм, сюжет которого придумал Заур. Это история о том, что он увидел меня во сне, запомнил мое лицо, нарисовал (на самом деле заказал у профессионального художника) и искал по портрету везде, пока, наконец, не нашел.

Процесс «кражи» новости, то есть меня, тоже организовали красиво. А так как на тот момент он еще работал в ГААТ «Кабардинка», наша свадьба получилась незабываемо яркой и прекрасной с участием его друзей. Проходила она в нашем любимом ресторане «Гнездо счастья». На ней было много знаменитых артистов нашей республики.

- Все родители думают о будущем своих детей. Каким видите своего сына? Как думаете, кем он станет?

- Сейчас Дэвиду только пять лет и пока рано думать, кем он станет. Но все родители хотят для своего ребенка самого лучшего, поэтому какую бы профессию он ни выбрал, мы все равно поддержим его. Наша же задача - привить ему морально-нравственные нормы и создать условия для получения выбранного образования и пути.

Алена ТАОВА.

Фото из архива Чертугановых

О РАЗМЕРЕ БУДУЩЕЙ ПЕНСИИ

Граждане, достигшие 45 лет, с 2021 года станут получать уведомления Пенсионного фонда России о размере будущей пенсии.

Приходить уведомления будут автоматически в личный кабинет на портале госуслуг www.gosuslugi.ru или на сайте Пенсионного фонда www.pfrf.ru один раз в три года.

Уведомление будет содержать информацию о пенсионных накоплениях и предполагаемом размере пенсии гражданина, исходя из уровня текущих доходов. Такие сведения позволят заранее оценить свои пенсионные выплаты и при необходимости предпринять шаги по их увеличению.

В случае, если личный кабинет отсутствует на портале госуслуг или сайте ПФР, необходимые сведения гражданам сможет получить в клиентских службах Пенсионного фонда России.

КОМУ БУДЕТ НАЗНАЧЕНА В 2021 ГОДУ

В наступившем году продолжается переходный период поэтапного повышения пенсионного возраста, который завершится в 2028 году.

Право на страховую пенсию по старости в 2021 году имеют женщины, достигшие 56,5 лет (родившиеся в первом полугодии 1965 года) и мужчины в 61,5 года (родившиеся в первом полугодии 1960 года). Для получения права на страховую пенсию по старости их пенсионные права должны составлять не менее 12 лет стажа и не менее 21 пенсионного коэффициента.

Каждый год требования к стажу и пенсионным коэффициентам увеличиваются, пока к 2025 году не станут равными 15 и 30 соответственно. Например, в ушедшем году необходимо было иметь не менее 11 лет стажа и 18,6 пенсионных коэффициента.

Напрямую количество пенсионных коэффициентов зависит от стажа и размера

официальной заработной платы. То есть, чем больше заработано коэффициентов, тем выше будет размер пенсии.

Узнать о количестве имеющихся пенсионных коэффициентов гражданин может в личном кабинете на сайте ПФР или портале госуслуг, а также в мобильном приложении Пенсионного фонда.

В том случае, если пенсионных коэффициентов и стажа не будет хватать для получения права на страховую пенсию по старости, ее назначение отодвинется на тот срок, пока требуемое количество не будет заработано. Если по истечении пяти лет после достижения пенсионного возраста этого достичь не удастся, вместо страховой пенсии гражданину будет назначена социальная пенсия.

Возраст для назначения пенсии по инвалидности не имеет значения, так как она оформляется с момента установления инвалидности.

СОБРАТЬ ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ СТАЖ И ЗАРАБОТОК, ПОМОЖЕТ ПФР

Принимая во внимание приоритетную задачу по повышению эффективности предоставления государственных услуг гражданам, Пенсионный фонд России оказывает содействие в истребовании документов, подтверждающих стаж и заработок, с целью реализации права на пенсионное обеспечение.

Специалист ведомства при поступлении соответствующего запроса от застрахованного лица самостоятельно формирует запросы в архивы, в государственные органы иностранных государств или в организации, где ранее трудился человек, а также инициирует другие процедуры по уточнению сведений на его индивидуальном лицевом счете.

Аналогичная деятельность уже осуществляется в рамках проведения заблаговременной работы с будущими

пенсионерами. Она включает в себя комплекс мер по обеспечению полноты и достоверности сведений для назначения пенсии. Нововведением этого периода является содействие гражданам в истребовании документов на стадии формирования пенсионных прав.

Вся информация о продолжительности стажа, местах работы и уровне заработной платы отражается на индивидуальном лицевом счете гражданина. Корректность

информации можно проверить в личном кабинете на официальном сайте ПФР или портале госуслуг, запросив выписку с индивидуального лицевого счета. Если какие-либо сведения окажутся утерянными или учтены не в полном объеме, необходимо внести соответствующие изменения. Сделать это можно, обратившись к работодателю, в территориальный орган ПФР по месту жительства или направив обращение в Пенсионный фонд с помощью официального сайта ведомства.

Подготовила Фатима ДЕРОВА



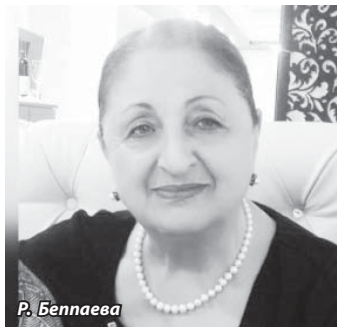
ЖЕНЩИНА – ОПОРА И НАДЕЖДА В СОХРАНЕНИИ СЕМЕЙНЫХ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

ПРОСЬБА БЫЛА УБЕДИТЕЛЬНОЙ, ПРИШЛОСЬ СОГЛАСИТЬСЯ

– В январе 2001 года по инициативе в то время главы администрации столицы КБР Хазратали БЕРДОВА было принято решение создать Нальчикский городской совет женщин. Возглавить созданную общественную организацию предложили мне, а заместителем назначили Зою ФОКИЧЕВУ. Честно говоря, поначалу хотела отказаться. Очень много сил я отдала государственной службе, хотелось уже пожить по принципу: когда хочу – встаю, куда хочу – иду. А когда есть должность, есть и долг перед людьми, ответственность за свою работу. Но просьба была убедительной, пришлось согласиться.

За короткое время нам удалось создать городской актив женщин, мобильный и работоспособный президиум и направить их усилия на решение насущных проблем семьи и детей, – вспоминает Р. Беппаева. – Создали женсоветы на предприятиях и в организациях, провели их обучение. С гордостью могу сказать, что нам удалось объединить вокруг себя активных, неравнодушных к проблемам семьи и детей женщин, которые стали хорошим подспорьем в нашей работе. Наладили тесные связи с профильными комитетами Парламента КБР, министерствами и ведомствами, отделами городской администрации. За десять лет нами были разработаны актуальные социальные проекты, которые были успешно реализованы и получили всеобщее признание. Среди них «Женщина, семья и дети», «Портреты современниц», «Женщина года», «Благотворительность и милосердие». Основной нашей целью было выявление женщин, внесших большой вклад в социально-экономическое и культурное развитие Нальчика и республики, повышение их роли в обществе и вовлечение в общественно-политическую жизнь, процессы воспитания молодежи.

Надо отметить поддержку со стороны руководства города. Практический совет был на правах одного из его подразделений мэрии. Это способствовало поиску новых масштабных форм работы. Для нас стало нормой проведение крупных мероприятий, таких как научно-практические конференции на темы «Женщина, семья, общество», «Традиции и современность в воспитании девушек», «Молодежь XXI века: диалог поколений» с привлечением известных ученых, занимающихся гендерной политикой, проблемами молодежи и детей, выставки работ женщин-художниц и приклад-



Р. Беппаева



Л. Дигешева

Двадцать лет назад, в январе 2001 года, в Нальчике был создан городской совет женщин. С тех пор эта общественная организация успешно развивается, реализует множество различных проектов в интересах женщин, семьи и детства. О том, как все начиналось, рассказывает его первый председатель Роза БЕППАЕВА. Человек она в республике известный и не нуждается в дополнительном представлении.

ников, конкурсы на лучшее изделие рукодельниц, лучший детский рисунок. Активно сотрудничали с мужчинами – руководителями различных ведомств, организаций, хотели показать, что мы с ними не конкуренты, а партнеры, так как делаем общее дело.

Сложность заключалась в том, что не было такого обширного доступа к информационному полю. Тогда мы еще плохо дружили с интернетом, поэтому имели мало представления о том, чем занимаются женские движения в других регионах страны, какие проблемы они поднимают и как решают их, какие цели ставят, какая структура их организаций.

Да, совет женщин – общественная организация, которая не обладает статусом прямого контроля и воздействия на органы власти, тем не менее мы не остаемся в стороне от проблем, которые стоят перед обществом, а стараемся внести свою скромную лепту в общее дело. Поздравляя совет женщин города с юбилеем, хочу пожелать им успехов в нелегком, но таком нужном труде. Сейчас его возглавляет Лидия ДИГЕШЕВА, человек суперэнергичный, супертворческий и суперответственный. Уверена, что женщины Нальчика способны на многое, их неравнодушие к происходящему, любовь к родному городу и его жителям, забота о будущем принесут новые плоды.

ОПОРА И НАДЕЖДА

О проекте, реализованных советом женщин Нальчика за последние годы, и новых планах рассказывает нынешний председатель организации Лидия Дигешева.

– Перечислить все мероприятия и проекты, реализованные советом женщин

Нальчика за последние годы, очень сложно. Отмечу, что все они направлены на пропаганду семейных ценностей, привлечение внимания властных структур и широкой общественности к значимости женщин в социально-экономической и культурной жизни Нальчика и Кабардино-Балкарии, выявление женщин, достигших особых успехов в различных сферах деятельности, поднятие престижа этих профессий, повышение роли женщин в управлении делами общества и государства, стимулирование их активности в общественно-политической жизни нашего города, – говорит Л. Дигешева. – Для нас всегда очень важны значимость семьи, основанной на дружбе и согласии, соблюдение главных семейных и общественных ценностей, поддержка детей из малообеспеченных семей, обмен опытом по сохранению семейных ценностей, пропаганда лучших традиций народов КБР.

В том числе советом женщин Нальчика за счет средств местного бюджета реализовывались проекты «Повышение статуса женщины, матери и семьи – один из факторов сохранения человеческих ценностей» и «Женщина – опора и надежда в сохранении семейных и человеческих ценностей». В рамках этих проектов, содействующих сплочению женщин города, их активному участию в общественно-политической жизни, поддержке семьи, проводились конкурсы «Дружная семья – успешная семья», «Женщина года Нальчика»; праздничные мероприятия к Международному дню семьи и Дню матери; благотворительные акции к Международному дню защиты

детей и Дню семьи, любви и верности; «Круглые столы», семинары. На базе совета создан женский клуб «Вдохновение». Кроме этого, женщины активно вовлекались практически во все культурно-массовые и общественно-политические мероприятия, проводимые в республике и городе. В 2019 году стартовал проект «Глобализация. Женщины. Связь поколений», целью которого является передача молодежи профессионального и жизненного опыта заслуженных женщин, членов женского актива г. Нальчика.

В 2020 году активисты совета женщин инициировали и провели благотворительную акцию для людей, нуждающихся в помощи в период самоизоляции в связи с распространением новой коронавирусной инфекции, принимали активное участие во всероссийской акции взаимопомощи «Мы вместе». Деятельные жительницы столицы республики по личной инициативе оказали помощь людям, нуждающимся в поддержке. В числе тех, кому были адресованы добрые порывы души, пять малоимущих семей; дети с ограниченными возможностями здоровья; малыши, которые воспитываются в доме ребенка; больные, пребывающие в хосписе; соотечественники из числа беженцев из Сирии. Благотворительная деятельность – одна из целей нашей организации. А в условиях самоизоляции актуальность добрых дел многократно возросла, расширился круг людей, которые оказывают благотворительную помощь регулярно или однократно. В том числе деятельные жительницы столицы республики оказали помощь людям, нуждающимся в поддержке.

В 2020 году МОО «Совет женщин Нальчика» также реализовал два крупных проекта: «Росткам таланта – нашу заботу», поддержанный Фондом президентских грантов (реализация завершится в марте 2021 года) и «Патриотизм берет свои истоки в семье», поддержанный Министерством по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальности.

В 2021 году мы будем работать над реализацией проекта «Глобализация. Женщина. Связь поколений», цели которого – сплочение женщин Нальчика, развитие их активного участия в общественно-политической жизни города, передача молодежи профессионального и жизненного опыта заслуженных женщин Нальчика, укрепление института семьи.

Совет женщин Нальчика имеет много наград, дипломов и сертификатов. Уверена, что их будет еще немало.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ЧЕСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГОВ

В Министерстве просвещения, науки и по делам молодежи КБР состоялось торжественное чествование педагогов – призеров межрегионального профессионального конкурса учителей родных языков субъектов СКФО и Республики Южная Осетия «Мы разные, но равные!».

Благодарность регионального профильного ведомства победителю конкурса Мадине УЗДЕНОВОЙ – преподавателю балкарского языка и литературы МКОУ «Прогимназия №34» г.о Нальчик и учителю кабардинского языка и литературы МКОУ «Гимназия №4» столицы КБР Марине КУМАХОВОЙ – лидеру в номинации «Учитель-мастер» вручил министр просвещения, науки и по делам молодежи КБР Анзор ЭЗАОВ.

В церемонии также приняли участие замминистра Е. МИСОСТОВА, начальник

управления дошкольного, общего среднего, профессионального и дополнительного образования М. МИЗОВА, начальник департамента образования Администрации г.о. Нальчик Ф. ОГАНЕЗОВА, директор Центра повышения профмастерства А. КУШТЕТЕРОВ, директора образовательных учреждений Г. ИВАНОВА («Прогимназия №34») и Р. НАГОЕВА («Гимназия №4»).

Наш корр.

НА РАЗВИТИЕ АПК КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ В ИСТЕКШЕМ ГОДУ НАПРАВЛЕНО 2,75 МЛРД РУБЛЕЙ

На развитие агропромышленного комплекса Кабардино-Балкарии в 2020 году направлено 2,75 млрд рублей бюджетных средств, что составляет 146 процентов к финансированию 2019 года. Из указанной суммы на федеральный бюджет приходится 2,61 млрд рублей, на бюджет республики – 0,14 млрд рублей.

Бюджетные средства направлены на развитие сельхозпроизводства, включая поддержку малых форм хозяйствования и сельхозкооперативов, а также на развитие сельских территорий.

Для сравнения: в 2019 году на развитие АПК Кабардино-Балкарии было направлено 1,88 млрд рублей, в том числе из федерального бюджета – 1,76 млрд рублей, из республиканского – 0,12 млрд рублей.

Светлана САМЧЕНКО

ВОДИТЕЛИ РЕСПУБЛИКИ ВЫСТУПИЛИ ЗА БЕЗАВАРИЙНУЮ ПЕРЕВОЗКУ ДЕТЕЙ

О последствиях отсутствия детских удерживающих устройств жителей республики предупредили сотрудники ГИБДД и инспекторы по делам несовершеннолетних.

Водители Баксанского района Кабардино-Балкарии поддержали призыв автоинспекторов и выступили за безопасность детей при перевозке автомобильным транспортом. Профилактическое мероприятие «Дети-пассажиры», организованное сотрудниками ОГИБДД и ПДН МОМВД России «Баксанский», охватили несколько десятков водителей.

Участникам акции полицейские разъяснили, что без детских удерживающих устройств и ремней безопасности шансы сохранить жизнь и здоровье ребенка при ДТП в разы ниже, а дисциплина и соблюдение простых правил помогут сделать дороги безопаснее.

По материалам УГИБДД МВД по КБР



ГЛАВНОЕ – БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ

• ПАМЯТЬ

10 января после продолжительной болезни ушел из жизни КОММОДОВ Геннадий Константинович.

В мае прошлого года мы поздравляли его с юбилеем – 90-летием.

Друг не только нашей редакции, в Доме печати он бывал часто, его статьи публиковались без правок, грамотнейший учитель, эрудированный, честный и смелый – таким мы его запомнили.

А еще светлый, открытый, общительный... Мы немало узнали о нем за годы дружбы.

Жизнь Геннадия Коммодова как добрый фильм из советского прошлого. Но ему, как немногим, удалось из советской эпохи шагнуть в реалии настоящего времени и завести здесь новых друзей, в том числе намного моложе себя. Он в совершенстве знал кабардинский язык, который выучил сам, и даже мог его преподавать. Тесно дружил и с балкарцами, писал очерки о ярких людях из народа. Геннадий Коммодов занимался самым настоящим просветительством, прививал любовь детей не только к литературе, но и к родному краю.

Геннадий Константинович выпустил несколько книг по краеведению. В ставшей для него родной Шалушке он создал музей истории села. В этом деле ему помогла супруга Ольга Федоровна, которая тоже была заслуженным учителем РФ. Супругов помнят и любят в селе.

«Все началось в 1966 году. Шестиклассники, играя у обрывистого берега реки, нашли старую гильзу боевого патрона. Найденную гильзу принесли своей учительнице истории Ольге Федоровне. В гильзу была вложена записка-послание. Ученикам не удалось



ее прочитать, так как бумага была испорчена. Находка положила начало работе юных следопытов...» - рассказывал Коммодов о том, как создавался музей.

Среди его учеников – генерал, министр, народные поэты КБР, доктора наук, профессора, многие другие достойные и знаменитые люди.

Геннадий Константинович за свою долгую жизнь дал немало интервью. А однажды принес в «Горянку» статью о своей работе в местах лишения свободы - более сорока лет по поручению райкома КПСС он преподавал в вечерней школе при исправительно-трудовой колонии строгого режима в селе Каменка. По мотивам публикации «Учитель в законе» была снята телевизионная передача.

«Книги никогда не исчезнут, будут существовать параллельно с электронными. Книга для читателя - всегда жизненный пример, даже на преступников она оказывает благотворное влияние. Такие писатели, как Дж. ЛОНДОН, В. ЮГО, Л. ТОЛСТОЙ, А. КУПРИН и М. ГОРЬКИЙ, всегда остаются

учителями жизни», - говорил он в одном из интервью.

«Любовь к чтению своим детям прививали вместе с супругой, которая тоже работала в школе учителем истории. Но мы никогда их не заставляли, воспитывали личным примером. Дома у нас всегда была большая библиотека (2,5 тыс. книг), и дети видели, что родители с большой любовью относятся к книгам и чтению. Можно сказать, что эта любовь передалась им по наследству. У нас три дочери (к сожалению, одна из них погибла, но

клубники и т. д.). Когда стало трудно с ними возиться, больше переключился на книги. С большим удовольствием читаю исторические и фантастические произведения».

Несколько лет назад Геннадий Коммодов посетил детско-юношескую библиотеку на улице Неделина в Нальчике, чтобы вручить подарок – несколько экземпляров своей новой, шестой по счету, книги «В реке времен». Книга, как и предыдущие, посвящена истории и жизни села Шалушка. «Шалушка всего на десять лет младше Нальчика», - отметил автор на встрече с читателями. Большую часть тиража Г. Коммодов подарил жителям села, они разобрали все книги до единой. «Особенно приятно говорить о том, что книга напечатана благодаря моим двоим ученикам, которые помогли оплатить ее издание.

Один из них работает в администрации Шалушки, другой – известный врач в Нальчике», - рассказывал Г. Коммодов.

«Чтение – это, конечно, хорошо, но самое главное – быть человеком в широком смысле этого слова. Хотел бы обратиться к молодому поколению с такими словами: Читайте! Творите, Пробуйте! Не бойтесь ошибиться, на ошибках учатся. Будьте настоящими людьми! Тогда все двери для вас будут открыты», - был уверен Геннадий Коммодов. Светлая ему память.

Зарина КАНУКОВА,
главный редактор газеты «Горянка»;
Ольга КАЛАШНИКОВА,
редактор отдела

НАГРАДЫ И ЗВАНИЯ Г.К. КОММОДОВА

Памятная медаль «в ознаменование 130-летия со дня рождения И.В. Сталина»; золотая медаль «450 лет с Россией»; удостоверение и медаль «Ветеран труда»; медаль «150 лет со дня рождения К. Мечиева»; медаль «70 лет Вооруженных Сил СССР»; медаль Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры; удостоверение ветерана Великой Отечественной войны; звания заслуженного учителя и отличника народного просвещения РФ

я не могу говорить о ней в прошедшем времени), они очень любят читать книги. Все стали настоящими людьми: два врача и учитель русского языка и литературы».

«Люди одно и то же понимают по-разному. Некоторые в литературе выдвигают политизацию, поэтому не всегда она становится щитом единства», - делился с нами старший.

В свободное время Геннадий Константинович изготавливал поделки из природных материалов. «Очень нравится ухаживать за растениями, - рассказывал он. - У меня в огороде много редких растений (лимонник, восемь сортов тыквы, китайские помидоры, около 20 сортов

администрации Шалушки, другой – известный врач в Нальчике», - рассказывал Г. Коммодов.

«Чтение – это, конечно, хорошо, но самое главное – быть человеком в широком смысле этого слова. Хотел бы обратиться к молодому поколению с такими словами: Читайте! Творите, Пробуйте! Не бойтесь ошибиться, на ошибках учатся. Будьте настоящими людьми! Тогда все двери для вас будут открыты», - был уверен Геннадий Коммодов. Светлая ему память.

Зарина КАНУКОВА,
главный редактор газеты «Горянка»;
Ольга КАЛАШНИКОВА,
редактор отдела



НАЛЬЧИК – МЕСТО МОЕЙ СИЛЫ

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Гость нашего номера - заместитель директора - главного врача по коммерческой деятельности ЛПУП «Санаторий им. М.Ю. Лермонтова» г. Пятигорска Анна БОНДАРЕНКО. Родилась и выросла Анна в Нальчике. Признается, что для нее родной город – это место силы, куда часто возвращается, чтобы в кругу родных и близких зарядиться энергией. О работе, родных и любимом городе наш разговор с Анной.

спективным и нужным. Мы занимаемся не только туризмом, но и оздоровлением и реабилитацией. Наш регион обладает огромным потенциалом: бальнеоресурсами в сочетании с целебным климатом.

- Вам есть еще к чему стремиться?

- Я фанат своей работы. Общенье с людьми, возможность быть полезной и нужной гостям нашей здравницы делают меня счастливой. В нашем санатории работают добрые, отзывчивые, квалифицированные сотрудники. Мне повезло с людьми, которые меня окружают. Безусловно, есть к чему стремиться всегда и во всем, ведь мы работаем для того, чтобы гости у нас отдыхали. На сегодняшний день получаю второе высшее образование по специальности «экономика, финансы и кредит». Получаю ценные теоретические знания в области маркетинга и менеджмента и стараюсь применять их на практике.

- Если бы появилась возможность работать в другой стране, какую бы выбрали и почему?

- Скорее всего, я бы отклонила такое предложение. В нашем

регионе есть возможность постоянно развиваться. А в другие страны поехала бы в командировку получить опыт и научиться чему-то новому. Скорее всего, это была бы Европа: Англия, Германия, Франция, Австрия, Чехия. Так как именно эти страны считаются основоположниками spa & wellness концепции.

- Как работник индустрии туризма навертка думали о будущем родного края. В чем видите перспективы и возможности Кавказа?

- Очень здорово, что в нашем регионе много талантливой молодежи, которая может реализовать свои идеи и проекты благодаря государственной поддержке. Считаю, что рекреационный кластер Северного Кавказа обладает огромным потенциалом. Но важно использовать в развитии региона только продуманные, бережливые проекты. Необходимо беречь уникальные природные и бальнеологические факторы.

- У вас есть увлечения?

- С детства мама и бабушка привили мне любовь к классической музыке, поэзии и изобразительному искусству, поэтому

редкие свободные минуты посвящаю чтению книг, посещениям концертных мероприятий и прогулкам с семьей. Мама - Марина Петровна БОНДАРЕНКО 40 лет проработала в библиотечной системе города. Занимала должность заместителя директора Центральной библиотеки г. Нальчика. По образованию она филолог и до прихода в библиотеку работала в санаторно-лесной школе на Волчьих вероках. Благодаря усердным занятиям и трудам бабушки я научилась читать уже в 3,5 года. Евдокия Ивановна работала библиотекарем и учителем начальных классов. Работала в библиотеке при обкоме, была завучем школы-интерната в Нальчике. В школе были великолепные учителя. Дополнительно занималась в музыкальной, художественной, химико-биологической школе, а также посещала дополнительные занятия во Дворце детского творчества. Так что с детством у меня связаны самые теплые воспоминания.

- Как вам и вашей семье далось решение переехать в другой город?

- Мама и бабушка остались

в Нальчике. Я с удовольствием приезжаю в родной город, встречаюсь со своими друзьями, гуляю в своем любимом парке. Энергией наполняюсь только здесь. Даже воздух в родном городе какой-то особенный. Новогодние каникулы провела в родной Кабардино-Балкарии с семьей и друзьями. Это пребывание дома наполнило меня новыми силами, бодростью и радостью. В любое время года Нальчик прекрасен. Я горжусь тем, что родилась именно здесь. По истине, как поет один из уважаемых исполнителей: «Нальчик-город - любовь моя!»

- Каким для вас был ушедший год и каковы планы в наступающем?

- Прошлый год выдался очень тяжелым во всех отношениях. Работа санатория была приостановлена почти на два месяца. Но благодаря руководству санатория удалось сохранить его кадровый состав. Сотрудникам в полном объеме выплачивалась заработная плата. Вновь к работе мы приступили в середине июня и сейчас работаем в штатном режиме в соответствии со всеми требованиями Роспотребнадзора. Безусловно, мы стремимся к восстановлению плановых показателей по нагрузке, купальничкам работаем в этом направлении. Разработали специализированную программу по реабилитации больных после COVID-19.

Алена ТАОВА.
Фото Елены Еловой

- Расскажите о своем профессиональном пути.

- В 2009 году окончила Кисловодский филиал Московского государственного института индустрии туризма им. Ю.А. Сенкевича. Практику проходила в «Синдике» в Нальчике. Профессиональную деятельность начала в 2008 году в должности администратора службы приема и размещения в ООО «Санаторий «Целебный нарзан» г. Кисловодска, в 2011 году там же перешла на должность начальника отдела маркетинга и продаж. В начале 2015 года меня пригласили в ЛПУП «Санаторий им. М.Ю. Лермонтова» в Пятигорске, с марта того года работаю там.

- Почему выбрали туризм? Вам было интересно само направление или понимали, что эта сфера перспективна и востребованна?

- Считаю направление пер-

КОСМЕТОЛОГИЯ НЕ ТЕРПИТ ДИЛЕТАНТСТВА • ОСОБЫЙ ИНТЕРЕС

- Алим Русланович, кому мы можем доверять из быстро растущих рядов косметологов?

- Точно не тем, кто учился несколько месяцев и вдруг начал менять внешность людей. Косметология не терпит дилетантства. Это должен быть врач, и надо смотреть отзывы. В медицине сам себя не прорекламируешь, пациенты быстрее интернета разносят информацию о специалисте: и хорошем, и плохом.

- Лично ваш путь в косметологию был долгим?

- Я окончил школу в поселке Советском Черекского района, потом поступил в медицинский университет имени Василия Разумовского в Саратове, мечтал о нейрохирургии и даже после первого курса ассистировал нейрохирургам. Потом предпочтения начали меняться, диапазон был достаточно широк: реаниматолог-анестезиолог, затем детский хирург. Идея работать в сфере косметологии возникла на пятом курсе. Прочитал на курсах в Саратове и Москве. После саратовского университета учился на дерматовенеролога и косметолога в РУДН. Не жалею, что так долго учился. Внешность напрямую связана с качеством жизни человека и его самочувствием. На мой взгляд, базовое медицинское образование для косметолога просто необходимо. Многие мне говорили: «Ты столько лет учишься, чтобы быть простым косметологом?» Почему-то у нас в обществе считают, что косметология не требует особой подготовки. Требуется.



Думаю, высокая конкуренция вытеснит из нашей сферы малообразованных людей.

- Вы советуете что-то своим пациентам?

- Советую, потому что, переделывая внешность, нельзя разрушать свою индивидуальность. Важно беседовать с пациентом, не навязывая свое мнение, но ведя дискуссию, ведь речь идет о представлениях о красоте, поэтому надо найти точки соприкосновения. Как косметология не терпит дилетантства, так и природа не терпит единообразия, все люди разные и каждый по-своему прекрасен. Вы спросите: а зачем тогда все менять? Потому что у живого человека бывают разные болезни, мы же не роботы, и они неминуемо отражаются на внешности. Например, сейчас

Во всем мире, в том числе и у нас, страсти по изменению внешности набирают обороты. Внешность утратила свой многовековой статус неприкосновенности. Ступив однажды на тропу перемен, многие уже не могут остановиться, к сожалению, для некоторых этот путь заканчивается плачевно: ни внешности, ни здоровья. Мы задали несколько вопросов основателю и главному врачу Центра современной косметологии «Nogorov Clinic» в Москве, врачу-дерматологу, косметологу, трихологу, сертифицированному тренеру эстетической академии «Galdenma» Алиму НОГЕРОВУ.

меня очень увлекает тема здоровой кожи. На мой взгляд, здоровая, сияющая кожа – неперемный и незаменимый компонент красивого образа. Но есть акне и розацеа, которые в простонародье называют «угри», они портят лицо. Даже лучистые глаза, открытый взгляд и роскошные волосы меркнут от соседства с угрями. Зачастую угри – следствие болезней, неправильного питания, зашлакованности организма и даже нервных перегрузок. Вообще, внешняя красота связана с внутренним миром. Работа косметолога – лишь помощь на пути к себе, свободному от вредных привычек, умеющему слышать свой организм, понимающему его сигналы.

- Как быстро развивается косметология?

- С космической скоростью. Спрос рождает предложение. Совершенствуются пластическая хирургия и уходовая косметология.

- Как вы относитесь к тем, кто еще до совершеннолетия обращается к косметологам, делает инъекции ботокса?

- Что можно разглаживать в столь юном возрасте? Кожа начинает стареть в двадцать пять лет. Тогда и приходите. Вообще, косметология – профилактическая медицина. Чем раньше вы начнете посещать косметолога, тем выше шансы сохранить свою красоту на долгие годы. У каждого человека должен быть свой косметолог, как и стоматолог или гинеколог. Момент доверия пациента врачу крайне важен. «Раздутые» губы молодых девушек тоже не одобряю, как и все, что стирает уникальность.

- Вы молоды и успешны в столице. Ваша история успеха кажется невероятной.

- Формула успеха - учиться, учиться и трудиться. Несмотря на то, что уже сам провозу вебинары, семинары, тренинги и мастер-классы, продолжаю учиться. Как только человеку становится скучно жить, это начинает отражаться и на внешности. Мне нравится передавать свои знания коллегам. Собственная клиника расширила мои возможности. Буду стараться и дальше дарить людям радость преображения и избавления от проблем.

Елена АППАЕВА

Ирина по образованию психолог, это ей помогает в общении с разными людьми.

- Не скажу, что это управление обществом, но, по крайней мере, виртуально я нашла пути общения с горожанами, чтобы выразить свою гражданскую позицию, - отмечает она. - За несколько лет разместила на страничке более трех тысяч публикаций. Сначала туда заходило немного людей, ее просто пролистывали без особого внимания. А потом пошло. Когда началась пандемия и все оказались дома на самоизоляции, активность заметно возросла. Сейчас число подписчиков приближается к 13 тысячам. Все они активные и неравнодушные. Конечно, это немного по нынешним меркам, но меня радует. Большинство – жители города. Но есть и подписчики из Санкт-Петербурга, Краснодар, Москвы, это все наши прохладняне, разбехавшиеся по другим регионам. Им интересна жизнь родного города, - продолжает свой рассказ Ирина. - А перед Новым годом у меня появилась идея передать привет прохладнянам из разных уголков мира #приветпрохладный. Пришли много видео: в том числе из Иркутска, Санкт-Петербурга, Москвы и даже из Нью-Йорка с обзором мест, где они сейчас живут. Все писали, что скучают по нашему маленькому уютному городку. Мне нравится выкладывать фотографии разных уголков Прохладного. Сама люблю фотографировать, а за старыми снимками ходила в краеведческий музей.

Конечно, говорим и о проблемах города. Их немало. Это и плохие дороги, и бродячие животные, и мусор, и плохое во-

#ПриветПрохладный

Несколько лет назад Ирина зарегистрировала страничку в инстаграме [turist.prohladny](https://www.instagram.com/turist.prohladny). Ее название говорило само за себя. Ирина хотела попробовать себя в туристическом бизнесе и начала наполнять ее соответствующим содержанием. Но постепенно ее формат изменился, она переросла в страничку о жизни города Прохладного. Это чем-то похоже на то, как герои произведения начинают жить своей жизнью, «диктуют» автору сюжетную канву. Конечно, тема туристического Кавказа тоже не была забыта, однако не она стала главной. Ирина просит себя называть не блогером, а администратором группы. Блогер ведь занимает собой все личное интернет-пространство, она же намеренно сохраняет инкогнито, считая, что в этом случае люди лучше раскрываются. «Я как неизвестный попутчик в поезде, которому люди рассказывают то, о чем не знают даже близкие. Некоторые обращаются ко мне как к мужчине: «Привет, бро!» Ну бро, так бро, я не возражаю», - говорит Ирина.



доснабжение. Обсуждение идет бурное. Да, мы не можем напрямую повлиять на их решения, но надеюсь, что власти просматривают социальные сети. Особая надежда на Центр управления регионом для работы с обращениями граждан, который недавно заработал в Кабардино-Балкарии, его основной задачей является построение системной работы с сообщениями от населения. Поэтому призываю своих подписчиков поднимать проблемы, чтобы они были услышаны, а не

ограничиваться их обсуждением между собой.

Делаю репосты полезной информации, а вот скандалы стараюсь обходить, их в нашей неvirtуальной жизни и так достаточно. Есть в Прохладном один блогер, который выкладывает только негатив. Может, это ради хайпа, а может, характер у него такой. Но мне такой взгляд на жизнь не нравится. Я оптимист по натуре и хочу показать лучшие стороны жизни нашего города, каким бы он ни был.



Был у меня локальный конфликт. Один из подписчиков сначала относился ко мне очень агрессивно. Все из-за того, что я выложила на страничку видео, как машины ездят поздно вечером по городу с громкой музыкой. Там звучали кавказские мотивы, и он посчитал, что мне именно это не нравится. На самом деле я была против только громкости. Записала мелодию, которая доносилась из машины. Как по-другому? В итоге конфликт с ним мы погасили. А буквально через несколько дней он прислал мне сообщение, что

• В СЕТИ

нашел на улице щенка охотничьей породы, и попросил дать об этом объявление. И что вы думаете - нашлись его хозяева.

Когда праздновали 75-летие Победы, мы участвовали в акции «Окна Победы», а когда подписчики прислали семейные фото своих ветеранов, создали из них свой бессмертный полк.

Перед Новым годом администрация странички начала публиковать старые новогодние фотографии наших подписчиков. Большинство из них около сорока лет, поэтому у них есть ностальгические воспоминания о детстве. Это в основном любительские черно-белые фото – детсадовские, школьные, домашние. Очень актуальны были рецепты к новогоднему столу. А к Старому Новому году рецепты вареников выставляла. Не простых, с гаданием.

Прохладняне очень тоскуют по кинотеатру «Маяк». У многих с ним связаны различные жизненные события. В свое время его снесли и построили близкое железобетонное здание. А ведь там раньше было очень живописно, и все любил в том месте фотографироваться. На просьбу присылать старые фотографии оттуда тоже многие откликнулись.

Для чего вообще это все? Получаю удовлетворение от того, что делаю невидимую, но полезную работу (общественного признания мне не надо). Можно сказать, что в этом деле я самореализовалась. Доходов она мне не приносит, да, есть небольшая реклама новостного характера, но на ней много не заработаешь, я к этому и не стремлюсь.

Ольга КАЛАШНИКОВА



ПОМОГАЮТ ЛИ МОЛИТВЫ ЖИТЬ? • ЕСТЬ ВОПРОС

К сожалению, бывают в нашей жизни задачи, у которых нет решения. Тупики, из которых не выйти. У одних сын всегда будет наркоманом, не излечится. У других будет вести здоровый образ жизни, но не будет общаться с матерью или отцом. Существует боль от профессиональной нерелигиозности, и от нее тоже нет лекарства. Как жить с болями, тревогами, которые навсегда? В этой безнадежности помогает молитва. Она как наше законное право на чудо. Иногда чудо действительно происходит.

Вот случай, которым поделился с нами читатель на правах анонимности: «Я умирал. Сделали рентген легких, был консилиум врачей и вердикт: ничто не поможет. Меня отправили домой умирать. И хоть в доме моем жили люди - жена и дети, ко мне никто не заходил. Я их не осуждал. От моих практически гниющих легких шло зловоние. Отчаяние от одиночества и болезни охватило меня. И однажды ночью я стал молиться. Плакал. Умолял о помощи. После молитвы на душе стало немного легче. И я начал молиться каждый день. И каждый раз ощущал радость, словно стал кому-то нужен. Проходило время, а я не умирал. Но больше не плакал. Однажды поймал себя на мысли, что я что-то планирую. Значит, буду жить. Больше я не забирал

Часто в кажущихся безвыходными ситуациях человек начинает молиться. Даже если не верующий. Однажды довелось услышать: «Часто по работе летаю. Молюсь, когда попадаем в турбулентную зону. Выходим из нее, и все: я снова атеистка». Так что мы вкладываем в молитву? Надежду.

тарелку с едой в комнату, сидел с родными за одним столом. Беседовал с ними, как когда-то давным-давно. И однажды жена сказала: «Давай пройдем полное обследование. У тебя даже глаза стали блестящие. И кожа другая, здоровая». Я прошел обследование. Врачи не понимали, что случилось, но сказали, что я здоров. После этого у нас еще и дочь родилась. Я не перестал молиться».

Руководитель благотворительного фонда «Мир», имам-хатыб Назир АХМАТОВ прокомментировал эту историю: «Ситуации, когда никто не может помочь, могут быть в жизни человека. И тогда он терзается, не зная, как жить. Некоторые принимают решение о самоубийстве. Добровольный уход из жизни неприемлем для мусульманина, значит, надо жить. И первое, что может помочь перенести тяготы, - это молитва. Всевышний говорит: «Обращайтесь ко Мне с мольбой и Я отвечу» (Сура «аль-Гафир», аят 60). Еще сказано: «Если мои рабы спросят тебя обо Мне, то ведь я близок и отвечаю на зов зывающего, когда он зывает ко Мне» (сура 2 «Корова», аят 186).

А вот вторая история, столь

же чудесная: «Когда у меня стали болеть кости, я подумала - возрастное. Но боли усиливались, стала ходить по врачам, традиционная медицина не помогла, перепробовала народные средства, даже к знахарям ходила. Но становилось только хуже. Весь мой костный скелет был источником моих мучений. Однажды старушка по соседству сказала: «Начни молиться». Я возмутилась: «Как? Я не могу наклоняться». Она ответила: «Знаешь, есть вообще неподвижные люди, которые молятся глазами. Я вижу, ты страдаешь, движения причиняют тебе боль, но ты же передвигаешься по комнате. Встань на молитвенный коврик и молись как можешь». В тот день я впервые в своей жизни сделала омовение и помолчилась, преодолевая боль. Однажды настал день, когда смогла поднять руки в мольбе, поклониться. Это было чудо. Старушка сказала: «Нельзя все время просить, Он и так видит твою нужду, ты лучше благодари за то, что живешь, и проси прощения за волные и невольные грехи». Я повторила ее слова и добавила, что буду стараться совершать добрые дела. Прежде я писала сочинения,

рисовала, решала задачи для детей в нашем общежитии за деньги, сейчас - бесплатно. Сколько радости у них и их родителей! Богатые не живут в общежитии, здесь каждый рубль на учете. Не поверите, вскоре мне предложили работу, затем другую... Получаю две зарплаты, еще и пенсию! Я стала осознанно жить».

Много лет назад я готовила материал для «Горянки» с профессором Далхатом ТЕМЖОЕВЫМ, который говорил: «Надо жить осознанно, необходимо программировать свою жизнь. Решить, что вы хотите делать и зачем вам это надо. Вы замечали, как после выхода на пенсию многие начинают болеть и даже умирают? Почему это происходит? Потому что они не знают, как жить без работы. Решите, как будете жить, что будете творить - добро или зло, кому будете помогать, что будете рисовать, какие книги писать, что выращивать в огороде, решите, как будете относиться к родственникам и близким, организуйте свою жизнь и вы увидите, как многое переменится к лучшему. Никто, кроме самого человека, не ответит на эти вопросы.

Всевышний создал человека свободным, мы вольны решать, как нам жить. Нерешенность этого вопроса порождает массу проблем и болезней».

Очевидно, что молитва пробуждает душу человека, заставляет жить более осмысленно. Молитвы дают силы. «Я лежала в больнице с ковидом. Не могла стоять на ногах, - рассказывает следующая наша читательница. - Все время молилась. Меня сожрали бы страхи и ужасы, они обступали меня, но молитвы спасли. И доктор, и медсестры были на редкость человечными. Молитвы меняют реальность».

К сожалению, большинство людей не умеют ставить блоки черным мыслям, они копят в душе, выливаясь в болезни. Молитвы очищают от негатива. Наши старшие ежедневно выставляли молитвы, благодаря за каждый наш шаг, моля о подмоге на день грядущий. Они знали о жизни гораздо больше, чем мы. Мы в нашей суете и беготне упускаем самое важное: надо время от времени останавливаться, благодарить за жизнь и иметь мужество просить не за себя, а за другого. Так будет восстанавливаться гармония, которая зависит от каждого из нас. Плоть изнашивается, когда больна душа. Физическое лишь отражение духовного. Как больно расплачиваться...

Елена АППАЕВА

Дружба на всю жизнь

- Кузя появился в нашей семье случайно, - воодушевленно рассказывает Камилла, но в то же время в ее глазах читается грусть. - Как-то папа решил вечером прогуляться в речной долине. Это было в мае прошлого года, этот вечер я запомню на всю жизнь.

Вернувшись с прогулки, зашел в мою комнату и спросил: «Сможешь определить, кому принадлежит издаваемый звук?». Затем положил свою ветровку на пол, а через секунду кто-то в куртке зашевелился. Сначала подумала - зайчик, но не могла определить, кому может принадлежать сопение, оказалось, это ежик. Я не ожидала увидеть ежа у нас дома. Оказалось, что он повредил правую переднюю лапку и не мог передвигаться. Папе стало жалко ежика, и он решил принести его домой, вылечить, а потом вернуть в обычную среду обитания.

Свое недовольство ежик выражал пыхтением, шипением и учащенным дыханием, как бы говоря нам: «Оставьте меня в покое!». Но при попытке сворачиваться в клубочек кричал от боли. Надев перчатки, папа и я зафиксировали лапку, наложили шину и посадили в небольшую коробку, чтобы много не двигался.

В тот вечер он отказался от еды и даже от воды. Ночью просыпаюсь от шороха, это ежик хотел выбраться из коробки, я подумала, что проголодался, и решила накормить его, угостила фаршем. Вообще еж - всеядное животное. Основная часть рациона - насекомые, ящерицы, дождевые черви, змеи, любит сладкие ягоды и фрукты. Ежи очень прожорливы, за одну ночь охоты могут съесть количество

корма, равное 1/3 части собственного веса, вес взрослого ежа составляет 800 граммов.

Мне кажется, они могут поедать за вечер столько пищи, потому что во время спячки масса млекопитающих уменьшается на треть, поскольку они не питаются, а живут благодаря отложенным в теле жировым запасам. Если ежи на летние и осенние месяцы не накопили достаточной жировой прослойки (примерно 500 граммов), зимой могут умереть от голода. Поэтому я пыталась разнообразить рацион, когда наступит время спячки, чтобы у него хватило сил.

Он любил свежую рыбу, морковь, давала ему сырое мясо. Интересный факт узнала, когда изучала, чем кормить ежа. Оказывается, яблоки ежи действительно порой накалывают себе на иголки, но не для того, чтобы потом лакомиться ими, а просто в яблоках содержатся вещества, помогающие избавляться от паразитов, которых на теле и иголках изрядное количество, еще они практически нечувствительны ко всем ядам. Свой игольчатый покров ежи используют для транспортировки разных «строительных» материалов при сооружении гнезда для зимней спячки. Весь световой день стараются оставаться в своем убежище, а ночью выбираются из норы в поисках пищи. Поэтому органы зрения у них слабые, но хорошо развиты органы слуха и обоняния.

Что касается обоняния, был смешной случай, когда к нам в гости зашел сосед, от него шел сильный запах табака, так ежик, фыркая, убежал в другой угол комнаты. Этот запах ему точно не понравился. За-

метив реакцию ежа, сосед сразу ушел постеснявшись.

На следующий день папа купил лекарства от клещей, паразитов, блох, и мы обработали ежа. Через неделю проверили лапку, все ли правильно срастается, и наложили новую шину. К тому времени он еще не привык к нам. Не любил, когда к нему притрагивались, ему нравилась тишина, по характеру он был спокойным, просто на незнакомой территории боялся за свою жизнь.

Однажды ночью проснулась от шороха под кроватью. Сразу вспомнила сказку про домовых Нафаню и Кузю. Ежик мне напомнил Кузю, который все время шалил и по ночам мешал всем спать. Я так и не поняла, как ежик выбрался из коробки, но с той ночи стали звать его Кузей.

Через месяц сняли шину, он, не хромая, уже мог передвигаться. За это время Кузя понемногу адаптировался к новым условиям содержания. Я часто разговаривала с ним, пыталась кормить с руки, чтобы привык ко мне. Очень надеялась, что папа оставит его у нас навсегда. Наблюдая за Кузей, сделала вывод, что ежи - умные создания и их можно обучать. Кузя уже привыкал и иногда откидывался на свою кличку, был любопытным, успевал везде, все закоулки в доме исследовал. Мне повезло, вовремя заметила, когда Кузя собирался грызть электрический провод, после этого я убрала все, что могло навредить его жизни. Но в целом ухаживать за ним было легко, его не нужно выгули-

• НАШИ ПИТОМЦЫ

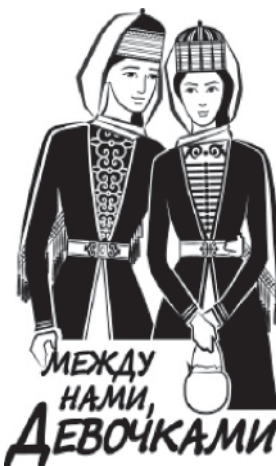


Первая встреча с ежиком

вать и вычесывать. Ежи линяют только два раза в год - весной и осенью, теряя при этом около 20 процентов своего покрова. Вырастают иголки с такой же скоростью, как и волосы, а между иголками растут редкие волосы. Каждая новая колючка растет примерно 12-18 месяцев. У взрослых ежей насчитывается около 5-6 тысяч иголок, а у молодых примерно 3 тысячи. Кузя линял один раз, когда жил у меня, его иголки находила везде. Ежей обязательно надо купать хотя бы раз в месяц, чего они очень не любят, хотя хорошо плавают. Я Кузе вычищала иголки с помощью зубной щетки. Сначала не понимала, как буду его трогать, купать, ласкать, он же колючий, но оказалось, что в минуты спокойствия его иголки были мягкими и гладкими. Я удивлялась, какой он колючий и такой мягкий одновременно. Удивителен животный мир.

Колючие зверьки ведут одиночный ночной образ жизни, но селятся недалеко друг от друга. Жилища обустраивают в кустах, под корнями деревьев, в пещерах и заброшенных норах грызунов.

(Продолжение на 13-й с.)



ПРАВИЛЬНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Мой ответ Илоне из прошлого номера, которая написала письмо о насилии над женщинами.

Жаль, что турецкие сериалы стали первоисточником ваших наблюдений относительно положения женской половины человечества, но я рада, что таких девушек, как вы, становится все больше и больше. Число тех, кто сопротивляется домашнему насилию, возрастает. Ситуация приобретает новые черты, сводя на

«нет» знаменитое выражение: «бьет - значит любит». Но я бы хотела обратить внимание на способы сопротивления патриархату.

Все больше девушек используют феминитивы, изобретая новые слова и выражения. Перестают следить за собой, акцентируя внимание на том, что мужчинам не нужно краситься и делать эпиляцию, чтобы быть красивыми. Начинают носить стрижки под

«мальчика», демонстрируя полное безразличие к мнению мужского пола об их внешности. В Кабардино-Балкарии пока нет как такового серьезного движения за феминизм, но есть уже первопроходцы.

Так что же меня возмущает в феминистских привычках? То, как они преподносят равенство.

Быть на одном уровне с мужчинами и быть, как мужчины, - разные понятия. Чтобы быть уважаемыми, получать равную зарплату и обладать равными правами на семейном и государственном уровнях, не нужно внешне быть похожими на мужчин. Достаточно обладать самоуважением, не соглашаясь на меньшее, чем сильный пол. Разграничение «сильный и слабый пол» носит исключительно физический смысл. Да, мужчины сильнее физически от рождения. И не нужно превращать истинное положение вещей в трагедию подобно черным или представителям ЛГБТ. Принуждение к какому-либо отношению к себе со стороны не считается за

равенство. И не нужно требовать признания и принятия того, что все люди равны. Нужно просто быть этими самими равными, когда мы теряем голову и идем за мужчиной куда угодно: на войну, в логово медведя, в огонь.

И даже вступаем в его семью и говорим: вот, я пришла к тебе, полностью изменила жизнь ради тебя, буду обслуживать, готовить, рожать детей и делать вид, что не замечаю измены и пренебрежения с твоей стороны, лишь не покидай меня, а то я слишком слаба, чтобы выжить в этом мире без мужчины. Очень длинное предложение, но смысл вы поняли. Не соглашайтесь на то, чего не хотите на самом деле. И тут я согласна с Илоной. Да, вы должны делать только то, что хотите. Не выходите замуж, если вам не нравится финансовое положение мужа. Поверьте, рая в шалаше не бывает, и когда вам говорят, что вы меркантильны, отвечайте так: а каков ты, предлагающий мне жизнь без достаточного обеспечения? Расчет в браке - это хорошо. И любовь совсем не самый главный аспект счастья, замужние подтверждают.

Не рожайте детей, если не хотите этого

сами. Не готовьте три разных блюда в день, чтобы угодить мужу, если он вам не помогает на кухне. Не соглашайтесь на меньшее, чем равенство во всем.

Законы могут быть какими угодно. Новообретенные феминистки могут кричать до посинения, что все дело в государстве, но давайте честно. Дело в нас и нашем стремлении сохранить семью во что бы то ни стало. Нас вырастили с установкой, что целостность семьи - полностью ответственность женщины, что не соответствует истине.

Нам пора перестать жертвовать здоровьем, амбициями и жизнью ради штампа в паспорте. Выходите только за тех, кто готов разделить жизнь с вами по всем смыслам этого слова. И когда мы начнем ценить себя сами такими, какие мы есть, нас начнут ценить и те, кто пока что снисходит до нас.

Изобретая феминитивы, выбирая мужскую одежду и поведение, мы только подчеркиваем, насколько мужской пол ваше нас, и тянемся к нему изо всех сил. Это неправильно. Нужно оставаться женщинами, которые знают свою ценность.

Сумайя

ПОКА ЕСТЬ ВРЕМЯ...

Каждый вечер, ложась спать, мы не сомневаемся, что утром проснемся. Надеемся, что именно завтра все изменится. Мы начнем худеть, бросим пить или еще что-нибудь, что делает нас счастливыми. Завтра - самый лучший день. Но каждый раз наступает сегодня, и реальность обескураживает своей жестокостью. В один из таких жестоких дней я потеряла своего мужа. Мы были женаты всего пару месяцев. Он просто переходил дорогу и попал под машину... Позже, после того как немного пришла в себя после похорон, я злилась. Такая глупая смерть! Если бы он смотрел

по сторонам, если бы решил перейти в другом месте или заболел гриппом и остался дома в тот день, остался бы со мной. Возможно, он был бы жив. У нас были бы дети, и, может, мы бы даже состарились вместе. А может, развелись бы через год. И это самое мучительное - не знать, какой была бы наша жизнь. Но еще тяжелее найти в себе смирение принять случившееся, чего мне не удалось за тридцать с лишним лет.

Возможно, Вселенная и Бог имеют свои причины на то, чтобы делать людей несчастными. Лишать их того самого «завтра», как меня.

Я бы хотела забыть о случившемся, стереть из памяти мужа и снова полюбить. Не думайте, что мне не хотелось быть счастливой, просто у меня не получилось. Поэтому хочу обратиться ко всем, кто жив, здоров и делит крышу с любимыми. Живите моментом. Нет никакого завтра, и того, что случилось вчера, изменить невозможно. Единственное, что имеет ценность, - родные и близкие люди. Цените их, пока есть время, и каждый вечер ложитесь спать с надеждой, что встретите их за завтраком следующего утра.

Галина Д., 53 года

Чего же ты хотела?

Когда случаются такие ситуации, как сегодня, мне хочется взять картину, корзину, картонку и перебраться в «вежливые» места.

Сижу в бистро, ем и никого не трогаю. Рядом за столиком семья: две молодые девушки, мужчина и женщина. Мы сидели в полуметре друг от друга, поэтому не сложно было заметить, что одна девушка смотрит на меня и перешептывается с другой, тихонько хихикая. Сначала я мысленно проверила себя с головы до ног, вроде все хорошо. Обычная девушка в обычной спортивке, сидит и просто ест. Но она смотрела на меня так упорно, что пару раз я не выдержала и тоже посмотрела

на нее, чтобы дать понять: это не вежливо. Мне стало интересно в некотором смысле, что же она во мне увидела. И даже когда она выходила, все равно смотрела на меня, и я, не выдержав, развела руками, как бы говоря: «Ну что, что ты хочешь?» И уронила вилку. Теперь у меня есть версия: она экстрасенс и все это время пыталась заставить меня уронить столовые приборы. Так как ничего более заслуживающего внимания я не нашла ни в своей внешности, ни в жизни.

Но факт: она не дала мне поест спокойно. И если она меня сейчас читает, пусть ответит, что же она все-таки хотела?

Лика, 30 лет

У природы нет плохой погоды

Меня удивляет такое пристальное внимание к погоде практически всех людей. Можно подумать, что погода делает наше настроение, портит наше здоровье (никто ведь не хвалит погоду за то, что укрепляет наш иммунитет или т.п.), влияет на наши чувства. Что такое погода? Если она связана с круговоротом воды в природе, например, то нужно шметь в виду, что в этот круговорот мы сами вносим свои негативные эмоции, претензии и обиды. А можно делать наоборот - жить, радоваться, принимать все как есть. Извините, но природные катаклизмы во многом вызывает сам человек, сколько вторжений он делает ежедневно и ежечасно. Так что пора нам перестать требовать и стать просто нормальноными.

Рамета

КОВИД У МЕНЯ АССОЦИИРУЕТСЯ С БУЗОВОЙ

Судя по утверждению Рины из предыдущего выпуска «Между нами, девочками», новогодний праздник не пришел. Точнее, пришел, но его не заметили. Ведь любая важная дата находит отклик в душе и является праздником лишь потому, что мы сами делаем эти дни особенными.

В прошлом году было много сложностей почти у всех, и, мне кажется, праздник не постучался в двери большинства людей, у которых уже просто не было сил беззаботно радоваться. Двадцатый год прошел, но это всего лишь цифра в

календаре. Нет никакого реального разграничения прошедшего и наступившего года, кроме хрупкого занавеса в нашем сознании. Все может повториться (не дай Бог, конечно, но будем реалистами), многое изменится. Формируется новый уклад в мире, и все кожей ощущают ветер перемен. Для кого-то он прилетит легким морским бризом, кого-то снесет подобно урагану. Незнание. Сложнее всего, когда не знаешь, что будет. И люди интуитивно понимают, что наступил год глобальных изменений. Благодаря СМИ и интернету

все знают все, кроме самого главного, и мучаются от переживания. А я спокойна. Человечество преодолело столько эр, столько тысячелетий, уничтожив чуму, холеру, черную оспу и еще тысячи видов болезней, что коронавирус по своей опасности не входит даже в первую двадцатку по степени опасности и количеству летальных исходов.

К сожалению, люди смертны и могут уйти из жизни. Но я считаю, что болезнь - всего лишь повод. Мы в любом случае

проживем отмеренный срок и ничего не сможем поделить с этим.

Ковид у меня ассоциируется с Бузовой, потому что обоих сделала популярными реклама.

Существует множество недугов с гораздо большим летальным исходом, и почему же люди на боятся? Почему не учат методы распознавания панической атаки и сердечного приступа, а также не стоят в очередях на сдачу крови для определения уровня раковых клеток? Ведь своевре-

менное исследование может спасти жизнь. Нет, все купят одноразовые маски и пойдут делать репосты мемов в инстаграм.

Мы настолько зависимы от интернета и СМИ, что умом понимаем всю сложившуюся ситуацию, но следуем стадному инстинкту, поступая, как все, взяв за девиз выражение «большинство право». Так что факт отсутствия новогоднего настроения не удивляет.

Кира

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати,
или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru



САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ИСТОРИЯ УВЛЕКАЛА

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



Гордость и предубеждение

Наш собеседник – Анюта из Москвы. Читающий писатель. Ведет блог в инстаграме (bookimania) и пишет книги. В скором времени выйдет ее молодежный роман «Фанатики тоже пьют кофе на завтрак» под псевдонимом Саши Керн. Анюта со школы читала много книг, а потом решила писать свои. Но это не мешает ей запойно читать каждый день.

пересказывает от простого одобрения к любви и от любви к браку в одну минуту».

Можно цитировать всю книгу, эти остроумные колкие замечания, написанные много лет назад, все еще будут оставаться актуальными и в современном мире.

«Пренебрежение здравым смыслом – верный путь к счастью».

Ну как тут поспорить с такой цитатой? Это практически «кто не рискует, тот не пьет шампанское».

И такие книги стоит читать всем. Они вне времени, вне половых различий, вне предрассудков. Незря роман входит во всевозможные списки, которые стоит прочитать каждому.

Здесь так много жизненной мудрости, переплетения характеров, конфликтов и интересов, что вряд ли заскучаешь с этой книгой. А это один из показателей того, что книга отличная. Самое главное, чтобы история увлекала,

а уже потом чему-то учила, давала простор для размышлений и выводов.

Поэтому самое главное – найти книгу, которая увлечет своим миром и тебе захочется ее дочитать, а потом и перечитать.

Я люблю проживать с героями книг разные жизни, путешествовать в разные страны и миры. Так что чтение для меня – целая Вселенная. Жаль только, что невозможно прочитать все книги в мире. Но все равно час-два в день трачу исключительно на чтение, потому что мне это нравится. Жаль, что не получается проводить целые дни за чтением, остальное время занимают написание книг и семья.

И все же я скорее прочитаю книгу, чем посмотрю экранизацию. А если решила посмотреть фильм, все равно сначала прочитаю и нарисую героев и мир для себя сама, а потом приступлю к просмотру.

Часто наша жизнь скучна и однообразна, даже если мы путешествуем, все равно в космос попасть сложно. А чтение помогает побывать в таких местах и мирах, которые даже не снились. К тому же чтение продлевает жизнь и развивает мозг, чтобы в старости мы не стали совсем немощными и беспомощными.

Не надо гнаться за скоростью и стараться прочитать сто книг за год. Читайте в удовольствие, и тогда чтение войдет в повседневную жизнь.

Светлана СИХОВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ

Дружба на всю жизнь

(Окончание. Начало на 11-й с.)

К Кузе я долго искала подход, он любил одиночество, вообще ежи плохо идут на контакт, например, кошки часто приходят сами, требуют внимания и ласки. Но мне кажется, удалось подобрать ключик к его сердцу, он потихоньку начинал чувствовать себя в безопасности. Даже научился ходить в лоток, как другие домашние питомцы. Так прошло лето, с наступлением первых дней осени у меня с папой состоялся серьезный разговор, которого я боялась и старалась всячески избежать.

Папа привел мне достаточно аргументов, чтобы отпустить Кузу на волю: «Во-первых, я обещаю ежику, что отпущу его обратно, когда он поправится; во-вторых, он должен готовиться к спячке, адаптироваться к прежним условиям среды обитания и набрать достаточное количество питательных веществ. На воле у него может появиться потомство. Ты после школы хочешь учиться в Москве, а Кузя принял только тебя, потом будет еще больнее, пока еще не поздно, отпусти», – и вышел из комнаты, оставив меня в

сомнениях. «Но, папа, в условиях дикой природы, Кузя проживет только 3-5 лет, а в неволе до 10 лет», – тихо проговорила я вслед закрывшейся двери.

На следующий день мы выпустили Кузу на знакомую ему территорию. Много раз задаю себе вопрос: как сложилась бы его дальнейшая судьба; лучше было бы, если бы не выпустили его тогда? Сейчас он должен быть в спячке.

Папа, иногда замечая мою грусть, предложил купить африканского ежа, который в дикой природе не встречается. Селекционеры вывели его в лабораторных условиях специально для домашнего содержания. Он не впадает в спячку, а для восстановления сил ему требуется всего два-три дня. Еще отличается маленьким размером, всего до 500-600 граммов.

Но я пока не готова заводить нового домашнего питомца, мне кажется, тогда предадим нашу дружбу с Кузей. Я никогда не забуду топот Кузи по ночам, когда он пытался отыскать что-то вкусненькое в комнате, которое я прятала для него, и он, следуя природным инстинктам, успешно справлялся с этой задачей.

Ангела КУДАЕВА

ПРОСВЕЩЕННАЯ ЖЕНЩИНА И ДРУГ ФИЛОСОФОВ

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



16 января

16 января 27 года до нашей эры **Октавиан получил титул Августа.**

После убийства сторонниками республиканского строя пожизненного диктатора Рима Гая Юлия Цезаря власть перешла к трем военачальникам – Октавиану, Антонию и Лепиду.

Они, соперничая между собой, развязали гражданскую войну. Октавиану после многолетней борьбы удалось разгромить легионы Антонию вместе с армией египетской правительницы Клеопатры.

Гай Октавиан, закончив гражданскую войну, с триумфом вернулся в Рим. Помня горький опыт Цезаря, он дипломатично заявил, что передает управленческие полномочия сенату.

В свою очередь сенат провозгласил Октавиана цезарем, и ему был присвоен титул Августа, что в переводе с латыни означает «божественный». Впоследствии месяц секстилий был переименован в август. Гай Октавиан подчеркивал свое уважение сенату, а в ответ регулярно избирался консулом, был трибуном и верховным жрецом. Формально сохранялись республиканские атрибуты.

Установленный Августом

образ правления принято называть «принципатом». Это специфическая форма монархии, совмещавшая монархические и республиканские черты.

Гай Октавиан мудро и умеренно пользовался своей неограниченной властью и осыпал страну всеми благами мира, хотя и провел ее через все ужасы междоусобной войны. Не обладая гением Юлия Цезаря, он всегда ясно намечал себе цель и искусно пользовался всеми представлявшимися ему средствами. Август уважал науку, сам даже был стихотворцем и дал свое имя целой эпохе, отмеченной расцветом наук и искусств.

В этот день в 1810 году в возрасте 65 лет скончалась княгиня Екатерина Романовна ДАШКОВА, подруга и сподвижница императрицы Екатерины II, одна из заметных личностей российского просвещения.

Крестница императрицы Елизаветы Петровны и великого князя Петра Федоровича, она в два года лишилась матери и была взята на воспитание в дом дяди – государственного канцлера М.И. ВОРОНЦОВА.

Екатерина Романовна путешествовала по многим странам

Европы. Посетила Германию, Великобританию, Голландию, Францию, Италию и Швецию. И везде была принята с большим уважением благодаря своей научной и литературной репутации. Дашкова подружилась с ДИДРО и ВОЛЬТЕРОМ, познакомилась с Адамом СМИТОМ. За границей за Дашковой утвердилась слава просвещенной женщины своего времени и друга философов. После смерти супруга, князя Михаила ДАШКОВА, известного аристократа, ведущего свои корни от РЮРИКОВИЧЕЙ, Екатерина Романовна много внимания уделяла образованию единственного сына, которого отдала учиться в Эдинбургский университет.

В Россию Дашкова вернулась в 1782 году. Отношения с императрицей вновь улучшились. Екатерине II очень нравился литературный вкус Дашковой, но главным образом ей импонировало желание Екатерины Романовны возвести русский в ранг великих литературных языков Европы.

Княгиня была назначена председателем Петербургской академии искусства и наук, затем стала первым директором Российской академии наук,

основанной по ее же ходатайству. Екатерина Романовна Воронцова-Дашкова стала первой женщиной в мире, которая управляла академией наук. Главным научным предприятием российской академии было издание «Толкового словаря русского языка».

Император Павел I сразу же после восшествия на престол в 1796 году отстранил Дашкову от всех занимаемых должностей. В 1796 году она получила официальную отставку и была выслана в имение Корото-Новгородской губернии. После смерти Павла I жила попеременно в Москве и Санкт-Петербурге, занималась хозяйственной деятельностью, вела обширную переписку, сотрудничала с различными журналами.

16 января 1959 года на Горьковском автозаводе была собрана первая партия легковых 7-местных автомобилей представительского класса «Чайка» («ГАЗ-13»).

Таким образом отечественные автомобилестроители отметили открытие XXI съезда КПСС. «Чайка» должна была заменить окончательно устаревшие к тому времени

ЗИМы. Дизайн машины напоминал образцы американских производителей, в то время законодателей мировой автомобильной моды. «Чайка» оснащалась V-образным 8-цилиндровым двигателем мощностью 195 лошадиных сил, гидроусилителем руля, кнопочным переключателем передач, электрическими стеклоподъемниками, противотуманными фарами и всеволновым радиоприемником с автоматической настройкой.

Первые «Чайки» для индивидуального пользования не предназначались. Однако было два исключения – одна из машин была подарена Никитой ХРУЩЕВЫМ писателю Михаилу ШОЛОХОВУ, а вторая находилась в гараже первого космонавта Юрия ГАГАРИНА.

«Чайки» с успехом продавались за границу: в страны бывшего соцлагеря, Западной Европы и в Финляндию. Настоящая вторая жизнь началась у этих машин после капремонта: они оседали в «Интуристе», ЗАГС, многие мечтали о свадьбе на «Чайке».

Подготовила Фатима ДЕРОВА

Неожиданный ангел

Дети Анюты были самыми обычными – две девочки-школьницы и мальчик пяти лет, который каждое утро отказывался ходить в детский сад. Анюта и рада была бы сидеть с малышом дома, но растила детей без мужа, надо было работать, причем на двух работах, чтобы прокормить семью.

Лера и Марина – погодки, учились в седьмом и шестом классах, неплохо ладили друг с другом, делили между собой и стол для занятий, и кровать для сна. Дима спал с мамой, хотя Анюта предпочла бы отдохнуть ночью вместо того, чтобы дремать на краю неширокой кровати и все время поправлять мальчику одеяло.

Самое тяжелое было то, что квартира, в которой жила Анюта с детьми, была съемной. И хотя хозяйка квартиры не поднимала цену за жилье, она была средней, не завышенной, все равно женщине было очень трудно выкручиваться с выплатами, с покупкой продуктов и вещей. Сводить концы с концами – это о ней. Анюта наблюдала за другими семьями, знакомыми женщинами, которым помогали многочисленные родственники. У нее не было близких, родители умерли рано, а брат уехал в Москву и сам еле решал свои проблемы. Помощи от него она не ждала никогда, лишь надеялась, что от него не уйдет жена и что они вместе поднимут детей: брат любил выпить.

В школе девочки учились хорошо, особенно по русскому языку и литературе, у них всегда были «пятерки», с математикой, что удивительно, были проблемы, ведь Анюта в школе очень любила этот предмет, а вообще она

была отличницей. Умница, красавица, сама поступила в вуз, на пятом курсе вышла замуж, да вот неудачно, хотя 12 лет они с мужем прожили неплохо. Когда родился третий ребенок, мужу пришлось по работе на несколько месяцев уехать, но он так и не вернулся из той поездки. Завел себе другую женщину, от Анюты отвык, а к детям, как оказалось, и не был особо привязан. Алименты платил, иначе бы Анюта совсем не справилась, потому что ее лечение требовало немалых денег.

Анюта узнала о том, что болеет, случайно. На работе сказали, что можно бесплатно пройти обследование, раз в год такая возможность предоставлялась всем, и она решила, что это не помешает. Оказалось, что у нее рак и даже не первой стадии. Теперь Анюта лечилась, продолжала работать и не знала, что делать дальше, если вдруг ей станет хуже. Для более успешного лечения ей бы поехать в другой город, но такой возможности не было.

Однажды Анюта взяла и позвонила... жене бывшего мужа. Почему ей? Она знала, что та обеспечена, не нуждается в деньгах мужа, который всегда хорошо зарабатывал. Анюта решила спрятать свою гордость и косвенно намекнула этой женщине, что она могла бы загладить свою вину перед ее детьми, оставшимися без внимания отца вообще – то из-за нее – женщины из другого города и другого мира людей, не считающих деньги.

Кристина, так звали разлучницу, даже не удивилась ее звонку. Она не стала слушать претензии Анюты, а просто задала короткий вопрос: «Сколько?» Имела

в виду, сколько стоит лечение с поездкой в другой город.

Анюта дала Кристине номер своей карты, и та частями перечисляла ей деньги. Такой был уговор – Анюта показывает документы: анализы, договор с клиникой, назначения врачей, а Кристина оплачивает расходы.

Через год врачи отметили у Анюты стабильность, что означало улучшение ситуации. Затем она стала чувствовать себя ошущито лучше. Мальчик привык с садику, девочки стали еще лучше учиться в школе, дома с ними вообще не было проблем – старшая помогала младшим, сама Анюта решала все проблемы и уже не показывала плохого настроения.

Кристина сама никогда не звонила ей, лишь отвечала на сообщения короткими фразами. Но однажды между ними состоялся серьезный разговор, инициатором которого стала Кристина. Она уточнила, в какой квартире она живет с детьми, а затем... выкупила ее для Анюты. Анюта смогла даже сделать ремонт и поставить мебель так, что у девочек теперь было у каждой по кровати, а мальчик стал спать отдельно от матери.

Учитель математики, с которым Анюта периодически общалась, оказался очень мягким и внимательным человеком. Он сам вызвался во внеурочное время заниматься с девочками. Таким образом по учебе дети подтянулись, Анюта уже не переживала за их оценки – Анатолий Петрович всегда приходил на помощь. Конечно, женщина чувствовала за этим вниманием нечто большее, чем только заботу учителя об успеваемости учеников. Но она не могла даже предполо-

• СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

жить, чем все это закончится. Анатолий Петрович, или Толя, как он попросил к нему обращаться, признался Анюте в чувствах. Сам он не был женат, долгое время жил с матерью, когда она умерла, остался жить в том же доме, где родился и вырос, в одном из хороших районов города. «Если бы я не узнал тебя, не привязался бы к детям, уехал бы, и не знаю, что было бы со мной, может, совсем по-другому бы стал жить. Но я не хочу от вас уезжать. Хочу быть рядом, заботиться о вас. И я верю, что ты поправишься...» – говорил он Анюте. Этое счастье наполнило ее, да так, что это стало ее лекарством, волшебным снадобьем. Анюта пошла на поправку, болезнь перестала прогрессировать...

Когда однажды Анюта увидела в городе бывшего мужа, ее было не узнать – она выглядела прекрасно, в этот момент она шла с сыном, тот что-то звонким голосом ей говорил, а она смеялась. И вдруг перед ними выросла фигура мужчины, который пристально смотрел на женщину, то на мальчика. Он попытался заговорить с ней и сыном, но мальчик не отвечал незнакомцу. «Я твоей отец!» – чуть не кричал он. Анюта попросила его успокоиться и не травмировать ребенка.

Кристина тоже не захотела жить с ним – зачем он ей, такой бездушный, который к тому же скрывал, что оставил детей без жилья, зная, что у их матери обнаружили онкологию?! Да, платил алименты, но не собирался взять детей к себе, если бы Анюта не справилась с болезнью... Она справилась, при этом совсем не ожидалым ангелом на ее пути к здоровью и личному счастью оказалась Кристина – женщина, разлучившая ее с родным отцом... Она ли разлучила их?

Мадина БЕКОВА

Еда в болгарских ресторанах готовится из свежих и базовых ингредиентов. Благодаря солнечному климату и плодородной почве Болгарии здесь царит изобилие фруктов и овощей и они становятся основными компонентами традиционных блюд. Рестораны обычно покупают овощи напрямую у фермеров. Различные виды мяса и яйца имеются в свободном доступе. Если вы пришли в ресторан, будьте готовы подождать, повара могут начать резать овощи только после того как получат заказ, а хрустящую лепешку испекут специально для вас. Именно свежесть делает кухню Болгарии особенной. Если вы спешите, в Болгарии есть свои варианты фастфуда. Причем такая еда меньше подвергается переработке и поэтому намного здоровее фастфуда, который предлагается на Западе.

Вегетарианцы и последователи средиземноморской диеты будут в восторге от болгарской еды, так же как и любители итальянской, греческой и турецкой кухни. Единственным разочарованием могут быть блюда с рыбой или морепродуктами. Удивительно, но в кафе и ресторанах Болгарии можно поесть недорого. Давайте рассмотрим традиционные болгарские блюда.

Начнем с **шопского салата**, который является самым традиционным в Болгарии. В базовой версии он состоит из огурцов, помидоров и белого сыра, но

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА И НАЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ БОЛГАРИИ

есть также и варианты с перцем и луком. Этот простой в приготовлении салат очень вкусный. Для его приготовления необходимо взять свеженарезанные овощи, перемешать и добавить знаменитый белый сыр поверх овощей (это секретный ингредиент). Есть вариации салата с тертым или размятым сыром, но текстура сыра никак не влияет на общий вкус. Больше всего к шопскому салату подходит традиционный болгарский напиток ракия. Самый лучший салат – тот, который готовится из овощей, выращенных в болгарских деревнях, и белого домашнего сыра. Возможно, будет сложно найти эти ингредиенты, но практически в любом городе есть местные жители, которые продают эти продукты. Несомненно, шопский салат – одно из лучших блюд Болгарии.

Следующий на очереди – **холодный суп таратор**, который легко приготовить, у него ароматный вкус и он хорошо освежает летом. Говоря простым языком, таратор – холодный суп с огурцами. Все, что требуется для его приготовления, – огурцы, йогурт и вода. Рецепт так же прост, как и добавляемые ингредиенты: нарежьте огурцы на маленькие кусочки и положите в чашку. После этого добавьте соль по желанию. Оставьте на минуту, а затем перемешайте с



йогуртом. Далее добавьте воды, и ваш таратор готов.

В разных частях Болгарии существуют разные версии этого супа, некоторые предпочитают есть его густым (тогда требуется меньше количество воды) и добавлять измельченные грецкие орехи и мелко нарубленную петрушку.

Кисело мляко (болгарский йогурт) – секрет болгарского долголетия. Болгарский йогурт уникален тем, что в него добавляется *Lactobacillus bulgaricus* (болгарская палочка), которая есть только в Болгарии. Сам йогурт можно добавлять к некоторым основным блюдам, можно есть в качестве десерта или просто самостоятельно. Процесс приготовления известен очень давно (свыше 4000 лет назад), и болгары гордятся тем, что продолжают

использовать тот же процесс и сегодня. Если хотите съесть фантастический десерт, можете добавить в йогурт варенье. Самый лучший йогурт – тот, который изготовлен дома. Если будете путешествовать по Болгарии, вам необходимо найти фермерский рынок или производителя, у которого свое хозяйство. На самом деле этот продукт является одним из лучших в этой стране.

Мусака – блюдо, распространенное на Балканах, но в каждом регионе добавляют что-то свое в рецепт, что в итоге делает это блюдо особенным. Базовая версия мусаки в Болгарии состоит из картофеля, который нарезается на мелкие кубики, затем добавляется мясной фарш, покрывается все это смесью из взбитых яиц и молока/йогурта, а затем отправ-

ляется в духовку. Блюдо можно также подавать с йогуртом. В разных частях страны существуют всевозможные вариации мусаки – некоторые готовят ее без добавления мяса с использованием баклажанов или цуккини. Можно также приготовить мусаку со свежими помидорами, которые нарезаются кольцами и отправляются на противень в качестве первого слоя, картофель и фарш идут следующим слоем. Далее еще один слой помидоров, затем подлива из яиц и молока/йогурта сверху. Обязательно стоит попробовать это основное блюдо.

Следующим в нашем списке идет **зеленый сыр** из деревни Черни-Вит. Мы все слышали и знаем о французском голубом сыре и о том, что это за деликатес. А вы знаете, что из трех видов сыра с плесенью один является родом из Болгарии (при этом единственный на Балканах)? Болгарский зеленый сыр считается деликатесом и называется так из-за цвета плесени, которая образуется на нем. Это козий, или овечий сыр, который оставляется на некоторое время в пещере. Традиция изготовления зеленого сыра на горе Стара планина существует уже несколько столетий. Сыр уникален по той причине, что плесень образуется естественным образом. И, без сомнения, этот продукт уходит в копилку лучших продуктов Болгарии.

Сана АЛИМОВА.
(Продолжение следует)

• ГУРМАН



ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

В эти дни вы будете настроены категорично как никогда. Причем это касается не только общения с коллегами, но и принятия решений. Дипломатия явно не ваш конек, поэтому лучшей стратегия – придержать свое мнение, ни с кем не делаясь. Добиться успеха и материальной выгоды получится, если сможете корректно противостоят конкурентам, сделать правильные конкретные шаги для достижения своей цели и принять решительные меры.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

Неделя для вас может быть стрессовой. Стоит контролировать свои эмоции и высказывания, иначе можете попасть в неприятную ситуацию. Не давайте также поводов для словесных выпадов в свой адрес. Не исключены деловые поездки. На личном фронте не забывайте правильно расставлять приоритеты, а также ценить вторую половинку и демонстрировать ей свои чувства.

БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

Вам захочется быть настоящим хозяином не только собственной жизни, но и своих планов и мыслей. А потому бессмысленно давать вам какие-либо советы или навязывать другую точку зрения. На конфликт вы не будете настроены, поэтому любые разногласия спокойно переживете и даже не обратите на них внимания, особенно на критику со стороны окружающих.

РАК (22 июня - 22 июля)

Браться за продвижение собственных идей и проектов пока не стоит, поскольку может последовать резкая критика со стороны начальства и сотрудников. Нужно немного подождать. Есть шанс, что новые люди окажутся для вас намного интереснее и важнее, чем вы предполагали. Причем произойти это может в самой неожиданной для вас ситуации: в трудный момент на работе или во время пустяковой беседы на вечеринке.

ЛЕВ (23 июля - 21 августа)

В последние дни вас не сильно радуют материальное состояние и положение в обществе, поэтому ближайшие дни – самое лучшее время, чтобы укрепить свои позиции. Вы будете искрить оптимизмом, а целеустремленность станет просто несгибаемой. Успех и Фортуна помогут привлечь дела в области финансов. В выходные удастся хорошо отдохнуть и провести с пользой шопинг с близкими людьми.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября)

Доверьтесь собственной интуиции, обратив внимание на всевозможные приметы и знаки, они могут многое вам подсказать. Не исключено, что руководство проявит к вашей персоне пристальный интерес. Покажите, что вы действительно заслужили должность. Не увиливайте от прямых обязанностей, относитесь к делам с полной ответственностью. Есть вероятность нового романа для тех, чье сердце сейчас одиноко.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)

Эти дни для вас будут спонтанными и непредсказуемыми. Если у вас были запланированы какие-то важные дела, заранее будьте готовы к тому, что все может пойти не так, как вы хотели бы. Ситуация способна неоднократно измениться. Предсказать, как выпадет

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

карта, будет практически невозможно. Соблюдайте особую осторожность с коллегами. Есть высокий риск, что вас спровоцируют на эмоциональный срыв. В выходные постарайтесь поехать в короткое путешествие с близким человеком.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)

Финансовые вопросы в этот период будут особенно актуальны для вас. Можно с легкостью сказать, что вам пора детально проанализировать текущее финансовое положение, оценить, на что тратится большая часть средств, способны ли вы адекватно соотносить собственные доходы с расходами. Если заметили, что в последнее время тратите слишком много, постарайтесь на некоторое время ограничить себя. Вовремя сэкономленные финансы еще пригодятся вам в будущем. Не оставайтесь без гроша в кармане.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)

Вас ожидают рискованные сделки и нецелесообразные мероприятия. Они могут повлечь за собой череду проблем, способных лишить вас жизненных сил и энергии. Беритесь только за те задания, которые по силам. Отказываться от всего не стоит, но и браться за большое количество дел тоже не выход. Не исключены переутомления. Вам просто необходимо как следует отдохнуть от работы, чтобы прийти в себя. В выходные смело отправляйтесь в горы и проведите время в хорошей компании.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)

В работе вы будете виртуозными манипуляторами. Чтобы привлечь успех и деньги, вам нужно заняться делами, требующими гибкости и умения приспосабливаться, работой с документами, аналитикой и планированием. Браться за преодоление преград и различных сложностей не стоит. Вы вооружены необходимой информацией и приемами, чтобы собрать нужные сведения по крупицам и сделать правильные выводы на основе фактов и слухов, полученных с разных сторон.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)

На этой неделе вас не особо порадуют финансовые вопросы, неблагоприятное время и в коммерческом смысле. Укрепить материальное положение не удастся, высока вероятность потерь. Рассчитывайте только на себя и свои силы. Оцените трезво то, чем реально обладаете на данный момент, и времените с важными бизнес-схемами и подписанием контрактов. В выходные близкие порадуют вас своими достижениями.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)

Эти дни для вас могут стать роковыми и судьбоносными, если не перестанете говорить лишнее. Сейчас ваша способность видеть соринку в чужом глазу может вывести из себя кого угодно, поэтому не стоит пользоваться этим лишним раз. Держитесь подальше от производственных обсуждений. Да и в домашней обстановке лучше помалкивать и не говорить родным и близким много лишнего, иначе серьезных конфликтов в отношениях не избежать.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

РАЗГРУЖАЕМСЯ ВКУСНО

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Праздники рано или поздно заканчиваются. А вот набранные килограммы и тяжесть после длительного застолья так просто не проходят. Кто-то устраивает разгрузочные дни. Но зимой труднее голодать. Потому что когда на улице холод, организм требует тепла и сытной еды. Поэтому приходится думать о том, как разгрузить организм, питаясь сбалансированно и полезно.



- Существует много проверенных рецептов блюд из овощей, которые сделают процесс «разгрузки» легким и вкусным, - говорит многодетная мама Инесса ГУБАШИЕВА. - Особенно это актуально после длительных новогодних праздников, когда главным развлечением для всей страны являются бесконечные застолья. Каждый год думаем о том, что надо отдыхать активно, поехать в горы, гулять в парке. Но всякий раз остаемся дома, потому что надо встретить многочисленных родственников и делать ответные визиты. Так у нас завелось.

ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты: 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки белого вина, 1 литр консервированных томатов, 3 веточки тимьяна, 500 мл овощного бульона, 2 стакана консервированной фасоли.

Способ приготовления. Морковь порезать колечками, чеснок и лук - кубиками. Сотейник с маслом отправить на плиту. Высыпать в него лук и немного специй. Пассировать в течение трех минут, затем добавить чеснок и морковь. Томить в течение 10 минут. В заготовку выложить помидоры прямо из банки. Аккуратно раздавить вилкой и тушить в течение десяти минут, пока томаты не превратятся в пасту. Влить вино, добавить половину фасоли, бульон и специи. Варить не менее 20 минут, постоянно помешивая. Перелить суп в блендер, предварительно убрав веточки тимьяна. Взбивать до получения однородной массы. Получившуюся смесь необходимо вылить обратно в кастрюлю, добавить оставшуюся фасоль, шпинат и варить еще пару минут до размягчения шпината.

ЗАПЕЧЕННОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты: 1 средняя картофелина, 1 луковица, 0,5 болгарского перца, 1 кабачок, 1 стакан густого томатного сока, лавровый лист, растительное масло, зелень.

Способ приготовления. Картофель помыть и измельчить вместе с кабачками. Лук и морковь порезать полукольцами и пассировать с добавлением небольшого количества масла. В жарку высыпать картофель, накрыть и томить 10 минут. Добавить кабачок, сок томатов и болгарский перец, а также специи по своему усмотрению. Тушить до готовности.

ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: 4 кусочка черного хлеба, молоко, 0,5 часть белокочанной капусты, 4 ст. ложки сметаны, 150 г тертого сыра.

Способ приготовления. С кусочков хлеба срезать корочки, а мягкую часть нарезать и залить небольшим количеством молока. Капусту нарезать средними квадратами и отварить до мягкого состояния, затем соединить с хлебом. Добавить сметану и специи на свое усмотрение. В заготовку добавить половину тертого сыра. Края формы смазать маслом и наполнить капустной массой. Сверху посыпать оставшимся сыром и запекать до появления золотистой корочки в разогретой до 200 градусов духовке.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОВОЩАМИ И ЯЙЦАМИ

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 1 кочан брокколи, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 150 г зеленого горошка, 150 г консервированной кукурузы, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 2 ст. ложки семян кунжута.

Способ приготовления. Разрезать цветную капусту на небольшие кусочки. Измельчить блендером до зернистого состояния. Брокколи и очищенный от семян перец порубить мелкими кубиками. Разогреть сковороду с маслом. Выложить нарезанный лук и поджарить. Добавить остальные овощи, включая консервированные горошек и кукурузу. Томить 10 минут. Добавить измельченный чеснок и тщательно перемешать. Сдвинуть овощи к одной из стенок сковороды и вбить яйца. Когда они станут прихватываться, начать медленно смешивать с овощами. Посыпать солью, специями и семенами кунжута по вкусу.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Татьяны Бекуловой

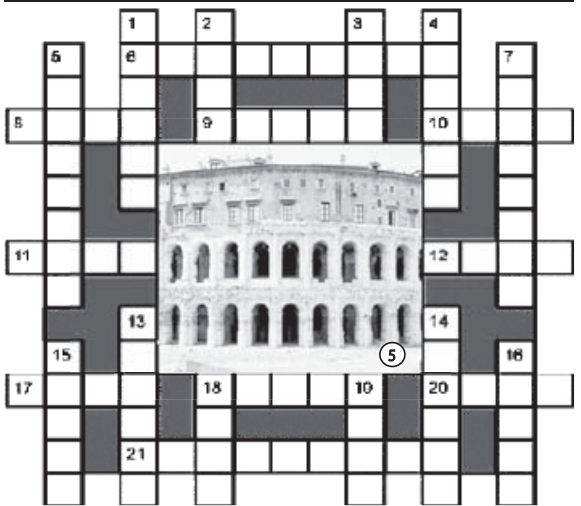
КРОССВОРД

По горизонтали: 6. Государство в Южной Америке. 8. Организатор убийства Цезаря, глава заговора 44 против Цезаря. 9. Закрытая информация, секрет. 10. Коллективная «старосветская» альтернатива доллару. 11. Лиственное дерево с древесиной высокого качества. 12. Восточное кушанье из риса. 17. Летучая шарообразная дымчатая масса. 18. Яркий искрящийся свет. 20. Лиственное дерево с сердцевидными зубчатыми листьями и душистыми медоносными цветками. 21. Отстранение от должности и привлечение к ответственности высшего должностного лица.

По вертикали: 1. Способ торговли, состоящий в обмене товарами и услугами без использования денег. 2. Любимый камень великого антич-

ного резчика Дексамена Хиосского. 3. Союз, объединение лиц, организаций, государств с какими-либо общественно-политическими целями. 4. Город в Швейцарии. 5. Единственный целеустремленный театр времен Древнего Рима, построенный до нашей эры. 7. Комплекс сооружений, предназначенный для взлета и посадки самолетов. 13. Обезьяна рода павианов. 14. Денежная единица, положенная в основу денежной системы страны. 15. Лист бумаги с печатным заголовком учреждения. 16. Льгота, предоставляемая продавцом покупателю. 18. Немецкий лингвист, основатель сравнительного языкознания. 19. Шелковая или шерстяная ткань с шероховатой поверхностью.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



По горизонтали: 1. Бартен. 2. Арат. 3. Лига. 4. Ваэль. 5. Марцелла. 7. Аэродром. 13. Бабуля. 14. Ваюта. 15. Вьянк. 16. Опция. 18. Боп. 19. Крент.
По вертикали: 1. Бартен. 2. Арат. 3. Лига. 4. Ваэль. 5. Марцелла. 7. Аэродром. 13. Бабуля. 14. Ваюта. 15. Вьянк. 16. Опция. 18. Боп. 19. Крент.
По диагонали: 6. Аргентина. 8. Брут. 9. Тайна. 10. Евро. 11. Лыба. 12. Плов. 17. Крб. 18. Бреск. 20. Импитмент.

Ответы на кроссворд

Якутск



Сегодня мы отправимся далеко от родных мест - в город Якутск, в котором проживает Татьяна ФИЛИППОВА с мужем и детьми. Татьяна по профессии педагог, сейчас находится в декретном отпуске, она расскажет нам о своем родном городе.

Якутск является столицей самого большого по площади субъекта Российской Федерации – Республики Саха (Якутия). Чтобы масштабы стали немного понятнее, приведем сравнение: территория республики превышает территорию Аргентины, которая является восьмым в мире государством по площади.

Действительно, расстояния очень большие. Мы ездили с детьми в город Нерюнгри, в котором находится наш любимый и единственный кукольный театр республики. А это ни много ни мало 800 км от Якутска.

Итак, возвращаясь к самому городу. Якутск был основан еще в XVII веке. В 1632 году группа казаков под предводительством Петра БЕКЕТОВА построила Ленский острог, но так как это место подвергалось затоплению в период весеннего половодья, было решено перенести его выше, на левый берег реки Лена. В 1708 году получил статус города Якутский, позднее был переименован в Якутск. Очень важную роль в развитии города сыграло его выгодное географическое положение. Якутск был и остается крупным научным, образовательным и культурным центром не только республики, но и всего Дальнего Востока России.

Зимой стараемся никуда не ходить, потому что здесь очень холодно. Носим теплую одежду, унты из оленьих камусов (шкура с голени животных, принадлежащая в основном семейству оленевых).

В Якутии находится село Оймякон, больше известное как Полюс холода. Это единственное место, где люди живут при таких крайне низких температурах. Разброс температуры очень

большой - от -70 градусов зимой до +30 градусов летом. В самом Якутске немного теплее, зима длится с октября по апрель, весна и осень очень короткие. Удивительно то, что в отличие от зимы летом очень жарко и мало осадков.

Несмотря на это, Якутск – красивый город со своей архитектурой и достопримечательностями. Хочу рассказать о нескольких знаковых местах города, которые мы посетили и собираемся посетить с семьей.

Начну с монумента в честь 375-летия вхождения Якутии в состав Российской Федерации и основания города Якутска. Он был воздвигнут в 2007 году. Центральное место в композиции занимает колонна высотой 33,4 м, расположенная на постаменте. Высокий постамент с арками построен в русском классическом стиле, монумент смотрится довольно внушительно, рекомендую его посмотреть.

Еще одной достопримечательностью города является смотровая площадка на самой высокой сопке Якутска – Чочур Муран. Она появилась относительно недавно, в 2014 году, с этой точки открывается завораживающий вид на долину Туймаада. Мы часто посещаем это место, сюда приходят и туристы, приезжающие в город.

В Якутске много музеев. Один из самых интересных – Музей мамонта им. П.А. Лазарева, который является единственным в мире такого рода. Музей появился в 1991 году, в его коллекцию входит более двух

• КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

тысяч останков крупных животных мамонтовой фауны. Музей специализируется на хранении и изучении останков мамонтов и других находок, которые хорошо сохранились благодаря условиям окружающей среды. К примеру, среди экспонатов музея – мамоненок с большим количеством сохранившихся частей туловища. В настоящее время Музей мамонта пользуется большой популярностью как среди местного населения, так и российских и зарубежных гостей.

Очень интересным является Музей и центр хомуса народов мира, аналога которого нет нигде. Он был открыт в 1990 году благодаря И.Е. АЛЕКСЕЕВУ, доктору филологических наук. Ученый в свое время передал свою коллекцию хомусов, которая послужила началом формирования нынешней экспозиции. Хомус, или варган, – язычковый музыкальный инструмент, считается одним из наиболее древних. Многие народы мира имеют свои хомусы и считают варган своим народным инструментом.

Следующее место, о котором хочется рассказать, – туристический комплекс «Царство вечной мерзлоты», который открылся для посетителей в 2008 году. Интересно, что это место было хранилищем продуктов питания. Температура внутри не опускается ниже -10 градусов и не поднимается выше -4 градусов. Здесь можно увидеть тронный



зал властелина холода Чысхаана (якутский сказочный персонаж, символизирующий воплощение Быка зимы), а также резиденцию Деда Мороза. В Царстве стоит почтовый ящик, из которого Дед Мороз из Великого Устюга ежегодно 1 декабря забирает письма. В небольшом музее на территории царства можно увидеть останки мамонтов, а также других животных ледникового периода. Кроме того, в этом комплексе есть красивые ледяные скульптуры Будды, Венеры Милосской, животных из мультфильма «Ледниковый период» и многие другие объекты.

Светлана СИХОВА.
(Продолжение следует)

ПОДАРИТЬ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ

• САД-ОГОРОД



Прошла новогодняя суматоха, и наступил печальный период для миллионов хвойных красавиц. Было довольно странно и неприятно видеть уже третьего января двухметровую елочку, скинутую кем-то с балкона. И так каждый год. Порадовав людей несколько дней, один из самых красивых символов Нового года отправляется на свалку.

Уже второй год в Нальчике после новогодних праздников объявляют об открытии пунктов приема живых хвойных деревьев для их дальнейшей переработки. Впоследствии щепки могут быть использованы при благоустройстве города, для вольеров в зоопарке. В этом году они будут работать 16 и 17 января на площадях Абхази и 450-летия на пр. Ленина, на площадке перед памятником погибшим комсомольцам на ул. Шортанова, возле нальчикского ипподрома на ул. Мальбахова, также принести елку можно к 12-й и 30-й школам Нальчика. Хочется надеяться, что в этом году желающих сдать елки будет больше.

А мы поговорим о тех, кто решил купить новогодние деревья в горшках с намерением дать им возможность продолжить жизнь после зимних праздников. Дело это благое, но часто случается так, что высаженная в открытый грунт елочка так и не приживается. «Было очень обидно, когда мы в прошлом году всю зиму ухаживали за елочкой, а когда посадили ее в огороде, она погибла», – говорит Марина АХАМИНОВА из Нальчика. – В этом году мы купили искусственную».

– Есть несколько причин, почему елочка не прижилась, – говорит садовод-любитель и продавец хвойных растений Сулейман ШУКОВ. – Универсального ответа на вопрос, почему так происходит, нет.

Причин может быть несколько. Возможно, при пересадке была повреждена корневая система либо слишком сильно обрублены корни. Или за елками плохо ухаживали и они плохо поливались. Поэтому при приобретении новогодней елки необходимо обратить особое внимание на корневую систему растения. Это должен быть единый земляной ком с целыми корнями. Если они оголены или обрезаны, деревце при высадке на дачном участке или во дворе возле дома не приживется.

Если посчастливилось приобрести здоровое деревце, до весны в тепле его содержать нельзя. Дождаться, пока оттаяет земля, растение сможет на утепленном балконе или в другом светлом помещении с температурой, близкой к 0, и благополучно переселится на новое место жительства. Лучшее время для пересадки ели из горшка в открытый грунт – с февраля по апрель.

Сначала готовится яма для высадки. Ее глубина должна быть соразмерна с земляным комом с небольшим запасом. Земля на дне ямы хорошо разрыхляется и добавляется готовый грунт для хвойников. Можно приготовить его и самим, выдерживая пропорции земельной смеси: дерновая земля – 2 части, торф – 1 часть, песок – 1 часть. При высадке очень важно не засыпать корневую шейку. Верхний корень растения можно лишь немного присыпать землей. Если не соблюдать это обязательное условие, елочка будет расти плохо и может погибнуть. После посадки почва возле деревца хорошо утрамбовывается и обязательно хорошо поливается. Обильный полив необходим, даже когда идет дождь.

Алена ТАОВА.
Фото автора



Камилла (3 года)
и Али (1 год)
АЛХАСОВЫ,
г. Нальчик

«МАЛЕНЬКОЕ
ЧУДО-2021»

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: 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 – факс; 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 1847. Заказ 51. Время подписания в печать по графику – 18.00 Факт-тиски 15 января в 17.00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Регистрационный номер Роскомплечати в Кабардино-Балкарской Республике 23.07.1998 г. Регистрационный номер Н-0143</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 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 редколлегии.</p>						