



Гость номера - студентка 3-го курса отделения русского языка и литературы СГИ КБГУ Элина АБАЗОВА. В прошлом году она стала победителем первого Северо-Кавказского конкурса молодых ораторов «Речь о дружбе народов». В нашей беседе Элина рассказала о выборе профессии, увлечениях и профессиональных планах.

## Элина АБАЗОВА: ХОЧУ УЧИТЬ И СТАТЬ ДРУГОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ФИЛОЛОГИЯ МНЕ БЛИЖЕ

- Я родом из села Дыгульбгей Баксанского района. С детства любила сцену и все, что с ней связано, будь то танцы или театральные постановки. Самым ярким и запомнившимся событием для меня стало участие в «Джэгурэш» (кабардинский КВН), который прошел в 2016 году. Меня назначили капитаном команды и сказали: во что бы то ни стало нужно рассмешить публику. Это был своеобразный stand up. Именно тогда впервые попробовала себя в роли оратора. Думаю, с этой задачей тогда справилась хорошо, потому что получила максимальные баллы и наша команда выиграла.

В средних классах полюбила уроки русского языка и литературы. На это повлияла моя учительница, по совместительству классный руководитель Ида Хамидбиевна БЕШТОВЕВА. Она настолько интересно и легко преподносила материал, что я смотрела на нее и думала: хочу быть, как она! А когда встал выбор, куда поступать после школы, недолго думая, подала документы в СКГИИ и КБГУ на факультет русской филологии. В оба учебных заведения поступила на бюджет, но решила, что все-таки филология мне ближе. Кроме того, поступила заочно и на юридический факультет. Так началась моя студенческая жизнь. С первых дней чувствовала себя на своем месте. Потому что меня окружали умные и начитанные люди в лице преподавателей, которые с обожанием относились к своей работе. Находясь в такой среде, хотелось все время читать, чтобы быть хоть немного похожей на них. Особенно хочу выделить Зухру КУЧУКОВУ. Нет смысла описывать ее пары. С лекциями и семинарами Зухры Ахметовны не сравнится ничто. Именно она стала инициатором моего выступления в конкурсе ораторов. Всячески поддерживала и верила в мою победу как никто другой. Спасибо ей огромное за все.

(Продолжение на 5-й с.)



Фото Астемира Шебухова

### ПАМЯТЬ

Среди постоянных читателей «Горянки» много истинных профессионалов своего дела. Такой была и отличник просвещения РСФСР, заслуженный учитель КБАССР Лидия Магомедовна ТЕМИРКАНОВА из села Зарагж. Она проработала в сфере образования более пятидесяти лет. Увы, в прошлом году ее не стало. Мы, журналисты, помним ее хлебосольность, искренность в общении и неподдельный интерес к нашей работе. Она, истинный филолог, прекрасно видела наши удачи и промахи. Только тогда, когда близкие по духу люди уходят навсегда, мы понимаем, как дороги они нам были, как незаменимы. С. 4

### ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

Еще одно правило было в нашей семье, как и во многих домах: все игрушки мы бережно заворачивали в мягкую газету или укутывали ватой и раскладывали по коробочкам, изготовленным из плотной бумаги разных размеров. Уверена, что в каждой советской семье верхушку елки украшали красной пятиконечной звездой. У меня она светилась, зажигалась от розетки, а когда сломалась, помню, как очень расстроилась. Несколько раз до этого ее чинил отец. Еще у меня были игрушки фигурок зверей на прищепках. Хорошо помню медведя, он был в полный рост, а еще длинные разноцветные бусы... С. 11

### ПРЕМЬЕРА

Сати КАЗАНОВА в своем сольном проекте «Sati Ethnica» выпустила первую песню «Guashamahua» («Гуашэмахуэ») на кабардинском языке. Режиссер видеоклипа - Екатерина КВАСНИКОВА, художники по костюмам - Мадина и Лалина САРАЛЬП.

«Казалось, в голове были проиграны все варианты использования костюма, в особенности фото- и видеосъемки. Но мой взгляд перевернула Сати.

Осенью, приехав в Нальчик, она вдохновилась на создание видеоклипа для песни «Guashamahua». В поисках костюма пришла в Арт-Центр, где мы с Мудиной предлагали различные женские стилизованные костюмы. Среди вещей были и мужские образы из той коллекции...» С. 13



Уважаемые жители Кабардино-Балкарии! Дорогие земляки!

16 января знаменательная дата, символизирующая начало вековой истории Кабардино-Балкарии и юбилейного года 100-летия нашей республики.

Обратимся к страницам прошлого. Декретом ВЦИК РСФСР от 1 сентября 1921 года Кабарда была провозглашена полномочным субъектом Российского государства со статусом автономной области. Спустя всего четыре месяца, и в этом, безусловно, историческая законо-

мерность, Балкария вышла из состава Горской республики, и 16 января 1922 года была образована единая Кабардино-Балкарская автономная область.

Становление Кабардино-Балкарии в статусе автономного субъекта России стало важной вехой в исторических судьбах кабардинского и балкарского народов, их единении, открыло небывалые широкие перспективы для их экономического, социального и культурного развития, возможности для укрепления дружбы и братского сотрудничества с другими народами страны.

В этой связи ключевым содержанием предстоящих праздни-

чных мероприятий должны стать понимание всеми нами судьбоносной роли этого события, особой значимости единства, доверия, связи поколений, осознание того, как важно дорожить родной историей, традициями, проверенными веками, общими успехами и достижениями, и, конечно, ценить все, что было сделано Российским государством и делается сейчас для социально-экономического развития республики, сохранения национальной идентичности и самобытной культуры наших народов.

Как вы знаете, Президент России Владимир Владимирович ПУТИН подписал Указ о

праздновании на федеральном уровне 100-летия образования Кабардино-Балкарской Республики в 2022 году, за что мы глубоко ему признательны. Сформированы федеральный и республиканский оргкомитеты, утвержден План подготовки и празднования юбилея. Основные мероприятия планируется провести в сентябре, приурочив их к Дню государственности КБР, установленному постановлением Парламента Кабардино-Балкарской Республики в ознаменование принятия 1 сентября 1997 г. Конституции республики.

Программой юбилейных мероприятий предусматриваются

реализация международных, федеральных и республиканских социально-культурных, научных проектов, проведение форумов, других мероприятий для демонстрации достижений республики, ее исторического и культурного наследия. Основные торжества пройдут как в республике, так и в г. Москве.

Уверен, подготовка и празднование 100-летия образования республики послужат важным стимулом для дальнейшей консолидации нашего общества, придадут дополнительный импульс совместной работе по строительству современной благополучной Кабардино-Балкарии.

## ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

## ПО ПОРУЧЕНИЮ КАЗБЕКА КОКОВА НА СОЗДАНИЕ ЗАПАСА ЛЕКАРСТВ И ПЦР-ТЕСТОВ ВЫДЕЛЕНО БОЛЕЕ 53 МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ

Глава КБР Казбек КОКОВ в рамках подготовки к новой волне коронавирусной инфекции провел рабочее совещание с Председателем Правительства КБР Алием МУСУКОВЫМ и министром здравоохранения КБР Рустамом КАЛИБАТОВЫМ.

На совещании обсуждены вопросы готовности региона к противодействию пандемии коронавирусной инфекции на территории региона в связи с активным распространением омикрона - штамма коронавируса.

Было отмечено, что, несмотря на сохраняющуюся в Кабардино-Балкарии тенденцию снижения заболеваемости коронавирусной инфекцией, эпидситуация остается напряженной: в течение ближайших двух недель ожидается рост заболеваемости коронавирусом.

В минувший четверг на заседании Оперативного штаба Глава республики дал ряд поручений, направленных в том числе на увеличение охвата населения тестированием, создание запаса лекарств для пациентов амбулаторного звена, мобилизацию медицинских кадров для оказания



помощи населению в условиях предстоящего ухудшения эпидемиологической обстановки.

Согласно поручениям руководителя региона на приобретение лекарственных препаратов и тест-систем из республикан-

ского бюджета выделено более 53 миллионов рублей. Началась отгрузка закупленных препаратов для создания запаса для амбулаторных больных с коронавирусной инфекцией в соответствии с последними рекомендациями Минздрава РФ и более

90 тысяч тестовых наборов для раннего выявления коронавируса.

Для участия в оказании медицинской помощи в поликлиниках и госпиталях будут мобилизованы ординаторы и студенты медицинского факультета и колледжей республики. Проводится работа по возвращению в республику на период подъема заболеваемости коронавирусом ординаторов и студентов федеральных медицинских вузов, которые были направлены на обучение Минздравом КБР.

Проведена инвентаризация автопарка машин отделений скорой помощи и участковой службы в центральных районных больницах и поликлиниках. Будет увеличено количество амбулаторных центров диагностики и лечения новой коронавирусной инфекции, где можно будет получить консультацию врача и пройти тестирование. Идет усиление колл-центра Минздрава КБР по коронавирусу, связаться с которым можно по единому номеру 122.

**Пресс-служба Главы  
и Правительства КБР.  
Фото Евгения Каюдина**

## Почетные звания – журналистам

**Глава КБР Казбек КОКОВ издал Указ о награждении государственными наградами журналистов республики. Награждение приурочено к празднованию 13 января Дня российской печати.**

За многолетний добросовестный труд и вклад в развитие средств массовой информации Почетной грамотой Кабардино-Балкарской Республики награждена Люба БАТЫРОВА, начальник управления по связям с общественностью и взаимодействию со средствами массовой информации аппарата Парламента Кабардино-Балкарской Республики – пресс-секретаря Председателя Парламента Кабардино-Балкарской Республики;

почетные звания «Заслуженный журналист Кабардино-Балкарской Республики» присвоены Борису БЕРБЕКОВУ, редактору газеты «Кабардино-Балкарская правда», и Наталье КОНАРЕВОЙ, руководителю теле- и радиовещания ГКУ «КБР-Медиа»;

звание «Заслуженный работник культуры Кабардино-Балкарской Республики» присвоено Сакинату МУСУКАЕВОЙ, редактору газеты «Заман».

Поздравляя работников средств массовой информации с профессиональным праздником, К. Коков подчеркнул, что профессия журналиста была и остается одной из самых важных, интересных и востребованных в обществе, а от профессионализма и активной гражданской позиции каждого во многом зависит образ Кабардино-Балкарии и общественно-политическая стабильность в республике.

Газета «Горянка» поздравляет коллег с признанием их заслуг на государственном уровне.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## Своевременно и важно

**В наступившем году в Кабардино-Балкарии в рамках реализации государственной программы «Развитие образования» федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» начнется строительство семи новых школ на 4539 мест.**

Это школы на 1500 мест в Нальчике, на 1224 места в Баксане, на 560 в Прохладном, на 150 в с. Псынабо, на 500 в с. Красносельском, на 275 в с. Сармаково и на 330 мест в городском поселении Майский.

Работы начнутся после заключения контракта с подрядчиками. Завершить строительство объектов планируется к концу 2023 года. Строительство новых школ своевременно и важно, поскольку увеличилось число обучающихся, а выбранные районы нуждаются в обновлении и увеличении числа образовательных учреждений.

**Наш корр.**

## Восхождение на Курпские высоты

**В честь 79-й годовщины полного освобождения Кабардино-Балкарии от немецко-фашистских захватчиков учащиеся школы №23 г. Нальчика из клуба «Юные друзья пограничников» совершили восхождение на Курпские высоты.**

В патриотическом мероприятии приняли участие представители ветеранской организации Пограничного управления ФСБ России по КБР, ДОСААФ, администрации Терского района, Военного комиссариата КБР, общественной организации «Боевое братство», Нальчикского поискового отряда им. 115-й кавалерийской дивизии и отряда «Кавказский рубеж», Нальчикской городской казачьей общины, учащиеся образовательных учреждений республики.

Участие в мероприятии детей, которое с 1999

года проводится по инициативе республиканского ДОСААФ, организовали ветераны Пограничного управления ФСБ России по КБР.

После митинга у памятника погибшим в селе Верхний Курп собравшиеся совершили трехкилометровый марш, поднявшись к обелиску в честь 146 воинов, погибших в 1942 году на Курпских высотах, расположенному на главенствующей высоте. Со школьниками был проведен урок мужества.

**Наш корр.**

**ТА ЗАВОДСКАЯ ПРОХОДНАЯ**

Татьяна – коренная нальчанка, а Валерий родом из Грозного, оказался в Кабардино-Балкарии еще школьником, когда дедушку, профессионального военного, направили на новое место службы. Теперь уже в далеком 1968 году молодую красавицу Татьяну приняли на работу на Нальчикский завод высоковольтной аппаратуры. Предприятие было молодое, завод был организован всего несколько лет назад на базе завода «Металлист» как подразделение Министерства электротехнической промышленности СССР. Одновременно с выпуском сложной электротехнической продукции завод комплектовался квалифицированными рабочими и инженерно-техническими кадрами. Вместе с развитием производства решались и социальные вопросы для работников завода. Были построены детский сад, жилой дом, база на берегу Черного моря. Многие работники предприятия за добросовестный труд были отмечены государственными наградами.

Вскоре Татьяна познакомилась с Валерием, который был первым парнем на заводе. В молодости оба любили туризм и походы в горы. Правда, Валерий в то время ухаживал за другой девушкой, а Татьяна встречалась с другим парнем. Но горы связали их судьбы навсегда. Около года просто дружили, об общей семье даже не думали, но потом дружба, как это зачастую бывает, переросла в любовь. Валерий был галантным мужчиной, ухаживал красиво. Так и образовалась семья.

У Валерия Григорьевича общий стаж работы на заводе - 48 лет, пришел туда сразу после армии, работал токарем высшей категории. Имеет много благодарностей, почетных грамот, ветеран труда, награжден орденом Трудовой славы III степени, фотография Валерия постоянно висела на доске почета. На пенсии Валерий Григорьевич увлекается рыбалкой и охотой. Татьяна Михайловна на

# И в радости, и в беде вместе



**В канун Нового года Татьяна Михайловна и Валерий Григорьевич ГЛАЗКОВЫ отметили золотую свадьбу.**

этом же заводе проработала 27 лет, тоже имеет много благодарностей и почетных грамот, ей присвоено звание «Ветеран труда», 15 лет проработала в «Газпроме», сейчас тоже на пенсии, увлекается кулинарией, очень хлебосольная хозяйка.

У Татьяны казачьи корни тянутся до Кубани, коммуникабельная, веселая, заводная. Валерий пожестче, как и положено мужчине, сказал, и точка. Валерий Григорьевич и Татьяна Михайловна вырастили дочерей в любви и согласии, дали им образование, воспитали до-

брыми, ответственными, отзывчивыми, привили им любовь к труду. Дочери уже создали свои семьи и подарили родителям пятерых внуков и одного правнука.

Семья дружная, друг к другу относятся с уважением. Супругам более семидесяти лет, они до сих пор везде вместе, друг без друга никуда. При этом Татьяна умеет, когда надо, уступить мужу, не перечить его решениям, что очень важно для сохранения союза. Дети никогда не слышали семейных ссор, даже просто громкого выяснения отношений.

**• СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ**

Празднование золотой свадьбы организовали дочери, Валерий Григорьевич сначала был категорически против: «Что выдумали, зачем все это?!». Но потом было приятное, радостное чувство от того, что не зря они пятьдесят лет назад приняли важное для себя решение.

**НАДЕЖДА И ОПОРА**

«Родители – наша опора во всем и всегда», - говорит старшая дочь Наталья. Она мастер спорта, в детстве занималась художественной гимнастикой. Сейчас работает в газовой компании. У нее трое детей, двое уже взрослые. Старшая дочь Кристина училась в Москве на менеджера в сфере туризма, недавно подарила родителям внука Давида. Ему четыре года, пока его достижения заключаются в регулярном посещении детского сада. Сын Олег - мастер спорта, профессионально занимался футболом, после службы в армии учится в Краснодаре в университете и работает тренером по лечебно-оздоровительному плаванию, занимается с малышами, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Младшему Тимуру пять лет. Так как их отец - футбольный тренер, работает в спортивной школе олимпийского резерва им. Апшева. Нетрудно догадаться, что у самого маленького любовь к этому виду спорта тоже почти наследственная, он уже сейчас ходит в футбольную секцию. У младшей дочери Оксаны двое детей. Она работает в силовых структурах. Дочь Полина учится в первом классе, Назар – в третьем, и он без футбола никуда.

**ГЛАВНОЕ**

Самое важное – уважение друг к другу, доверие, доброта, умение прийти вовремя на помощь. И в радости, и в беде они всегда вместе.

**Ольга КАЛАШНИКОВА.**  
*Фото Леонида Гучакова*

**• АКТУАЛЬНО**

## Пенсии будут проиндексированы на 8,6 процента

**С января пенсии в России проиндексировали на 5,9% - около тысячи рублей в среднем на каждого. Эта цифра была заложена в бюджете, принятом осенью, когда еще не было ясно, какой именно будет инфляция по итогам 2021 года. Решение о дополнительной индексации было отложено до января.**

На днях Президент РФ Владимир ПУТИН сообщил, что страховые пенсии по старости неработающим пенсионерам повысят на 8,6% вместо 5,9%, запланированных ранее. «Принятые ранее решения не позволят покрыть людям расходы, которые связаны с повышенной инфляцией прошлого года. Поэтому предлагаю так, как и говорил об этом на съезде «Единой России» летом и в декабре на большой пресс-конференции, проиндексировать пенсии даже чуть выше инфляции... На 8,6% с небольшим зазором, потому что окончательных цифр по инфляции пока нет», - сказал Президент на совещании с членами Правительства. «Прошу Правительство в самое ближайшее время провести необходимые процедуры и принять решение», - добавил он. Такой показатель индексации полностью отвечает требованиям законодательства, так как выше показателя инфляции в 8,4%, определенного по данным Росстата.

Депутаты Государственной Думы и сенаторы Совета Федерации уже работают над поправками в закон и примут их в ближайшие недели. По нему прибавка к пенсии увеличится до 8,6% по сравнению с прошлым годом. Получат прибавку около 30,8 млн неработающих россиян, получающих страховые пенсии.

Страховые пенсии по старости за счет этого вы-

растут еще примерно на 500 рублей. Таким образом, средняя прибавка в 2022 году по сравнению с прошлым составит 1500 рублей.

Повышение пенсий будет оформлено с 1 января. Между тем пенсии за первый месяц текущего года уже выплачены, причем с учетом более низкой прибавки - на 5,9%. Разница в 2,7%, скорее всего, будет доплачена в февральской пенсии, которая всем неработающим пенсионерам будет пересчитана по ставке индексации 8,6%

Важно учитывать, что базой для расчета служит все же пенсия до индексации в 5,9%.

К примеру, пенсионеру, получающему 15000 рублей, произвели индексацию с 1 января на 5,9%. Теперь он получает 15000 x 1,059 = 15885 рублей. В целях исполнения поручения Президента России потребуется повысить пенсию еще на 2,7%, то есть на 450 рублей (15000 x 0,027 = 405).

После индексации в 8,6% средний размер пенсии в Российской Федерации вырастет до 19 тысяч рублей. Таким образом, в 2023 году размер страховой пенсии по старости неработающего пенсионера в России вырастет в среднем до 20 047 рублей, в 2024 году – до 21 150 рублей.

*Подготовила Фатима ДЕРОВА*

**• АКЦИЯ**

**В Нальчике прошла акция по привлечению внимания общественности и водителей к проблеме защиты детей при перевозке в транспорте. Как подчеркнула заместитель председателя общественного совета при МВД по КБР, руководитель благотворительного фонда «Развитие» Ирина КИШУКОВА, полицейские обратились к автомобилистам на трех языках - русском, кабардинском и балкарском. Агитационный материал иллюстрирован изображениями из краш-тестов с непристегнутыми пассажирами.**

## Пристегнитесь сами и пристегните ребенка

Распространяя листовки, сотрудники отдельного батальона ДПС ГИБДД МВД по КБР и ОГИБДД управления МВД России по городу Нальчику разъяснили водителям последствия автомобильных аварий с участием не пристегнутых в соответствии с ПДД РФ пассажирами. Сотрудники Госавтоинспекции призвали взрослых исключить передвижение малышей на коленях у водителя и рекомендовали с первых дней жизни ребенка перевозить его по правилам.

Ирина Кишукова напомнила водителям, что за перевозку детей с нарушением предусмотрен штраф три тысячи рублей.

- Однако никакой размер штрафа не сопоставим с ценой жизни и здоровья ребенка, поэтому использовать детские удерживающие устройства и быть самому примером, достойным подражания, - первоочередная задача каждого взрослого. Пристегнитесь сами и пристегните ребенка не для инспекторов ГИБДД, а для защиты жизни и здоровья, - добавила она.

*Ольга СЕРГЕЕВА*

## • ПАМЯТЬ

«Всю свою жизнь я помню маму активной, творческой, меняющей обыденную рутинную жизнь окружения подобно фее из сказки, украшающей все вокруг себя невероятным энтузиазмом и «безумными» идеями, - сказала член Союза композиторов России и КБР - дочь Лилия ТЕМИРКАНОВА. - Будучи учителем русского языка и литературы обычной сельской школы в Зарагиже, мама убедилась в необходимости купить первое в селе фортепиано в далеком 1971 году, организовала смешанный хор и хор мальчиков: это Северный Кавказ, поэтому привлечь мальчиков к хорошему пению было непросто. Собрала вокально-инструментальный ансамбль и квартет учителей. Они успешно выступали, школа для всех была вторым домом, где под песни и танцы учиться было в удовольствие. Уровень знаний учеников был настолько высок, что когда в республику приехала всесоюзная комиссия, их привезли в маленькое село Зарагиж, на урок к маме. Позже члены комиссии благодарили ее за высокий профессионализм и сказали, что уровень знаний ее шестиклассников выше, чем у студентов Фрунзенского университета. Маму наградили званием «Заслуженный учитель КБАССР». В таком режиме она проработала в школе 54 года».

Супруг, трое детей, внуки, домашние хлопоты никак не остужали интерес Лидии Магомедовны к профессии. Она - создатель и хранитель историко-краеведческого музея в школе села Зарагиж. Официально он был создан в 2006 году, но с появлением в нем Лидии Темиркановой стал приобретать черты подлинного историко-краеведческого учреждения. Будучи человеком энергичным, Лидия Магомедовна наладила поисковую работу, привлекла к сбору экспонатов и материалов местных энтузиастов и школьников.

Лидия Темирканова (в девичестве ЖАНТУДУЕВА) каждый день умела на-

**Среди постоянных читателей «Горянки» много истинных профессионалов своего дела. Такой была и отличник просвещения РСФСР, заслуженный учитель КБАССР Лидия Магомедовна ТЕМИРКАНОВА из села Зарагиж. Она проработала в сфере образования более пятидесяти лет. Увы, в прошлом году ее не стало. Мы, журналисты, помним ее хлебосольность, искренность в общении и неподдельный интерес к нашей работе. Она, истинный филолог, прекрасно видела наши удачи и промахи. Только тогда, когда близкие по духу люди уходят навсегда, мы понимаем, как дороги они нам были, как незаменимы.**



## ВОКРУГ НЕЕ КИПЕЛА ЖИЗНЬ

полнять радостью и яркими эмоциями. Многие даже не догадывались, что за ее спиной тринадцать лет жизни в статусе спецпереселенки.

Она родилась в интеллигентной семье накануне Великой Отечественной войны. Ее отец - Магомед Жунусович был кадровым офицером, мать - Марьям Курмановна, окончив Ленинский учебный городок, много лет проработала на различных ответственных должностях в партийном аппарате. Их с пятилетней Лидией выслали в Казахстан. В Джелалабаде и Джамбуле Лидию учили московские и ленинградские высланные педагоги. Это была прекрасная база для поступления в университет. Вернувшись на родную землю в 1957 году, Лидия Магомедовна окончила историко-филологический факультет. В университете познакомилась с будущим супругом - Мухарби

ТЕМИРКАНОВЫМ. Он был из Зарагижа. Сорок девять лет в зарагижской школе она была учителем русского языка и литературы, параллельно двадцать лет - инспектором школ Черекского района. Ее оценки никогда не оспаривались - ни директорами, ни учителями. Сказала Лидия Магомедовна «хорошо», значит, действительно, урок был нормальный, стала критиковать, надо ловить каждое слово и пытаться работать лучше. Она была неоспоримым авторитетом.

Супруг Лидии Магомедовны также работал учителем в родном селе. Позже в райкоме партии Советского района сначала был инструктором, а позднее заведующим отделом агитации и пропаганды. Его усилия на этой должности были замечены руководством республики - в середине 80-х Мухарби Темирканов стал председателем райисполкома. Однако вскоре рухнул СССР,

а вместе с ним и весь советский строй. Мухарби Мухамедович воспринял эти события как личную трагедию, что роковым образом отразилось на состоянии его здоровья. Он тяжело заболел и вскоре скончался.

Лидия Магомедовна и Мухарби Мухамедович не умели и не хотели воспринимать жизнь страны со стороны, быть просто наблюдателями. Им была важна и дорога каждая деталь нашей истории, они думали о будущем. Лидия Магомедовна устанавливала факты биографии сельчан, писала вместе со школьниками письма в архивы, опрашивала старейшин. Учила детей быть равнодушными.

Готовя этот материал к печати, мы беседовали с учениками Лидии Магомедовны. «Она была талантлива во всем. Умела влюбить в себя всех детей, которые попадали в ее руки. Как никто другой». «Она открыла нам мир пушкинских героев и загадочных тургеневских женщин, яркие стихи ФЕТА и БАЛЬМОНТА». «Это был замечательный человек, который не знал, что такое усталость и плохое настроение». «Через ее руки прошли сотни учеников и унесли с собой частичку ее души - огонек учительства, без которого настоящий педагог не может состояться».

И самые главные слова, которые повторяли ученики: «Память о Лидии Магомедовне Темиркановой навсегда останется в наших сердцах». Ученики, дети, внуки продолжают дело неутомимой Лидии Магомедовны. Дочь Лилия сочиняет музыку, которую так любила мама. Она написала более трехсот музыкальных произведений. Сын Адемир - психолог, а Светлана, как родители, - филолог. Ничто не прошло бесследно. Святое дело просвещения продолжается.

Елена АППАЕВА.

Фото из семейного архива

## • АКТУАЛЬНО

## Помощь оказывается не по спискам, а по потребностям

Республиканский центр труда, занятости и социальной защиты населения объединяет филиалы в районах и городах республики. Наш собеседник - Татьяна КОЖАЕВА, заместитель директора ГКУ РЦТЗСЗН, руководитель филиала по Майскому району.

- Работа в системе социальной защиты - это призвание, осознанный выбор людей, которые, обладая высоким уровнем профессионализма и ответственности, имеют доброе сердце, проявляют сострадание и уважение к людям. Поэтому наша работа базируется на индивидуальном подходе в оказании помощи, адресной поддержке и особом внимании к людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Система стала более совершенной, помощь оказывается не массово и не по спискам, а по потребностям. Иногда чтобы узнать, кто нуждается в помощи, достаточно просто поговорить с человеком.

Всего в 2021 году к нам за предоставлением государственных услуг обратились около 17,5 тыс. человек, из них по вопросам социальной защиты населения - 16,5 тыс., по вопросам занятости - 850 человек, за содействием в поиске подходящей работы - 576 человек. За январь - декабрь 2021 г. 29

работодателей представили сведения о потребности в работниках - 190 вакансий, оказаны профориентационные услуги 396 чел., а также 36 человек получили услуги по социальной адаптации, 78 - услуги по психологической поддержке. На начало 2022 г. на учете в качестве безработных

состоят 329 человек, из них 119 - с правом получения пособия.

В Майском районе на учете состоят 587 многодетных семей. В целях формирования республиканского реестра граждан, имеющих право на получение единовременной адресной социальной помощи многодетным семьям, на улучшение жилищных

**Филиал Республиканского центра труда, занятости и социальной защиты населения по Майскому району проводит самую разнообразную работу по реализации задач в области социальных льгот и выплат отдельным категориям граждан. Это упорядочение заработной платы и ликвидация задолженности по ее выплате, организационно-методическое руководство по соблюдению на предприятиях и в организациях условий и охраны труда, экспертиза коллективных договоров предприятий, содействие гражданам в поиске подходящей работы, информирование о положении на рынке труда, организация оплачиваемых общественных работ, временного трудоустройства несовершеннолетних в свободное от учебы время, содействие самозанятости безработных, обследование социально-экономического положения малоимущих, формирование и ведение банка семей «группы риска», организация отдыха и оздоровления детей в санаториях и оздоровительных лагерях республики, присвоение звания «Ветеран труда», выдача льготных удостоверений.**

**Зарегистрировано 2468 получателей ЕДВ (ежемесячной денежной выплаты); из них труженики тыла - 87, ветераны труда - 1538, репрессированные - 224. Зарегистрировано также 4362 получателя ЕДК на ЖКУ (ежемесячной денежной компенсации на оплату жилья и коммунальных услуг): ветераны Великой Отечественной войны - 24 человека, инвалиды - 1349 человек, репрессированные - 167, многодетные семьи - 857, ЧАЭС - 39, ветераны труда - 1214.**

условий на рассмотрение комиссии направлено 31 дело. Принято 150 заявлений на предоставление государственной социальной помощи малоимущим семьям и малоимущим одиноко проживающим гражданам КБР.

На учете состоят 9012 получателей детских пособий: ежемесячное пособие до 16 лет - 2065, ежемесячное пособие неработающей матери по уходу за ребенком до 1,5 лет - 1147, ежемесячное пособие неработающей матери по уходу за ребенком от 1,5 до 3 лет - 867, единовременное пособие на рождение ребенка из средств федерального бюджета - 431, единовременное пособие при рождении ребенка из средств

республиканского бюджета - 713, ежемесячное пособие по уходу за ребенком-инвалидом - 30, ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка - 444, ежемесячная денежная выплата на ребенка военнослужащего срочной службы - 9, ежемесячная выплата в связи с рождением третьего и последующего ребенка - 291, ежемесячная выплата на ребенка в возрасте от трех до семи лет включительно - 2055.

Оказывается еще много других социальных услуг, все они требуют живого участия, в виртуальное пространство их никак нельзя перенести. А то, что можно, уже туда переместилось.

Ольга КАЛАШНИКОВА



• ЮБИЛЕЙ



# 30 книг Сакинат МУСУКАЕВОЙ – целый пласт культуры республики

Известный прозаик, поэтесса, один из ведущих журналистов газеты «Заман» Сакинат МУСУКАЕВА издала более тридцати книг, среди которых сборники ее стихов, рассказов, публицистических очерков, двухтомник «Карачаево-балкарские сказки», двухтомник «Славные сыны и дочери Балкарии», «Три ступени Бориса Кулиева» и другие. Она – автор нескольких учебников для средних школ. Восемнадцать лет возглавляла редакцию детского журнала «Нюр», с 2016 года – редактор отдела культуры газеты «Заман». Сакинат Мусукаева редактировала десятки книг. К ней обращаются авторы из Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии. Указ Главы КБР Казбека КОКОВА о присвоении ей почетного звания «Заслуженный работник культуры Кабардино-Балкарской Республики» встречен общественностью с благодарностью и радостью. Сегодня мы публикуем несколько отзывов о творчестве Сакинат Мусукаевой.

**Разият ШАВАЕВА, и.о. председателя Союза журналистов КБР, член Федеративного совета Союза журналистов КБР, заслуженный журналист КБР:**

– Я общаюсь с Сакинат Азгоровной тридцать лет, являюсь одной из тысяч ее благодарных читателей, которые восприняли весть о ее награждении как личное достижение. Она заслуженно заслуженная! Считаю, что с ее приходом газета «Заман» вышла на новый качественный уровень. Незабвенный Борис Беспанович МАЗИХОВ говорил: «Газета стала более солидной». В журналистских коллективах необходимы такие талантливые и разносторонне одаренные люди. У нее талант говорить с людьми. Творческие люди ранимые. Она наставляет и вдохновляет. Слежу за ее неутомимой работой с молодými. Ценю ее бескорыстность. Она отзывчивая, доброжелательная – эти качества тоже достаточно редкие среди пишущих.

Сакинат Азгоровну знают далеко за пределами нашей республики. Она – живая энциклопедия! И очень тонко чувствует слово. Мой сборник поэзии

и книгу рассказов тоже редактировала Сакинат Азгоровна. Каждая ее правка и совет – на вес золота.

Хочу отдельно подчеркнуть ее тесные связи с родственниками, это говорит о кавказском складе ее ума. Она нежная и заботливая мать. Сын и дочь прекрасно воспитаны и образованны.

Продолжая тему кавказской ментальности Сакинат Азгоровны, отмечу ее хлебосольность. Одаривая кого-то, она ничего не ждет взамен. У меня часто просят составленный ею двухтомник сказок. Она ко всем просьбам очень внимательна.

У Сакинат Азгоровны много творческих планов. Желаю ей, чтобы все они сбылись. И пусть ее материнское сердце радуется каждый день.

**Зарина КАНУКОВА, главный редактор газеты «Горянка», заслуженный журналист КБР, член СП РФ:**

– В журналистике и литературе Кабардино-Балкарии Сакинат Мусукаева – личность известная. Благодаря ее отличному русскому языку и

особой мелодии стихов на ее родном балкарском языке я знакома с ее творчеством уже давно, с интересом слежу за новыми работами. И знаю, что она больше времени, чем себе, своему творчеству, посвящает другим авторам. Многие из них – возрастные, требуют постоянного внимания, пока идет совместная работа. Мусукаева редактирует тексты, собирает книги... Представляя наши национальные литературы, мы с Сакинат Азгоровной выезжали на российские литературные фестивали в Нижний Новгород и Казань. Ей нужно было сосредоточиться, выступить, ответить на вопросы слушателей, а в свободное время мы выходили посмотреть город. Но ей постоянно звонили авторы или герои ее будущих публикаций, она не отключала свой телефон.

Не только талант, терпение и работоспособность вызывают уважение к ней и восхищение, наша старшая коллега – человек с замечательным чувством юмора. И как это прекрасно, что она обладает самоиронией!

Мне кажется, она очень трепетно относится к родному языку. Сакинат Мусукаева – профессионал своего дела. Чувствует ответственность за все, к чему прикасается.

С юбилейным днем рождения, Сакинат Азгоровна! Всех благ вам и вдохновения всегда!

**Аскер ДОДУЕВ, главный редактор журнала «Минги тау», народный поэт КЧР:**

– Сакинат Мусукаева – крупная личность в литературе. У нее очень глубокая поэзия. Язык певучий, красивый, недаром на ее стихи сложено немало песен. Я – почитатель ее творчества. В первом номере «Минги тау» мы напечатали избранные ее стихи и рассказы. Она – хрупкая женщина, сделала одна столько, что хватило бы на целый отряд литераторов. Сакинат

Мусукаева – народный поэт и писатель по факту. С интересом ждем продолжения ее достойного служения искусству.

**Хауа ТЕКУЕВА, заместитель главного редактора газеты «Заман», заслуженный работник культуры КБР:**

– С творчеством Сакинат Мусукаевой я знакома давно, в частности, с ее стихами, полными жизненной философии. Но когда она пришла к нам в газету работать, узнала ее совершенно с другой стороны: Сакинат – великий труженик, практически во всех номерах можно найти ее публикации. Она много читает, хотя порой создается впечатление, что знает все на свете. Прекрасно владеет балкарским и русскими языками. Именно поэтому все ее публикации находят большой отклик у читателей.

**Аминат ШАВАЕВА, директор АО «Центр «Книга»:**

– Знаю Сакинат Азгоровну со студенческих лет, хочу отметить, что она запомнилась жизнерадостностью, оптимизмом и коммуникабельностью. Более близкое знакомство состоялось в рамках совместной работы по модернизации учебной литературы на балкарском языке, в ходе которой она проявила высокую работоспособность, умение анализировать тексты, преподносить их доходчиво, она знает возрастную педагогику. И в газете «Заман» ее публикации отличаются легкостью, доступностью языка, актуальностью тем. Она чувствует газетную специфику. Поздравляю Сакинат Азгоровну с присвоением звания «Заслуженный работник культуры КБР», желаю благополучия, крепкого здоровья, вдохновения и творческих успехов!

Подготовила  
Елена АППАЕВА

(Окончание. Начало на 1-й с.)

## ТВИСТ СБЛИЖАЕТ НАС

– У меня большая любовь ко всему, что связано с ретро. Черно-белые фильмы, ретро-машины, песни, одежда. Все это заставляет чувствовать себя счастливой. Друзья знают о моих увлечениях, поэтому на праздники любят дарить мне DVD-диски с песнями и фильмами тех времен. Любовь к XX веку разделяет и моя семья. Вообще именно родители зародили в нас любовь ко всему советскому. Мы можем каждый день смотреть такие фильмы, как «Москва слезам не верит», «Девчата», «Вам и не снилось», а потом снова включить и все по кругу смотреть, как в первый раз. То же самое касается и

песен. Мы с сестрой любим наряжаться в стиле 60-х и устраивать концерты для всей семьи. Твист сближает всех, я бы сказала.

## СДЕЛАЛА ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

– С будущей профессией определилась еще в старших классах, когда пятого октября, в День учителя, в школе про-

водился «День ученического самоуправления». Меня два года подряд назначали учителем русского языка и литературы. Тогда я твердо для себя решила остаться в этой роли. Учительница заранее давала мне материал, чтобы я смогла подготовиться. На самом уроке старалась не пользоваться учебником и объяснять материал самостоятельно. Такую

# ХОЧУ УЧИТЬ И СТАТЬ ДРУГОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ



## • БУДЕМ ЗНАКОМЫ

методику считала самой действующей. Так и оказалось. Дети меня слушали и, самое главное, понимали. Это привело меня в восторг. Поняла, что в будущем хочу говорить, объяснять, делиться своими мыслями, учить и быть другом для детей.

А пока я студентка третьего курса филфака. Благодаря преподавателям и моим подругам-одногруппницам каждый день убеждаюсь, что сделала правильный выбор. Хочу выразить благодарность всем им и моей семье за колоссальную поддержку, которую они оказывают мне. Спасибо за непокидающее ощущение праздника в жизни.

Алена ТАОВА.

Фото Астемира Шебзухова

# ЕЕ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП РАБОТЫ - КАЧЕСТВО

**Заместитель главы местной администрации Чегемского муниципального района по социальным вопросам - начальник МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района» Жанна АРИПШЕВА в системе образования работает уже 25 лет. Почти десять из них возглавляет работу отрасли в районе. Коллеги и сотрудники отмечают, что Жанна Касымовна - яркий пример современного руководителя, обладающего высокой эффективностью, мобильностью, стратегическим мышлением, порядочностью, способностью к сопереживанию и открытостью. Она вызывает уважение у всех, с кем ее сводят рабочая деятельность и жизнь.**



## ДОСЬЕ "ГОРЯНКИ"

Жанна Касымовна Арипшева родилась 22 января 1975 года. В 1997 году получила специальность биолога, преподавателя в Кабардино-Балкарском государственном университете.

В августе 1997 г. начала трудовую деятельность в должности социального педагога СШ №4 пос. Чегем-1. С июня 2011 г. - ведущий специалист местной администрации Чегемского муниципального района. С октября 2012 г. - начальник отдела делопроизводства и кадровой работы управления образования администрации Чегемского района. С марта 2013 г. - начальник общего отдела администрации, а затем заместитель главы района. С июля 2013 г. по настоящее время - начальник МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района». С января 2016 г. и по настоящее время - заместитель главы местной администрации Чегемского муниципального района.

**Награды:** Благодарность Министерства просвещения, науки и по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики, 2018 г.; Почетная грамота Парламента Кабардино-Балкарской Республики, 2018 г.; Почетная грамота Министерства просвещения, науки и по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики, 2020 г.

## О НЕЙ ГОВОРЯТ

**Эмма КАБЖИХОВА, начальник МКУ «Управление культуры местной администрации Чегемского муниципального района»:**

- В эту должность я вступила сравнительно недавно, но с первых дней тесно взаимодействую с Жанной Касымовной. Для меня работа была новой и по какому бы вопросу ни обращалась, по какой бы теме ни консультировалась с ней, она всегда проявляла интерес, участие и всячески оказывала помощь. Несмотря на занятость, Жанна Арипшева всегда находит время и возможность что-то посоветовать, направить в нужное русло. Она и похвалит, и поддержит, и позитивно настроит. Профессионализм - прежде всего отношение к делу, а не набор компетенций. Для профессионального успеха требуется больше чем талант. Жанна Касымовна является ярким примером настоящего профессионала своего дела, проявляющего заботу о коллегах и подчиненных, обо всех, с кем приходится контактировать в силу своей деятельности.

**Елена КОКОВА, главный врач ГБУЗ «Центральная районная больница им. А.А. Хацукова»:**

- На протяжении многих лет наша больница сотрудничает с заместителем главы местной администрации Чегемского муниципального района Жанной

Арипшевой. Являясь человеком активной жизненной позиции и профессионалом высокого уровня, Жанна Касымовна неоднократно принимала участие в мероприятиях, подготовленных ГБУЗ «ЦРБ им. А.А. Хацукова», в отчетных, «круглых столах» по профилактике заболеваний. Мы ценим установившиеся между нами отношения сотрудничества и надеемся на их успешное развитие в будущем. От всей души хотим поздравить Жанну Касымовну с днем рождения и пожелать новых трудовых успехов, достижений намеченных ориентиров, благополучия, а главное - крепкого здоровья.

**Хасан КАРАМИЗОВ, директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Чегем Второй, заслуженный работник образования Кабардино-Балкарской Республики:**

- От имени руководителей учреждений образования хочу выразить слова благодарности заместителю главы администрации Чегемского муниципального района по социальным вопросам, начальнику управления образования Жанне Арипшевой. Жанна Касымовна возглавляет систему образования района с 2013 года. Все это время мы являемся свидетелями ее высокого профессионализма и ответственного отношения ко всему, что она делает. Благодаря ее стараниям и умелому руководству система образования района интенсивно развивается, принимает участие в реализации федеральных про-

ектов, которые направлены на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. При этом она стремится вникнуть в каждый вопрос, который касается системы образования. Немаловажным является и тот факт, что к ней можно обратиться с вопросом в любое время, будучи уверенным в компетентном ответе. Она может и похвалить, и похвалить, когда это надо. Мои коллеги, директора школ Чегемского района, всегда поддерживали и в дальнейшем будут поддерживать Жанну Касымовну во всех делах и начинаниях.

**Коллектив МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района»:**

- Профессиональные успехи Жанны Касымовны и ее карьерный рост - не просто счастливый случай или, как говорят, «оказалась в нужном месте в нужное время». Все это результат высокой самодисциплины, скрупулезного и ответственного отношения ко всему, что она делает, ее порядочности и принципиальности. Жанна Арипшева знает образование изнутри, она достойно прошла свой профессиональный путь от учителя биологии до заместителя главы местной администрации. На какой бы должности ни работала, всегда исполняла свои обязанности на высоком уровне. Мы не знаем ни одного руководителя, который

бы, как Жанна Касымовна, знал по имени и в лицо каждого педагога, каждого выпускника, так хорошо и детально владел информацией обо всех бытовых и материальных проблемах учреждений района. Несмотря на занятость, она успевает контролировать качество питания в учреждениях образования, ход ремонтных работ и своевременное исполнение всех поручений, поступающих из вышестоящих ведомств. Всегда находит время принять каждого посетителя, уделить внимание каждому обращению. Качество - ее главный принцип, неважно, документ это или чай в школьной столовой. Она требовательна не только к подчиненным и коллегам, но прежде всего к себе. Благодаря этим качествам в системе образования района за период ее руководства проделана огромная работа - различные акции по поддержке малоимущих семей, обновление материальной базы учреждений, участие муниципалитета в различных региональных проектах по модернизации содержания образования. Являясь не только руководителем системы образования района, но и заместителем главы администрации по социальным вопросам, Жанна Касымовна принимает участие во всех культурных мероприятиях. Пользуется уважением не только среди коллег в районе, но и в республике.

*Подготовила  
Алена ТАОВА*

## Дружба народов — через искусство

В Баксанском районе проходит месячник балкарского языка и литературы, приуроченный к 100-летию образования Кабардино-Балкарии и объявленному Году народного искусства и нематериального культурного наследия. В декабре проходил месячник кабардинского языка и литературы, в феврале планируется провести мероприятия по русской литературе.

В рамках месячника в центральной библиотеке Баксанского района состоялся литературно-музыкальный вечер «Сохраняй и украшай родной язык». На встречу были приглашены работники сельских домов культуры, учащиеся образовательных учреждений, творческие коллективы района, активные читатели библиотек района.

Участникам вечера рассказали о балкарском фольклоре, основоположниках языка и литературы. Учащиеся декламировали стихи известных балкарских поэтов, рассказывали об их творчестве. Кульминацией вечера стало исполнение старинных народных песен солистами вокального ансамбля «Кавказ».

«Язык и книга - главные носители культу-

ры. Именно литература объединяет народы, открывая их друг для друга. Главной особенностью выставки является возможность прикоснуться к наследию национальных литератур, их невероятному многообразию. Приглашаем всех желающих посетить наши мероприятия», - сказала директор библиотечной системы района Радима НАГОЕВА.

Работники библиотек параллельно проводят онлайн-мероприятия на своих аккаунтах в социальных сетях с привлечением жителей сельских поселений.

**Арина КИЛЯРОВА,  
руководитель пресс-службы  
администрации  
Баксанского района**

Филиал «Россети Северный Кавказ» – «Каббалкэнерго» напоминает потребителям электроэнергии – физическим лицам об удобном дистанционном сервисе «Россети Северный Кавказ» – личный кабинет.

## Личный кабинет РСК-Каббалкэнерго: просто, быстро и надежно

В личном кабинете потребитель может самостоятельно вводить показания прибора учета для моментального формирования своих начислений, просматривать историю платежей и начислений, формировать и распечатывать квитанции для оплаты, а также платить за электроэнергию банковской картой.

Ведомство уточняет: чтобы получить доступ в личный кабинет, необходимо перейти на страницу регистрации <https://gp-lc.ru/register/>, ввести свой платежный код (13-значный цифровой номер) и ФИО, по которым будет произведена первичная идентификация в базе данных. Если по какой-то причине по ФИО определить абонента не удастся, система предложит ввести номер лицевого счета. Затем нужно ввести номер мобильного телефона и адрес электронной почты, на которые будут отправлены СМС и письмо с учетными данными для входа. При первой возможности рекомендуется сменить пароль на собственный. Вносить показания и совершать платежи дистанционно можно и через мобильные приложения банков по реквизитам компании, выбрав раздел «филиал ПАО Россети Северный Кавказ – Каббалкэнерго».

Платежная дисциплина – залог надежного и качественного электроснабжения республики, напоминают энергетики.

*Ольга КАЛАШНИКОВА*



# ШАРЛОТТ, США

Наш собеседник – Джамия ЧЕРКЕСОВА, она расскажет о городе Шарлотт, штат Северная Каролина, США, в котором живет с 2019 года. Профиль в инстаграме – @jamiya\_ch.

(Окончание. Начало в № 1)

Discovery Place Science – это музей науки и техники для всех возрастов, расположенный в Аптауне, Шарлотт. Экспонаты и деятельность объекта сосредоточены на практическом опыте. Здесь есть «Мыслительное пространство» и лаборатории, двухэтажный городской тропический лес, аквариумы, выставки живых животных, сцены для демонстраций, пространство для передвижных экспонатов и пространство для мероприятий. В этот музей я вожу гостей любых возрастов, потому что нахожу его очень интересным и развлекательным.

Левинский музей Нового Юга – исторический музей, экспонаты которого посвящены жизни в Северной Каролине после гражданской войны в США. В музее есть временные и постоянные экспонаты, посвященные различным темам, связанным с Югом. Постоянная экспозиция музея называется «Хлопковые поля и небоскребы: Шарлотт и Каролина» и включает исторические экспозиции, отражающие историю региона. Экспозиции



Музей науки и техники

включают однокомнатный фермерский дом, хлопковую фабрику, афроамериканскую больницу, универсам Belk и обеденный стол эпохи гражданских прав. Смена экспонатов посвящена местной культуре, искусству и истории.

Зал славы популярного во всем мире NASCAR также находится в Шарлотт. Здесь награждают водителей, продемонстрировавших экспертные навыки вождения NASCAR, выдающихся руководителей экипажей и владельцев, вещателей и других основных участников соревнований в рамках санкционирующего органа.

Стадион «Бэнк оф Америка» -

футбольный стадион для любителей американского футбола на 74 867 мест, расположенный в пригороде Шарлотт. Это штаб-квартира «Каролинских пантер» Национальной футбольной лиги, планируется, что он станет домом для футбольного клуба «Шарлотт» из Высшей футбольной лиги. Не могу назвать себя любителем этой игры, но на стадион один раз все же сходил с друзьями и была очень впечатлена размером сооружения.



Футбольный стадион

## • КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Архитектуру и дизайн стадиона часто сравнивают с Мемориальным Колизеем Лос-Анджелеса. Также упоминается, что внешне он напоминает крепость вместо стадиона. Вход на стадион с обеих сторон обрамлен двумя огромными статуями бронзовых пантер, уникальными для всей НФЛ.

В Шарлотт много различных ресторанов и кафе как в центре города, так и на окраинах. В центре большое количество ресторанов с видом на город, где вечерние виды просто завораживают. Город быстро растет и расширяется. Так как живу здесь всего два года, мне еще предстоит раскрыть всю красоту и многообразие его достопримечательностей.

Светлана СИХОВА

## • ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

# Снегурочка на столе



- У нас необычная семейная реликвия, наслаждаемся ее красотой только один раз в год, - рассказывает Екатерина ВАЖИНСКАЯ из Нальчика. - Дорогой для нас всех предмет – статуэтка «Снегурочка». Не знаю, какого она года производства, но со мной вот уже 44. Мы ее достаем каждый год в канун Нового года. У нас в семье традиция - покупаем елку 20 декабря, а убираем 14 января. Я не люблю искусственные елки. Мне надо почувствовать аромат живой, особенно, когда впервые заносишь ее в дом, и, оттаяв в тепле, она источает удивительный запах смолы, талого снега и морозной свежести. Комната сразу преображается, дом ждет, когда же его начнут украшать. Вместе с игрушками достаем и нашу Снегурочку с зайчиками. Но мы ее ставим не под елку, а на середину стола. Раньше, в моем детстве,

этот новогодний персонаж, внучка Деда Мороза, стояла под елкой. Повзрослев, переставила статуэтку на стол, чтобы чаще попадалась мне на глаза и напоминала о моих родных, многих из которых, к сожалению, уже нет в живых.

Поинтересовавшись историей статуэтки, выяснила, что такие производили в СССР в конце 30-х годов прошлого века, после ее первого появления в 1937 году в московском Доме союзов. Помню, у нас даже были игрушки с изображением Ленина и Сталина.

Еще одно правило было в нашей семье, как и во многих домах: все игрушки мы бережно заворачивали в мятую газету или укутывали ватой и раскладывали по коробочкам, изготовленным из плотной бумаги разных размеров. Уверена, что в каждой советской семье верхушку елки украшали красной пятиконечной звездой. У меня она светилась, зажигалась от розетки, а когда сломалась, помню, как очень расстроилась. Несколько раз до этого ее чинил отец. Еще у меня были игрушки фигурок зверей на прищепках. Хорошо помню медведя, он был в полный рост, а еще длинные разноцветные бусы. Еще очень любила хлопушки.

Когда училась во втором классе, в школе проходил конкурс на лучший новогодний костюм, я была в

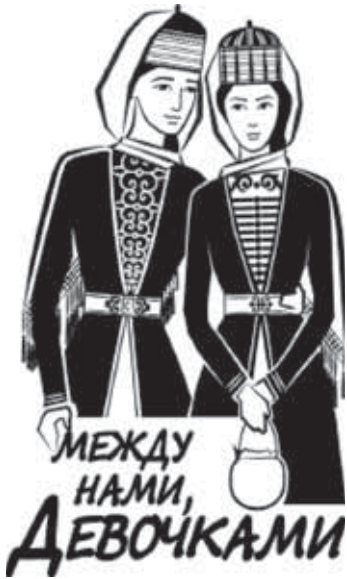
костюме снежинки, сшитом мамой из марли и новогодних бус. Считала, что мой костюм самый красивый, но после подведения итогов конкурса мой наряд остался незамеченным. Я очень расстроилась, это заметила моя учительница. Она сняла со школьной елки новогоднюю игрушку - девушку в костюме цветка и отдала мне, сказав, что у меня очень красивый костюм. Я была счастлива.

Со временем игрушки моего детства вышли из моды, и мы их выбросили, о чем теперь сожалею. Не знаю, как осталась статуэтка, храню ее в память о счастливом детстве и родителях.

Статуэтка высокого качества изготовления. За долгую жизнь она не потеряла цвет, даже снежинки на ее шубе переливаются. Когда смотрю на нее, вызывает улыбку курносый нос, который ее не портит. Снегурочка в шубке и варежках синего цвета, до пояса свисают длинные косы. В ее объятиях и в подоле шубы – зайчики, которые, на мой взгляд, олицетворяют доброту и воздушность образа Снегурочки, да и самого волшебного праздника, а может, это намек, чтобы год был удачным и плодовитым. Не могу с уверенностью сказать: роспись ручной работы или нет, но все детали просчитаны до мелочей - от бровей Снегурочки до кончика носа кролика. Тонкая работа!

Надеюсь, статуэтка еще не один год будет радовать нашу семью и создавать ареол волшебства. А дети и внуки продолжат мою традицию ставить Снегурочку на середину стола...

Анжела ГУМОВА



## ТЕРЯЕШЬ ЯЗЫК – ТЕРЯЕШЬ КУЛЬТУРУ

- Кабардинский язык им не понадобится в жизни, пусть лучше изучают английский, - не стеснясь, произносят эти слова вслух. Подростающее поколение, особенно дошколята даже в селах, уже не знает язык матери. Да, с такими матерями подрастающее поколение патриотами своего народа точно не вырастет. Вспоминается рассказ, когда мужчина отсадил своего престарелого отца от общего стола, потому что он не мог аккуратно трапезничать из-за

дрожащих рук и слабого зрения. Тогда, посоветовавшись, сын и невестка решили поставить для старика отдельный маленький столик в углу комнаты. Так дедушка ел в одиночестве, еду ему подавали в деревянной миске. Внук старика, четырехлетний мальчик, молча наблюдал за всем, пока однажды родители не заметили, как он мастерит маленькие миски. Отец ласково спросил малыша: «Чем ты занимаешься?» Ответ так ошеломил родителей, что они потеряли дар речи: «Я делаю маленькие миски для тебя и мамы, из которых вы будете кушать, когда я вырасту!» С тех пор эта семья трапезничала вместе. Никто больше не нервничал, когда падала вилка, разливалось молоко или пачкалась скатерть.

К чему этот рассказ? А к тому: когда народ теряет свой язык и культуру, со временем и вовсе исчезает. В семьях, где не пользуются родным языком, не приобщают подрастающее поколение к сохранению и единению своей нации, забудут и о хабзэ, и о том, что подросшие дети должны заботиться о своих уже пожилых родителях. Но будет поздно! Сейчас еще есть шанс.

Моя бабушка еще любит что-то делать по дому, но она, честно говоря, больше пачкает, чем убирает. Но мы всей семьей благодарим ее за заботу и убираем следом за ней, быстро, пока не заметила, чтобы не расстраивать ее лишний раз.

Фарица

## НЕ МОГУ СПОКОЙНО НА ЭТО СМОТРЕТЬ

Кто против удобства? Пожалуйста, одевайтесь удобно, я рада, что, наконец, перестали носить обувь на высоком каблуке. Наши женщины любят брюки, и это понятно. Но одежда должна быть уместной. Женщины под шестьдесят, весящие под сто килограммов, приходят на похороны в обтягивающих брюках, смотрящихся почти как лосины. А еще некоторые умудряются надевать кофточки с короткими рукавами. Разве это уместно?

В других случаях пожалуйста, хотя, если вам за 50 и ваш вес большой, выглядит это неэстетично. Никто не против брюк, я не диктую свои правила, но... наденьте на эти три дня похорон поверх брюк теплый халат до колена, будет тепло и уместно (нэхъ еклу).

Кто-то скажет: никому не интересны твои нравоучения, успокойся. Нет, не могу на это спокойно смотреть, извините.

Лусена

## ПОНИМАНИЕ

Мне показалось или в этом году люди стали спокойнее относиться к празднованию Нового года? Такого ажиотажа в продуктовых магазинах и на рынке не было, мне кажется. Да, продукты скупали, пробки на дорогах участились, но несколько лет назад период перед праздниками был похож на апокалипсис.

Сейчас, слава Богу, все поняли, что и 1 января продукты будут, ничего не исчезнет, а салаты и блюда в большом количестве придется потом выбрасывать, лучше готовить более умеренно.

Лана

## ВСЕ РЕШИЛИ ЗА МЕНЯ

Родители все решили за меня – куда поступлю учиться, где после окончания вуза буду работать, жить буду само-собой рядом с ними. Пока не решили, в каком возрасте выйду замуж и за кого, но уже не раз при мне говорилось, что я умная девочка и не приду однажды домой со словами: «Я влюбилась!» То есть даже мои чувства под запретом, заранее отвергнуты и высмеяны. Вместо этого они ожидают, что выйду замуж за того, кого они сами выберут, кого посчитают подходящим для нашей семьи. Я вроде не кукла, а живой человек, но отношение ко мне старших говорит о том, что они не видят во мне полноценного человека. Сегодня я это терплю, но потом не буду. Я, видимо, недостаточно глупа, чтобы принимать такие установки.

З.Р.

## ПРОСТО СЧЕТ? ПРОСТО СКАЗКА!

Не то, чтобы я придерживаюсь традиции подводить итоги ушедшего года и формулировать обязательства на предстоящий. При всех событиях нынешней жизни радуешься, если дожил до нового года маломальски здоровым, но душа так устала от трудностей и забот. Она прямо-таки при-

зывает тебя увидеть прекрасный рассвет или закат. А вот и снегопад в Нальчике на днях, ну просто сказка! Любуешься из окна теплой уютной квартиры и понимаешь, что все не так уж плохо. Нет, не так, все очень хорошо! Всем счастья, друзья, и маленьких чудес!

Ляна Ш.

## ДАЖЕ КОФЕ СБЕЖИТ

Наши родители поженились в сорок лет, они одногодки. Им повезло, как они считают, потому что успели родить двоих детей. То есть меня с сестрой. Но повезло ли нам с родителями, которых, как известно, не выбирают.

Мне 18, сестре 19 лет. Мы живем так: учеба, дом, в магазин за продуктами, учеба, дом... Ни я, ни сестра не гуляем с друзьями, друзей у нас нет. А как они заведутся, если мы ни с кем не встречаемся?! В кафе, как все девчонки, мы не

сидим. Мама купила нам кофеварку, говорит: «Вы можете сами варить себе кофе». Мы-то сможем, а вот не сбежит ли кофе от таких, как мы? Шутка. Хотя в каждой шутке есть доля правды.

Д. и. Ш.



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





# Путь война, «Генетический код» и плато «Канжал»



«Это трагическая история любви. Вечная история о выборе между любовью и долгом, история удивительной, великой женщины с огромным сердцем», - говорит в описании композиции.

Песня-плач неизвестного автора в исполнении Сати - трансформация не только текста и мелодии, но и героини. «Кто я? Куда я иду? Пусть эти вопросы задают себе каждый зритель, главное, чтобы ответ был честным...» Сати определяют сюжетную линию композиции как путь война, путь человека с долгом и самоотверженностью.

Съемки проходили летом в горах Кабардино-Балкарии и Северной Осетии. По словам артистки, это были незапланированные, внезапные съемки, которые в один момент могли просто не состояться.

- Прогноз погоды не был благоприятным, - рассказывала Сати. - Ехать в горы в ближайшие три дня было небезопасно из-за вероятности ливня, града и даже схождения селя. Команда была в сомнениях. Возникли предложения о переносе нашего путешествия. Но я знала: сейчас или никогда. Нам предстоял подъем на плато Канжал, небесной красоты место, прямо напротив красавца Эльбруса. Я спросила у нашего проводника, каковы шансы. Артем спокойно ответил: «Это горы. Никакой прогноз погоды не может ничего предсказать и гарантировать. Слушай свою интуицию... Если боишься, лучше не ехать - горы не терпят страха». Меня эти слова, конечно, подстегнули, и я сказала: «Я верю, и мы поедem!».

Съемки благополучно состоялись, кадры клипа получились с особой энергетикой.

- Я счастлива и горда, что смогла запечатлеть красоты моей малой родины, а главное, передать суть истории преображения, - говорит певица.

В клипе она предстает в разных на-

Сати КАЗАНОВА  
в своем сольном проекте  
«Sati Ethnica» выпустила  
первую песню  
«Guashamahua» («Гуашэмахуэ»)  
на кабардинском языке.  
Режиссер видеоклипа -  
Екатерина КВАСНИКОВА,  
художники по костюмам -  
Мадина и Лалина САРАЛЬП.

• ПРЕМЬЕРА

Guashamahua  
SATI ETHNICA



рядах. Рассказывает автор мужского костюма для Сати Лалина Саральп:

- На самом деле этот костюм из моей коллекции «Генетический код», которую создавала в качестве дипломного проекта у Вячеслава ЗАЙЦЕВА. В ней впервые были представлены мужские образы в моем исполнении, что являлось для меня огромной ответственностью. Эта же коллекция спустя время была при-

глашена на программу «Модный приговор», в которой также представили свои работы несколько учеников Лаборатории моды.

Я не могла и подумать, что у этой истории будет какое-либо дальнейшее развитие, но ошибалась. Казалось, в голове были проиграны все варианты использования костюма, в особенности фото- и видеосъемки. Но мой взгляд перевернула Сати.

Осенью, приехав в Нальчик, она вдохновилась на создание видеоклипа для песни «Guashamahua». В поисках костюма пришла в Арт-Центр, где мы с Мадриной предлагали различные женские стилизованные костюмы. Среди вещей были и мужские образы из той коллекции. Она обратила на них внимание, и оказалось, что именно это ей и подходит по духу и эстетике для данного клипа. Так, один из образов стал мужским, в котором проглядываются силуэт бурки, вышивка этнических стилизованных изображений и пряжки. Для меня это было чем-то особенным, потому что до этого я и представить не могла, что столь брутальный образ может подойти такой хрупкой и женственной девушке. Но, облачившись в него, она превращается в воительницу, которая может постоять за себя, в сильную женщину, какими являлись наши предшественницы.

Американский  
Институт  
цвета Pantone  
еще в декабре  
назвал главный  
цвет 2022 года.  
Это оттенок  
синего  
с добавлением  
фиолетово-  
красного подтона.

## Немного странный синий

«Сочетающий в себе качества синего, но в то же время обладающий фиолетово-красным оттенком, Pantone 17-3938 Very Peri демонстрирует

энергичное, радостное настроение и динамичное присутствие, которое поощряет смелое творчество и образность», - объяснила исполнитель-

ный директор института Леатрис ЭЙСМАН. Pantone Color Institute - исследовательский центр компании Pantone, занимающийся экспе-

риментальной работой с цветом и его влиянием на различные отрасли (моду, полиграфию, дизайн интерьера, рекламу, кино и пр.).

• КРАСОТА. МОДА. СТИЛЬ

Институт определяет главный цвет с 2000 года. В 2021 году организация выбрала сразу два главных цвета года - глубокий серый и яркий желтый.

Смешивать стили и возвращаться к трендам прошлых лет призывают ведущие дизайнеры, но некоторые предметы гардероба и аксессуары все-таки безнадежно устаревают. Хотя многие отказываются принимать понятие «Антитренд». Чтобы не выпасть из времени, от каких-то вещей все же лучше избавиться.

Так, заметно устарели джинсы-скинни. Да, они пришли из нулевых, а их сменили клеши (привет из 70-х!) и классические прямые модели.

Предлагают оставить в гардеробе

бермуды (удлиненные шорты с накладными карманами) только как домашнюю одежду.

И зачем я покупала ботинки с квадратным носком? Сказали - всю обувь с квадратным носком нужно... выкинуть.

Обещают, что в наступившем году исчезнут принты на футболках. А в Нальчике они, по всей видимости, плотно прижились. Возможно, и у нас исчезнут, тем

## СТОП, белый топ!

более, уже мелькают топы с минималистичными надписями.

Платья-худи и платья-свитера донашиваем дома, не дарим младшим двоюродным сестрам, даже если они живут в сельской местности. (Почему-то до сих пор бытует мнение, что в селе можно одеваться не по моде).

Ожидалось, что брюки-клевш придут на окраины, то есть в наши регионы, но вы

заметили, что внукам модниц из 60-х эти мотивы не пришлись по душе? И хорошо, потому что клеш вот-вот станет антитрендом.

Пижама надоела, за последний год особенно. Да и вообще, намеки на домашнюю одежду навевают грусть - надоело сидеть дома.

Какая радость! Тренд наступившего года - элегантность.

Но здесь нужно иметь в виду, что, например, белый топ и светлые джинсы или шорты, хоть и кажутся классикой, но уже свое отжили.

• Материалы Мадины БЕКОВОЙ

# ЧТЕНИЕ - ОСОБЫЙ И ЛЮБИМЫЙ РИТУАЛ

Наш собеседник - Юля САЛЕНКО из Пятигорска. По профессии она - копирайтер. Хобби - чтение, съемка видео, путешествия. Профиль в Instagramе - @bookknow

Какую бы книгу вы взяли на необитаемый остров - такой вопрос всегда вгоняет меня в ступор. Конечно, в первую очередь приходят на ум более практичные книги. Например, «Школа выживания в природных условиях» или «Атлас флоры и фауны», чтобы не умереть в первый же день на острове.

Но если говорить о художественных произведениях, точно бы взяла с собой книгу Даниэля ДЕФО «Робинзон Крузо». Она рассказывает о моряке, который после кораблекрушения в одиночестве прожил двадцать восемь лет на необитаемом острове.

Мне кажется, в такой ситуации эта книга стала бы отличным другом, который бы поделился со мной, как выжить на острове и не сойти при этом с ума. Да и написана она довольно увлекательно, с удовольствием перечитаю.

Любимая цитата из книги: «Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, протекают, мне кажется, от недостатка благодарности за то, что мы имеем». Очень отзывается и перекликается с моим мироощущением.

Эту книгу посоветовала бы подросткам в возрасте от 14 до 17 лет. Ну или тем, в ком еще остался дух приключений.

## • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



Читать люблю с детства. На протяжении 24 лет книги всегда присутствовали в моей жизни. Обычно читаю около четырех-шести книг в месяц. Каждый день стараюсь уделять чтению хотя бы 15 минут.

Для меня это особый и любимый ритуал. Люблю читать перед сном, когда все спят. А когда хорошая погода, выбираю с книжкой на природу.

К экранизациям отношусь положительно. Но стараюсь перед просмотром прочитать книгу. Люблю потом посмотреть и возмущаться, когда нахожу различия между экранизацией и книгой.

Если говорить о жанрах, душа больше всего лежит к классике и детективам. Но вообще в этом плане я всеядна. Люблю расширять свои книжные границы.

Напутствие, которое хотела бы дать читателям, очень простое: больше читайте!

Светлана СИХОВА

Цветовод-любитель Людмила КАРДАНОВА уверена, что дом и приусадебный участок могут украсить не только цветущие растения, но и вечнозеленые хвойники. К тому же они своим ароматом очищают воздух и смотрятся эффектно.

## • САД-ОГОРОД

# АРОМАТНЫЕ И ВЕЧНОЗЕЛЕННЫЕ

- Недавно я сама стала их выращивать, - говорит она. - Это хлопотно, но выбирать хорошие саженцы тоже нелегко. Хвойные растения не сразу сигнализируют о своих проблемах. Если цветущий бутон комнатного цветка сразу вянет при нарушении обычных условий содержания, то хвойники долго сохраняют свой натуральный цвет. И только когда гибель растения неминуема, оно меняет красивую зеленую окраску на темно-серую. С этого момента реанимация растения просто бесполезна.

Есть несколько секретов, как определить здоровое ли растение на момент покупки. Даже если вид у него здоровый, обязательно пощупайте. Веточки должны быть упругими, а иголки жестковатыми и хорошо держаться на ветке. Иначе оно погибнет, вряд ли сможет прижиться на новом месте.

По возможности осмотрите корни. Если через горшок проглядывают белые или слегка желтоватые корешки и они толстенькие и сочные, значит, растение здоровое и его можно покупать. Если почвенная смесь, в которой растет хвойник, рыхлая и влажная, растение здоровое. Если она засушена одним большим комком, «реанимация» в виде полива этому растению уже не поможет.

Также осмотрите горшок, в котором продавец предлагает хвойник. Растения не любят, чтобы их тревожили, плохо реагируют на перевалку и могут даже погибнуть при неоднократных перемещениях из одного вазона в другой. Поэтому лучше сразу выбрать растение в подходящем вазоне и не пересаживать его дома. Исходя из этого, когда уже купите растение, сразу определитесь с местом, куда поставите вазон с хвойником. Туи, ели, кипарисы, пихты и можжевельники не будут хорошо развиваться, если место для их роста выбрано неправильно, или будете часто переставлять его с одного места на другое. Самые подходящие - подоконники северной или северо-восточной стороны комнаты, где нет прямых солнечных лучей, но все же хватает света. Летом можно вынести на затененную веранду, если таковая имеется. Сразу приобретите и специальный почвенный субстрат для выращивания хвойников как комнатных растений. Если хвойник растет в такой почве, в специальной подкормке не будет нуждаться.

Обильный полив почвы хвойных растений рекомендован только в жаркие летние дни, когда почва быстро пересыхает. При этом не допуская как переливов, ведущих к загниванию корневой системы, так и недоливов. Это должна быть теплая отстоянная вода. Осенью хвойные нужно поливать немного реже, учитывая понижение температурных показателей и повышение влажности воздуха. А зимние должны быть умеренными. При этом учитывать наличие источников тепла, понижающих влажность воздуха, - батареи и газовых плит. Уже весной количество поливов необходимо увеличить. Потому что растение начинает свой рост после выхода из состояния покоя. Более того, рекомендованы регулярные опрыскивания кроны теплой водой, которые проводят утром и вечером.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото автора



# В жанре фэнтези по количеству оценок побеждают фильмы о супергероях

СМОТРИ  
МАРИ



Продолжаем обзор фильмов, вышедших в 2021 году. Представляем самые громкие из вышедших в жанре фэнтези.

## «Лига справедливости Зака Снайдера» (18+)

Фильм вышел в 2017 году, но в 2021-м по многочисленным просьбам зрителей нам

представили его полноценную режиссерскую версию, которая занимает четыре часа экранного времени. Картина для настоящих поклонников и ценителей данного жанра, объединяющего

в себе различных персонажей комиксов DC.

## «Человек-паук: нет пути домой» (12+)

Фильм, который собрал рекордное количество прибыли под конец года - \$1 380 509 396 в мире и стал самым кассовым по просмотрам в России.

Жизнь Питера Паркера оказывается под угрозой. Злодей Мистерио раскрыл всему миру тайну личности человека-паука. Питеру приходится обратиться за помощью к Стивену Стрэнджу.

## «Черная вдова» (16+)

Если вам нравится данный персонаж из вселенной Marvel, то и сольный фильм о Наташе придется вам по душе.

Шпионке Наташе Романов предстоит столкнуться со своим прошлым. Вы узнаете, что было задолго до того как она присоединилась к команде мстителей.

## «Вечные» (18+)

Еще один фильм, строящийся вокруг киновселенной Marvel, который определенно стоит посмотреть благодаря отличному подбору известных и полюбившихся актеров. Многие из них впервые предстают перед нами в роли супергероев.

Вечные - расы, тайно живущие на земле, наделенные невероятными суперспособностями. Их миссия - тысячелетиями защищать людей, но последние события и действия Таноса заставили их выйти на свет.

## «Шан-Чи и легенда десяти колец» (16+)

Сольный фильм от Marvel о персонаже Шан-Чи. Фильм перенасыщен боевыми искусствами, спецэффектами и придется по вкусу всем любителям жанра. Десять колец способны подарить силу любому, кто ими завла-

деет. Кольца, способные наделить своего владельца могуществом и властью, хранились в семье Шона, обычного парковщика. Но однажды на него нападают воины с целью отобрать кольца, Шон дает им отпор с помощью способностей, о которых сам не подозревал.

## «Веном-2» (16+)

Мы вновь встречаемся с репортером Энди Брокком и его симбиотом Веномом. Их взаимоотношения, как всегда, находятся на грани, а любой повод становится камнем преткновения. Смотреть игру Тома ХАРДИ интересно и забавно.

Энди Брокк, пытаясь восстановить свою карьеру журналиста, берет интервью у серийного убийцы Клетуса Касади, а тот случайно становится хозяином симбионта Карнажа, сбегает из тюрьмы и начинает мстить всем, кто так или иначе повинен в его бедах.

Мари ГРАНТ



«Шумные, новогодние, наши» отгремели, и мы снова вынуждены вспомнить о народных средствах, помогающих избавиться не только от последствий шумных и долгих застолий, но и простудных заболеваний, которые с радостью разгулялись в наших тесных рядах празднующих.

В числе лидирующих вновь оказался имбирь.

# Почувствуй себя знатной особой



Но, к счастью, в этот раз народные массы отнеслись к нему без фанатизма, как это было в начале эпохи распространения коронавирусной инфекции. Тогда имбирь наряду с несколькими продуктами был возведен в ранг панацеи и стал золотоносным источником для его продавцов. Но Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поставила точку в этой информационной истерии, призвав не верить слухам об эффективности имбиря при лечении коронавируса. В общем-то, время это и показало. Народные средства призваны предупреждать заболевание или дополнять традиционное лечение. Такое место отведем и корню имбиря, рассказывая о его целебных и гастрономических свойствах.

Еще в древности, заметив лечебные свойства этого растения, его назначали больным при пищевых отравлениях и инфекциях. Имбирь помогал побороть последствия обильных пиршеств знатных особ. Поэтому после новогодних застолий самое время почувствовать себя знатной особой с чашечкой имбирного чая.

Помогает он также при тошноте и рвоте. Благодаря высокому содержанию магния ускоряется выведение токсинов из организма, а также улучшается состояние нервной системы. Пектины и клетчатка также стимулируют перистальтику

и активное выделение пищеварительных соков, что снижает газообразование и ускоряет метаболизм. Имбирь полезен при сгущении крови, так как разжижает ее и улучшает циркуляцию в сосудах, снижает риск образования тромбов. Поэтому это растение особенно полезно для людей с повышенной вязкостью крови. При простуде имбирь снижает заложенность носа и активизирует иммунитет благодаря высокому содержанию витамина С и витаминов группы В, усиливает выработку тепла в организме и согревает при ознобе.

Больше всего полезных веществ содержится в свежем имбире, немного меньше – в сухой приправе. Разрушают витамины заморозка и маринование корнеплода, хотя частично активные вещества сохраняются.

Нельзя забывать и о противопоказаниях. Острота имбиря раздражает слизистую желудка и кишечника, поэтому при язвах, гастрите, геморрое или колите он под запретом. Имбирь усиливает секрецию, что плохо отражается на печени и желчном пузыре, если органы поражены. Циррозы, гепатиты, камни являются противопоказанием для употребления имбиря. Если вы склонны к любым кровотечениям, повышенному давлению и проблемам с сердцем, также стоит отказаться от этой приправы. Имбирь усиливает кровоток, что может ухудшить состояние. Кроме того, корнеплод нельзя есть во время приема некоторых препаратов – например, для разжижения крови. Имбирь уменьшает вязкость крови, что в сумме может привести к кровотечению.

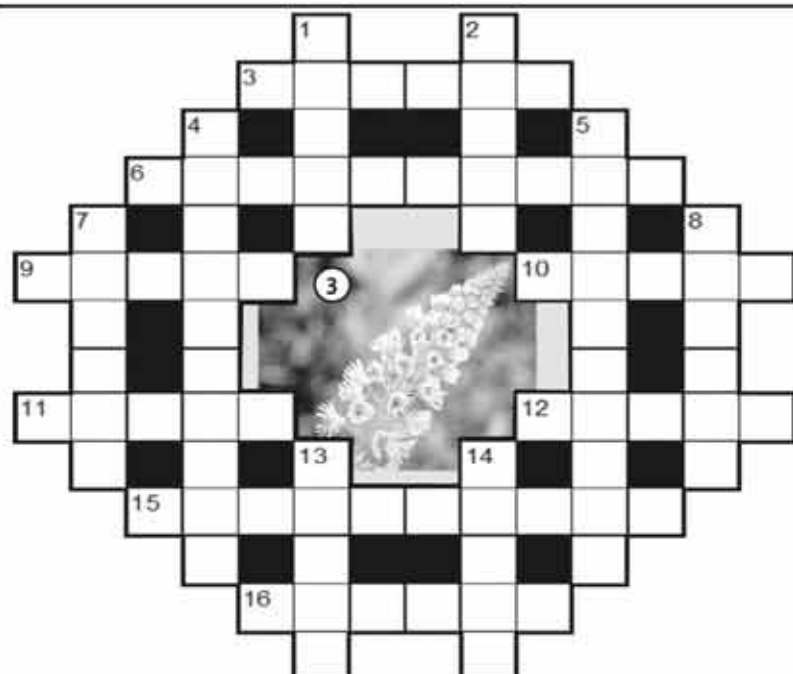
## Лечебные рецепты из имбиря

► Чайную ложку тертого свежего корня имбиря с одной чайной ложкой лимонного сока и щепоткой соли принимать перед едой для легкого переваривания пищи и избавления от токсинов.

► Ванна при мышечной усталости и для расслабления. 2-3 столовые ложки тертого свежего корня имбиря прокипятить десять минут в одном литре воды, остудить, процедить и вылить в ванну с водой.

► Профилактический чай от простудных заболеваний. Половину лимона нарезать кусочками, очищенный кусочек имбиря (длиной 5-6 см) кружочками выложить в кастрюлю и залить 500 мл воды. Довести до кипения и убавить огонь. Добавить несколько листиков мяты и на медленном огне варить 10 минут. Дать немного остыть и добавить мед по вкусу.

Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА



## ВРЕМЯ СУПА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Пришло время перезагрузки. После долгой череды праздников и застолий организм требует более щадящих и легко усваиваемых блюд. Поэтому активно включаем в меню первые блюда.

- Всевозможные супы – фавориты в меню нашей семьи, - говорит Анна СОНОВА из Нарткалы. - Особенно муж любит первые блюда. А так как сезон сейчас холодный, решила подобрать рецепты более наваристых и калорийных супов. А те, кто предпочитает менее жирную пищу, могут немного скорректировать рецепты на свой вкус.



### ГРЕЧНЕВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**Ингредиенты:** 4 картофелины, 1 морковь, 1 репчатый лук, 300 г мясного фарша, 0,5 стакана гречневой крупы, 1,5 ст. ложки растительного масла, 3 литра воды, соль и специи по вкусу.

**Способ приготовления.** Фарш можно использовать разный. С куриным получается более диетический вариант, с говяжьим – для тех, кто любит посытнее. Воду вскипятить и добавить нарезанный кубиками картофель. Из фарша сформовать фрикадельки. По желанию в фарш можно добавить измельченный лук, морковь и одно яйцо. Готовые фрикадельки добавить к картофелю. Туда же промытую гречку. Чтобы она лучше раскрыла свой аромат, ее можно обжарить на сухой сковороде около 4-5 минут без масла. Посолить и приправить специями. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке. На разогретом растительном масле обжарить овощи до легкого золотистого цвета. Добавить за жарку в суп и готовить еще десять минут, пока картофель и гречневая крупа не будут полностью готовы. Выключить суп и дать постоять под крышкой еще десять минут.

### ПРЯНЫЙ ХАРЧО

**Ингредиенты:** 500 г говядины, 4 репчатых лука, 1 сельдерей стеблевой, 2 ст. ложки растительного масла, 130 г грецких орехов, 100 г риса, 400 мл томата в собственном соку, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки хмели-сунели, 100 г ткемали, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль и черный перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Сварить мясной бульон, добавив одну очищенную луковицу и сельдерей для аромата. Затем процедить, а мясо нарезать небольшими кубиками. Оставшийся лук нарезать кубиками. Орехи порубить ножом. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, выложить лук. Томить на среднем огне, помешивая, до мягкости и прозрачности. Залить лук горячим бульоном, добавить промытый рис и орехи. Варить 15 минут. Посолить, поперчить. Добавить мясо, помидоры,

лавровый лист, хмели-сунели и ткемали. Рекомендую добавлять ткемали постепенно и пробовать, чтобы суп не получился слишком кислым. Варить еще пять минут. В конце добавить толченный или пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Выключить нагрев, накрыть крышкой и дать супу постоять еще пять минут.

### ГОРОХОВЫЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

**Ингредиенты:** 1 стакан гороха, 250 г шампиньонов, 1 репчатый лук, 1 морковь, 2 картофеля, 2,5 литра воды, соль и черный перец по вкусу, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки растительного масла, зелень.

**Способ приготовления.** Суп готовится на воде, но за основу можно взять любой бульон: овощной, грибной, мясной. Горох хорошо промыть под проточной водой, залить питьевой водой в глубокой миске и оставить на 6-8 часов набухать. Можно замочить горох на ночь. Затем воду с замоченного гороха слить, переложить в кастрюлю, залить чистой водой и поставить на медленный огонь. Варить после закипания 30-35 минут.

За это время шампиньоны хорошо промыть. Обновить срез на ножке и разрезать грибы на четыре части. Лук очистить и измельчить. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке. Разогреть в небольшой сковороде растительное масло и поэтапно обжарить овощи: сначала несколько минут лук, затем примерно столько же морковь. Добавить к овощам нарезанные шампиньоны. Сначала они пустят сок, а после слегка обжарятся до золотистой корочки. На готовку грибов уйдет примерно 15 минут. Пока готовится за жарка, очистить картофель и нарезать средними кубиками. Добавить ее к гороху и варить 15 минут. Туда же добавить грибную за жарку, посолить, поперчить и варить 7-8 минут. При подаче добавить зелень. Гороховый суп с шампиньонами можно хранить до четырех суток в холодильнике и до шести месяцев в морозильной камере

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото автора

## КРОССВОРД

**По горизонтали:** 3. Однолетнее садовое растение с конусообразными, сильно пахучими цветами. 6. Раздел грамматики. 9. Основное положение какого-либо учения, принимаемое в рамках определенного учения истинным, без требования доказательства. 10. Лист бумаги с частично напечатанным стандартным текстом, используемый для единообразного оформления документов. 11. Путешественница в Страну чудес. 12. Один из самых дорогих металлов в мире. 15. Лицо, получающее доходы с доверительной собственности. 16. Наиболее удаленная от земли точка лунной орбиты.

**По вертикали:** 1. Полоса ткани, выпускаемая по шву для отделки. 2. Высшая цель устремлений. 4. Самая большая ядовитая змея Америки. 5. Крупнейший город и административный центр Кюрасао. 7. Знаменитый парк во Флоренции, один из лучших парковых ансамблей итальянского Ренессанса. 8. Научное разложение по полочкам. 13. Морское животное семейства тюленей. 14. Житель древней страны со столицей Теночтитлан.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

По горизонтали: 3. Реэда, 6. Пунктуация, 9. Дорма, 10. Аписка, 12. Осмий, 15. Бенефициар, 16. Апогей.  
По вертикали: 1. Бейка, 2. Идеал, 4. Бушменистер, 5. Виллемстад, 7. Боболли, 8. Анализа, 13. Нерпа, 14. Ацтек.

Ответы на кроссворд



## ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ – НАШ!

Российские фигуристки заняли весь пьедестал на чемпионате Европы-2022 в Таллинне. Камила ВАЛИЕВА – чемпионка Европы, впервые в карьере завоевала этот титул, а в короткой программе установила мировой рекорд, набрав 90,45 балла, Анна ЩЕРБАКОВА – серебряный призер, Александра ТРУСОВА – бронзовый, они стали двукратными обладателями подобных наград. Все три спортсменки – ученицы Этери ТУТБЕРИДЗЕ, Сергея ДУДАКОВА и Даниила ГЛЕЙХЕНГАУЗА.

роки в ледовый дворец «Хрустальный» (ныне отделение «Хрустальный» Центра спорта и образования «Самбо-70»). Первыми тренерами Анны были Юлия КРАСИНСКАЯ и Оксана БУЛЫЧЕВА. С ноября 2013 года девочка стала тренироваться под руководством Этери Тутберидзе.

Александра Трусова начала заниматься фигурным катанием в 2008 году в Рязани. До 2013 года тренировалась у Ольги ШЕВЦОВОЙ. Позже по семейным обстоятельствам с родителями и братьями переехала в Москву, где стала работать с Александром ВОЛКОВЫМ. С 2016 по 2020 год обучалась в группе у тренера

Этери Тутберидзе. С мая 2020 года тренировалась в Академии фигурного катания Евгения Плющенко. С мая 2021 года снова тренируется в группе Тутберидзе в «Самбо-70». Трусова - член сборной команды России с 2017 года. Среди болельщиков получила прозвище «Русская ракета».

Всего на чемпионате Европы в Таллинне российские фигуристы завоевали девять медалей – четыре золотые, три серебряные и две бронзовые. В ближайшее время наших спортсменов ждет зимняя Олимпиада в Пекине. Она пройдет с 4 по 20 февраля.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Камила Валиева начала заниматься фигурным катанием в Казани в три с половиной года. Ее первым тренером была Ксения ИВАНОВА. Когда семья Валиевых в 2012 году переехала в Москву, Камила продолжила заниматься фигурным катанием в СШОР «Москвич». С 2012 по 2018 год фигуристка поменяла трех

тренеров. Из-за травмы сезон-2017/18 получился для Валиевой неудачным. Летом 2018 года она попала в «Самбо-70» в группу к Этери Тутберидзе.

Анна Щербакова также начала заниматься фигурным катанием в три с половиной года, когда родители вслед за старшей дочерью привели ее на трени-

## ХУДОЖНИЦА ИЗ АБХАЗИИ СТАЛА ЧЛЕНОМ ИСПАНСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА АВТОРОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ КУКЛЫ



Асида АХУБА - известный в Абхазии кукольный мастер, член Союза художников Абхазии. Мы познакомилась с ней недавно, сначала наблюдала за ее чудесными творениями в социальных сетях, а в прошлом году встретилась в Сухуме. Наполненная спокойной энергией, улыбка и открытая, Асида Славовна оставляет самые приятные впечатления. Она - многодетная мама, состоит в попечительском совете культурно-благотворительного фонда «Ашана».

Мы не успели поговорить о ее куклах, но они словно сами рассказывают о себе, настолько выразительны и



необычны. Куклы уезжают на международные выставки, форумы, переходят в частные коллекции, участвуют в театральных постановках. Недавно Асида Ахуба стала членом испанского профессионального союза авторов художественной куклы «UNIDIA». Членство в союзе дает возможность принимать участие в самых интересных выставках мира в составе «UNIDIA» как офлайн, так и онлайн.

«Для меня это важное событие, - поделилась художница, - я очень была рада и удивлена. Это и большая ответственность для меня, в союзе состоят художники высокого уровня. Понимаю, что это требует серьезного посвящения себя профессии».

Надеемся, что однажды куклы Асиды Ахуба побывают и в Нальчике.

Дина ЖАН

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

Телефоны  
42-26-75 – отв. секр.;  
42-75-34 –  
корреспондентская;  
42-26-75 - факс;  
42-69-96 -  
реклама

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

Выходит по средам.  
Тираж 1661. Заказ 72.  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 18 января в 17.00  
Индекс - 31222

Газета «Горянка»  
зарегистрирована  
Региональным управлением  
Роскомпечати  
в Кабардино-Балкарской  
Республике  
23.07.1998 г.  
Регистрационный  
номер - Н-0143

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
И ИЗДАТЕЛЯ:

360000,  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5  
E-mail: gazeta-goryanka@list.ru.  
Instagram: goryanka\_gazeta.  
You Tube: Газета Горянка