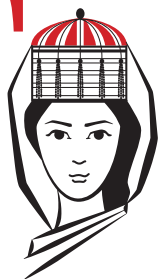


№ 47 (1108)

25 ноября 2020 г.

Издается с 1993 г.



# Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Астемира Шебзухова

## 29 ноября – ДЕНЬ МАТЕРИ

**Залина  
КОНИХОВА**

с детьми Дианой,  
Лианой  
и Каральбием,  
с. п. Герменчик

с. 5



## КАЗБЕК КОКОВ ПОСЕТИЛ С РАБОЧЕЙ ПОЕЗДКОЙ ЭЛЬБРУССКИЙ РАЙОН

Первым пунктом посещения руководителя региона стало сельское поселение Кенделен. К.В. КОКОВ проинспектировал автодорогу по улице Хаймашинской. Здесь проживают 120 семей и расположено одно из образовательных учреждений села. Дорога была сильно повреждена в результате ливневых дождей. По программе «Подъезды к значимым объектам и производителям сельскохозяйственной продукции» проведена реконструкция участка протяженностью 650 метров.

Численность населения Кенделена составляет 6,3 тысячи человек. Единственным досуговым центром сельского поселения является дом культуры на 400 мест 1971 года постройки. С момента строительства капитальный ремонт здания не производился. По линии национального проекта «Культура» проведен капитальный ремонт на общую сумму более 10 миллионов рублей. На базе обновленного ДК работает звукозаписывающая студия, которой пользуются многие артисты республики, а также обустроена сельская библиотека.

В Быльме Глава КБР проверил спортивную многофункциональную игровую площадку с детским спортивно-оздорови-



тельным комплексом и зоной воркаута. В 2019 году здесь было построено стандартное футбольное поле с искусственным покрытием. В дополнение к нему в 2020 году завершено строительство многофункциональной игровой площадки на территории общеобразовательной школы.

Казбек Кокков также проинспектировал ход реконструкции системы водоснабжения сельского поселения Эльбрус. В

связи с высокой степенью износа водопроводных сетей было принято решение о включении двух объектов в региональную программу КБР «Чистая вода» на текущий год на общую сумму порядка 20 миллионов рублей.

В ходе рабочей поездки в Эльбрусский район руководитель республики посетил также зоны проведения берегоукрепительных работ и автомобильные

мосты через реку Баксан в селах Верхний Баксан, Тегенекли и на поляну Нарзанов. Указанные объекты были повреждены в результате паводков 2017-2018 годов, требовалось строительство новых сооружений. За счет средств республиканского бюджета завершены капитальный ремонт двух мостов, на стадии завершения мост в Верхнем Баксане.

В селе Терскол Глава региона ознакомился с ходом строительства детского сада на 42 места. Прежнее дошкольное отделение школы с. Терскол, которое посещают 40 воспитанников в возрасте от трех до семи лет, располагается в непригодных помещениях. Возведение объекта - на стадии завершения, ввод в эксплуатацию запланирован на декабрь.

В рамках проведенных бесед с жителями населенных пунктов выявлены проблемные вопросы, обозначены приоритетные задачи на ближайшую перспективу, дан ряд поручений руководителям органов исполнительной и муниципальной власти КБР.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР.  
Фото Евгения Каюдина

## Кто я? Частица сердца твоего • ЮБИЛЕЙ

**В Кабардино-Балкарии отметили столетний юбилей кабардинского писателя, поэта-новатора, переводчика, участника Великой Отечественной войны Бетала КУАШЕВА.**

К этой дате в Нальчикском издательстве Марии и Виктора Котляровых вышла книга «Кто я? Частица сердца твоего». Автор-составитель Виктор КОТЛЯРОВ включил в нее воспоминания о поэте, его лирические стихи в переводах Инны ЛИСНЯНСКОЙ, а также фотографии, которые ранее не публиковались.

Бетал Куашев родился 22 ноября 1920 года в селении Докшоково (Старый Черек) Урванского района. После окончания средней школы поступил на педрабфак в Нальчике. В 1936 году - на филологический факультет Кабардино-Балкарского педагогического института. В 1941 году добровольно ушел на фронт и воевал до конца войны. Был несколько раз тяжело ранен. При освобождении Витебска водрезил над городом Красное знамя. За боевые заслуги был награжден орденами Красного Знамени, Александра Невского, Отечественной войны II степени, Красной Звезды и медалями. Демобилизовался в 1947 году. В том же году поступил в аспирантуру при Институте языка и мышления им. академика Марра АН СССР.

Развитие национальной кабардино-черкесской литературы в послевоенное время связано с именем Бетала Куашева. Его поэзия органично вписалась в общий литературный процесс послевоенного времени. Наиболее творчески активным было последнее десятилетие жизни поэта. В эти годы он писал много - это стихи, поэмы, либретто, сказки. Б. Куашев выступил как поэт-новатор. Новации, введенные им в кабардинское стихосложение, по мнению З. НАЛОЕВА, определили «новую» лирику в кабардинской поэзии. Ему также принадлежат научные статьи по кабардинскому фольклору.

Бетал Куашев не успел реализовать все свои творческие возможно-



сти, но многое сделал для кабардинской литературы и культуры в целом. Его не зря называют «рано погасшей звездой». При жизни вышли в свет две книги его стихов - «Си гъащэм и гуащэм» («Горечь моей жизни») и «Салам». После его смерти был издан духотомник на кабардинском языке, куда вошли почти все произведения, написанные поэтом на родном языке. Избранное из духотомника вошло в сборник «Молодые журавли» (1971 г.).

На литературные юбилеи 2020 год очень богат. Это юбилеи Али Шогенцукова, Бетала Куашева, Бориса Утижева. Все три личности неординарные и люди с очень непростой судьбой. Казалось бы, Б. Утижев жил не в тот отрезок времени, что два других великих поэта. Тем не менее их, безусловно, связывают любовь к родному языку и большой талант, - говорит доцент кафедры кабардино-черкесского языка и литературы, директор центра адигского культуры КБГУ Мадина ЕЗАОВА. - Бетал Куашев - один из самых ярких кабардинских поэтов. Он был человеком с протестующей душой, борцом за справедливость. И с этим качеством, видимо, связана его загадочная смерть.

В этом году юбилейные даты мы вынуждены отмечать в онлайн-формате, продиктованном пандемией. Сотрудники кафедры по мере возможности

принимают участие и в контактных мероприятиях. Например, в юбилейный день Куашева мы участвовали во всех мероприятиях Минкультуры республики, в том числе гашении юбилейной почтовой марки.

Побывали мы и на могиле поэта. Памятное мероприятие было организовано издателем Виктором Котляровым совместно с родом Куашевых. На кладбище состоялся небольшой митинг, на котором присутствовали организаторы, представители сельской администрации, «Адыгэ Хасэ», МЧА, молодое поколение из студенчества и рода Куашевых. Я с удовольствием слушала взволнованную, но очень искреннюю речь правнука поэта, который отметил, что с увлечением изучает творчество своего великого прадеда и безмерно гордится им.

В онлайн-режиме прошли конференции в библиотеках (как в республиканской имени Мальбахова, так и во многих районных). Проведены также онлайн-выставка и онлайн-репортаж из библиотеки КБГУ. Университетская библиотека активно с нами сотрудничает и не оставляет без внимания студентов в такие знаменательные даты.

Кафедра кабардино-черкесского языка и литературы представила в этом году тематику курсовых и дипломных работ, в которую входят исследования творческого наследия Бетала Куашева. Среди курсовых работ я наблюдала языковые и литературоведческие направления. Тематика дипломных работ направлена на изучение стилистики поэм Куашева, есть работа по изучению языка его произведений, закладывается фундамент по созданию словаря поэта. Помимо этого, мы проводим флэш-моб по чтению его стихов. В ближайшее время начнем выкладывать его результаты. Кроме этого, проходят читательские конференции среди студентов нефилологических направлений в рамках дисциплины «родной язык».

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Более 350 жителей Кабардино-Балкарии воспользовались услугой предварительной записи в отделения связи

**Управление федеральной почтовой связи напоминает, что в сложный период эпидемии коронавируса обстановки в регионе для минимизации контактов можно воспользоваться дистанционными сервисами Почты России.**

Если посещение почтового отделения неизбежно, Почта России рекомендует записываться на обслуживание заранее на сайте [www.pochta.ru](http://www.pochta.ru) и в мобильном приложении. Этой услугой уже воспользовались 350 человек. Почта России выделит одно или несколько операционных окон в отделениях для обслуживания клиентов по записи. Номер окна отобразится в момент оформления заявки. Там же можно ознакомиться со списком отделений, в которые доступна предварительная запись, изменить время или отменить запись.

Кроме того, используя мобильное приложение и на сайте Почты России, клиенты могут рассчитать примерную стоимость отправки корреспонденции и срок доставки, а также узнать, что понадобится при отправке перевода. Не так давно появилась возможность отправить электронное заказное письмо как юридическому, так и физическому лицу, не выходя из дома или офиса. Помимо этого, доставить посылку может курьер до двери дома или офиса. Стоимость услуги на время пандемии фиксированная - 100 рублей.

## УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Продолжается подписка на периодические печатные издания на первое полугодие 2021 года.

Вы можете оформить подписку на свои любимые издания в отделениях почтовой связи, на почтамтах и сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru). Гарантируем своевременную доставку выпущенных изданий на дом или их получение в отделениях почтовой связи (до востребования).

Всю дополнительную информацию о подписке вы можете узнать у оператора отделения почтовой связи.

Не откладывайте оформление подписки на последние дни.

Подписный индекс «Горянка» - П5409.

Стоимость подписки на 6 месяцев - 461,88 руб.



# Я ДЛЯ НЕГО ВОЗДУХ, ВОДА, НОГИ, РУКИ, ГЛАЗА...

## ДИАГНОЗОВ МНОГО, И ВСЕ РАЗНЫЕ

- Когда наш старший сын Сережа родился, был признан здоровым. Все шло хорошо месяцев до трех, пока у ребенка не стало проявляться косоглазие. Это тоже не вызвало большой тревоги, такое у малышей бывает. В общем, ничто не предвещало беды, но мы пошли по врачам, - рассказывает Е. Хандеева. - И вдруг мне, 19-летней маме, врач, не церемонясь, заявила: «Ваш ребенок будет дебилом». В один момент я, до этого веселушечка-хотушечка, спустилась с небес на землю. Сейчас понимаю, что есть такой медицинский термин, но для меня слышать его было невыносимо. Врачи сказали, что мозг плохо развивается из-за маленького размера головы (микроцефалии), и стали лечить. В больнице с малышом находилась практически постоянно, диагнозов было много, и все разные, мы с ним прошли, наверное, все круги ада. Когда ребенку исполнилось два с половиной года, поехали в Краснодарский край на обследование. И там через три месяца (тогда технической оснащенности в больницах не было, как сейчас) ребенку сделали томографию головы и установили, что у него ДЦП вследствие родовой травмы, то есть все наше предшествующее лечение не имело смысла, а даже усугубило состояние.

Начали лечить по новой схеме. И снова больницы практически до десяти лет. Пытаюсь поставить сына на ноги, ездила в Тулу, где ему провели несколько операций, из лежачего сделали ребенка ходячим. Это стало нашей главной победой. Все, что можно было заработать, любую копеечку, вкладывали в его реабилитацию. А чем можно заработать в сельской местности? Выращивали вместе с мужем зелень разную, уток, кур на продажу. Но потом мне один доктор посоветовал: «Пока молодая, есть силы, рожай второго ребенка, а старшему лучше уже не станет». Было очень страшно повторения, но мы с мужем прошли различные генетические исследования, и через девять лет я родила второго мальчика. Слава богу, он рос здоровым и скоро стал нам помощником.

## ВСЕГДА РЯДОМ

- Когда родственники и социальные работники стали уговаривать меня определить старшего сына в специализированную школу-интернат, долго на этот шаг не соглашалась, ведь он не мог даже говорить, но потом решила попробовать.

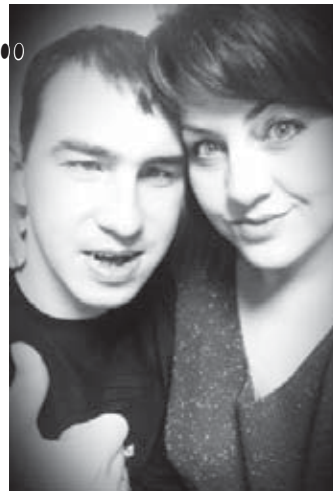
В этом году по понятным причинам организаторам пришлось немного отойти от привычного формата и сократить программу, а также расширить площадку для проведения конкурсных компетенций. По-прежнему главной площадкой чемпионата стал Кабардино-Балкарский гуманитарно-технический колледж, на базе которого с 2017 года функционирует региональный центр развития движения «Абилимпикс». Кроме того, дополнительные площадки чемпионата располагались на базе детской академии творчества «Солнечный город», ГБПОУ «Кабардино-Балкарский гуманитарно-технический колледж», ГБПОУ «Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж», ФГБОУ «ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет»,

В канун Дня матери мы решили рассказать о женщинах, героически преодолевающих непреодолимое, - диагнозу своему ребенку, признанному инвалидом на всю жизнь. Иногда мамы остаются одни с такими детьми, так как инстинкт заставляет мужчину передать свои гены потомкам с хорошим будущим, они уходят из семьи, а материнский инстинкт - заботиться о своем ребенке, несмотря ни на какие обстоятельства. Сейчас таких детей принято называть особенными или с ограниченными возможностями здоровья. Звучит, конечно, более мягко, но сути проблемы не меняет. Елена ХАНДЕЕВА из станицы Котляревской узнала, что их с Геннадием перенец всегда останется большим ребенком, не сразу. Но эти слова сразу спустились с небес на землю.

Сережа учился в Вольном Ауле, забрали мы его на выходные дни и каникулы. Надо отдать должное директору интерната, которая меня от периодического желания забрать его домой насовсем останавливала, говорила: «Думай в первую очередь о ребенке, он находится в своем сообществе, ему это идет на пользу». Наверное, в течение жизни человеку даются такие шаги, которые нужно сделать, преодолев себя. И я их сделала. Моего ребенка не научили читать и писать, но он приобрел ряд полезных бытовых навыков, например, научился самостоятельно есть, заправлять кровать, класть свои вещи на место.

К тому времени я выучилась на парикмахера и работала по специальности, когда забрали сына домой, стала находиться с ним постоянно рядом. Что-то сажаю, готовю на дому стригу, копеечку зарабатую, и все это делается ради главного - заботы о нем.

Обидно, когда общество смотрит на тебя как на изюга, не понимая наших проблем. К сожалению, практически вся социальная и спортивная инфраструктура рассчитана на здоровых. Пошла я, например, в ФОК поплавать с ним, нет, только для нормальных детей, тренажеры тоже. То есть детям с ограниченными возможностями здоровья нет места, где они могли бы пообщаться с такими же, как они, людьми и провести досуг с пользой. Когда он был маленький, нас только пару раз на новогоднюю елку пригласили. Другой помощи за все 28 лет его непростой жизни ни от кого не было. Я уже ничего и не жду, учусь все делать сама.



## ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ, ЛЕНА!

- В этом году мы получили квоту на операцию в Санкт-Петербурге. Ждали ее два года. Операцию будут делать на руке, которая стала хуже работать. Да, сама операция для нас бесплатная, но есть, как всегда, нюансы. В мае мы собрались ехать, все анализы по заданному списку, перед тем как ложиться в больницу, сдали, всех врачей прошли, причем часть из них платные. В общем, около 20 тысяч ушло на это, и тут больница закрылась из-за коронавируса. Мы никуда не поехали, а наши анализы, которые актуальны только в течение месяца, устарели. Перенесли операцию на октябрь, опять сдали все анализы, и пока водила сына по поликлиникам, у него самого подтвердился коронавирус. Перенес бессимптомно, но еще 20 тысяч на новые анализы опять пропали. Возьми себя в руки, не будь тряпкой, мама Лена, сказала я себе. Пережили это, заплакали и собрались ехать снова, и тут умирает свекровь. Сейчас опять собираю документы. Нас уже предупредили, что квота квотой, но за какие-то услуги в больнице надо будет платить. Помогают родственники - кто чем может. Надеюсь, что от нас они не отвернутся.

## МУЖ БУДЕТ ДРАТЬСЯ ЗА СВОЮ СЕМЬЮ, КАК ЛЕВ

- При ребенке я плакать не могу. Он из-за этого травмируется. Вообще мы с мужем никогда руки не опускаем, хотя многие говорят: зачем? Я же считаю, что нужно смотреть в будущее с оптимизмом, чтобы наш ребенок радовался и был счастлив. Для нас он свет в окошке. Без

## МАМА ОСОБЕННОГО РЕБЕНКА

него жизнь, наверное, остановится. Надо отдать должное мужу. Он не отказался от такого ребенка, не оставил нас в беде. А ведь мужчин, которые уходят из семьи, где рождается ребенок-инвалид, немало. Мы всегда шли с ним вместе со своей бедой. Он меня во всем поддерживает, все, что нужно, сделает, как лев, будет бороться за свою семью, всех защитит. Слава богу, мы с ним уже тридцать лет вместе прожили и будем продолжать жить, ждать внуков и любить всех.

Наш младший сын живет в Санкт-Петербурге. Ему 19 лет, отучился, работает в Сколиоподжике. Это современный медицинский научно-производственный центр. Там делают индивидуальные ортопедические изделия для реабилитации взрослых и детей с различными заболеваниями позвоночника и нервной системы, занимаются лечением сколиоза и других проблем с позвоночником, производят современные протезы верхних и нижних конечностей. В общем, он помогает таким же детям-инвалидам, как его брат. Эта беда ему как никому другому близка, и он осознанно выбрал профессию.

## УЛЫБКУ НАДЕЛА И ПОШЛА В НАРОД

- Сергей по природе тоже боец. Научился играть на гитаре и пианино одной рукой. Очень любил футбол, сам играл дома как мог. Возила его на матчи нальчикского «Спартака», к нам в гости по моей просьбе приезжали футболисты из местных команд. Потом он упал и повредил ногу, год лечились, но на ноги я его опять поставила, правда, после этого с игрой в футбол пришлось попрощаться, но любовь к этому виду спорта сохранилась. Сейчас команда «Морские дьяволы» пишет ему, звонит, дает задания и даже посылки передает. Это такая своеобразная игра, которая дает возможность мечтать. Научился сам ходить в магазин. Говорю ему, что нужно отжиматься и боксировать. Он старается, преодолевает все трудности. Смарт-часы попросил, купила. Все ради того, чтобы он улыбался.

Какая у него перспектива самостоятельной жизни? Никакой! Это ребенок на всю жизнь. Он будет маленьким ребенком и в сорок лет, и в пятьдесят. Сколько кому жизни отмерено, неизвестно. Но самое страшное для меня - уйти из жизни и оставить его никому не нужным. Родственники говорят мне, что никто его не бросит, а я смотрю на все реальными глазами. У каждого своя жизнь. Я для него - воздух, вода, ноги, руки, глаза. Пока же живем и улыбаемся. Никогда в жизни меня никто не видел унылой. Если надо, заплачу в одиночестве, а потом улыбку красивую надеда и пошла в народ.

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото из семейного архива

# Конкурс возможностей

С 19 по 20 ноября в Кабардино-Балкарской Республике прошел IV региональный чемпионат профессионального мастерства среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» при поддержке Министерства просвещения, науки и по делам молодежи КБР, Министерства труда и социальной защиты КБР, департамента образования г.о. Нальчик, руководителей профессиональных образовательных организаций региона.

ГБПОУ «Нальчикский колледж легкой промышленности», ЧПОУ «Медколледж «Призвание», ГБПОУ «Кабардино-Балкарский колледж «Строитель».

В своем обращении исполняющий обязанности министра просвещения, науки и по делам молодежи КБР Анзор ЕЗАОВ отметил: «Пандемия вносит свои коррективы, но вместе с тем жизнь продолжается, и мы рады приветствовать вас на виртуальной площадке. В связи с санитарно-эпидемиологической

обстановкой нам пришлось отказаться от некоторых профориентационных мероприятий. Но у нас организовано дистанционное подключение общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций республики, а также трансляция с площадок чемпионов.

Прошел чемпионат по десяти компетенциям по категориям «Школьники» и «Студент». Выбрали лучших по таким направлениям, как социальная работа, сетевое и системное ад-

министрирование, экономика и бухгалтерский учет, ремонт и обслуживание автомобилей, сухое строительство и штукатурные работы, медицинский и социальный уход, портной, учитель начальных классов, робототехника, дошкольное воспитание. Чемпионат сопровождали 55 квалифицированных экспертов, 50 волонтеров из числа участников волонтерского движения «Абилимпикс» в республике.

Лучшими в своих компетенциях признаны Астемир КАРОВ, Ислам

ГУДУЕВ, Арсен БАЗИЕВ, Тамерлан ХАЦАЕВ, Джамбулат САБАНЧИЕВ, Хава ТОЛДИЕВА, Хава ЛЬЯНОВА, Фатимат ОЗЮКОВА, Диана КАТИНОВА, Идар МАРЕМКУЛОВ. «По итогам чемпионата участники получили грамоты, дипломы, денежное вознаграждение, призы от работодателей партнеров чемпионата, сертификаты на трудоустройство от Министерства труда и социальной защиты КБР, - отметила руководитель регионального центра развития движения «Абилимпикс» Сатаней КУРАШЕВА. - Победители представят республику на VI национальном чемпионате «Абилимпикс», открытие которого состоится 23 ноября. В связи с санитарно-эпидемиологической ситуацией победители примут участие в чемпионате в очно-дистанционном формате».

Алена ТАОВА





**- Фатима Хасеновна, что для вас столь высокое признание, как золотой орден «Во благо России»?**

- Прежде всего доверие со стороны руководителей, коллег и пациентов. Без этого к пациентам и не допустят, а без доверия самих пациентов работать невозможно. Чтобы заслужить это, необходимо приложить неимоверные усилия, любить свою работу, посвящать ей все свое время, необходимо иметь огромное терпение и силу воли, чтобы не отступать перед трудностями. Тогда, наверное, и работа признает твою любовь к ней.

**- Хирург – профессия нетипичная для прекрасной половины человечества. Как получилось, что выбрали ее?**

- Медиков у нас в семье нет, наверное, на мой выбор повлияло то, что я сама в раннем возрасте столкнулась с ними. В пять лет получила травму - двухлодыжечный перелом голени, лечение проходила в одной из клиник г. Пятигорска. Наблюдая за медицинским персоналом, захотелось оказаться среди него. Может, детскому сознанию хотелось поменяться с ними местами, то есть не быть пациенткой, а врачом. Так и появилась мечта. А в более старшем возрасте этот выбор, конечно, стал осознанным, мне хотелось приносить пользу людям, продлевать им жизнь, получать от этого удовлетворение и счастье.

Да, профессия не из легких. Особенно для молодой девушки, которой приходилось всегда и всем доказывать свою профессиональную состоятельность. Даже во время учебы старалась не озвучивать свой выбор. Не хотелось лишний раз выслушивать чужие мнения и вступать в спор. В общем-то, меня никто в этом выборе не поддерживал. И только моя любимая, мудрая, добрая, очень внимательная, красивая бабушка Чазибан верила в меня. И это придавало силы. Даже сейчас не легко, не только физически, но и морально. Но нельзя в этом признаваться даже себе. Хирург прежде всего должен иметь силу воли, терпение, у него должно быть свое мнение, которое часто приходится отстаивать не только перед пациентами, но и коллегами.

Люди настроенно относятся к хирургам женского пола. Я это замечаю по пациентам, поступающим в стационар на моих дежурствах. После моего осмотра больной можно спросить, когда же его посмотрит хирург. Хирургия быстрее, чем другая специализация, показывает результаты твоей деятельности. За сутки или двое уже видишь эффективность проведенного лечения, при этом у человека на твоих глазах как бы заново начинается жизнь, которой могло бы уже и не быть без хирургического вмешательства. То есть видишь, что сохранил человеку жизнь или продлил ее благодаря проведенной операции.

**- Что является самым сложным в вашей работе?**

- Учитывая то, что не имеешь права на ошибку в медицине, тем более в хирургии, легкого ничего нет. В первую очередь нужно правильно поставить диагноз, выбрать тактику лечения больного -

## БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ • ПРОФЕССИОНАЛЫ

Хирург экстренной службы Республиканской клинической больницы, кандидат медицинских наук, лауреат международного конкурса «Лица года-2020» Фатима БАЕВА в этом году была удостоена золотого ордена «Во благо России» за высокое профессиональное мастерство, самоотверженную работу на благо России, утверждение принципов созидания, нравственности и патриотизма. А еще эта хрупкая женщина с удивительно скромным характером, повышенным чувством ответственности и глубоко нравственными взглядами на жизнь обладает неимоверной силой воли. Однажды она решила спасти людям жизнь и следует своему призванию неукоснительно.

консервативную терапию или хирургическое вмешательство, успешно провести операцию, успешно выходя из больницы в послеоперационном периоде и поставить на ноги. При этом одно вытекает из другого. И только при правильном подходе к каждому этапу возможны благоприятный исход и выздоровление больного.

Но хирург не может один проводить операцию. Это труд не одного человека, а целой бригады, от слаженной работы которой зависит успех. Любая операция сопряжена с большой ответственностью и риском - как для врача, так и для пациента. Но все преодолели благодаря нашим старшим коллегам - высококвалифицированным специалистам, руководителям, которые не дадут ошибиться. Это в первую очередь заведующий экстренной хирургии, первым хирургическим отделением Марат ДЗАГАЛОВ - хирург высшей квалификационной категории, заслуженный врач КБР, кандидат медицинских наук, руководитель, который никогда не оставит в трудной ситуации ни врача, ни тем более пациента. Очень уважаю этого человека за его этику по отношению к своим сотрудникам, которая не зависит от их возраста и стажа.

У нас много наставников, которые хотят вложить свои знания и опыт в молодых специалистов, в их числе и Гузель КАИРОВ - заведующий приемным отделением, кандидат медицинских наук, хирург высшей квалификационной категории, под чутким руководством которого можно выполнить многочисленные операции любой сложности.

**- Ваши представления о профессии оправдали ожидания?**

- Что работать в хирургии будет тяжело и физически, и морально, понимала. Об этом нас предупреждали преподаватели медицинского факультета КБГУ. Среди преподавателей по хирургии особенно запомнился Абу ХАЛИЛОВ, в то время заведующий торакальным отделением РКБ, кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской и эндоскопической хирургии. Он был грамотным специалистом, с большим опытом работы и порядочным человеком с высокой дисциплиной. Показывал нам всю свою работу - от осмотра пациентов до проведения операции. Однажды его вопрос на занятиях меня приятно удивил: «Неужели, девочки, вы все пойдете в терапию, а как же хирургия?». Такой необыкновенный человек, за плечами которого столько достижений, вполне серьезно предполагал, что девочки тоже могут и, мало того, должны выбрать эту специальность и работать хирургами. Запомнился и кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской и эндоскопической хирургии, который вел у нас травматологию, человек неумолимой энергии Хамада БАКСАНОВ. Он и сейчас работает в травматологическом отделении РКБ.

По окончании факультета я поступила в клиническую интернатуру по специальности «хирургия» на базе кафедры госпитальной хирургии медицинского факультета. Заведующим кафедрой тогда был доктор медицинских наук, профессор Борис МИЗАШЕВ. Увидев меня, он спросил: «А ты осознанно пришла в хирургию, сможешь участвовать в проводимых нами операциях?». Конечно, походи два месяца, если не осилишь, перейдешь в терапию». Он увидел

хрупкую девочку и засомневался во мне. Освоить же специальность хирурга, понять все тонкости этой работы мне помог Борис ТАНОВ, с которым начала вести палаты. Ординатуру также прошла в том же отделении, в сосудистой хирургии РКБ, под чутким присмотром Бориса Кяшевича.

С 2006 по 2009 год обучалась в аспирантуре на базе кафедры госпитальной хирургии медицинского факультета КБГУ. Темой диссертационной работы стала тактика хирургического лечения больных с острым восходящим варикоцелем левого нижних конечностей, которую одобрил мой научный руководитель - доктор медицинских наук, профессор Ахмед АСЛАНОВ. Под его руководством защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук по специальности «хирургия». Я благодарна Ахмеду Дзюновичу за поддержку и внимательное отношение на всех этапах выполнения диссертационной работы.

**- У вас остается время на увлечения для души?**

- Увлекаюсь историей, культурой, литературой нашего народа. У моего отца, который много лет является директором дома культуры с. Сармаково, обширный материал по истории и культуре черкесов. Он окончил институт культуры в Краснодаре и посвятил много времени изучению этих вопросов. Я тоже стараюсь пополнить его библиотеку. В студенческие годы купила сборник изданий Алима КЕШОКОВА. Тогда читала себя в этом отношении самым богатым человеком.

**- Сегодня врачам приходится особенно сложно. Новая реальность изменила ваше отношение к пациентам?**

- Нагрузка на коллектив нашей больницы увеличилась в несколько раз. Особенно тяжело приходится врачам экстренной службы, которые принимают пациентов со всей республики ежедневно и круглосуточно, потому что почти все лечебные учреждения хирургического профиля перепрофилированы в госпитали особо опасных инфекций. И весь поток больных с самыми различными патологиями поступает к нам. Каждое дежурство бригада проводит на ногах, бывает, что и весь последующий день тоже проводим в больнице. Конечно, мы все работаем в зоне риска, и наш коллектив ежедневно сталкивается с больными новой инфекцией. Но отношение к пациентам ни у одного из моих коллег не поменялось, каждого обследуем в полном объеме и оказываем необходимую помощь.

В условиях повышенной нагрузки жертвовать прежде всего приходится нам своим временем и здоровьем. Бывает, что нет времени даже на чашку чая в течение всего дня, нередко и рассвет встречаем в операционной, но когда видим, что пациент выздоравливает и уходит домой на своих ногах, все забывается. Нет, профессия у бы не поменяла. Если бы пришлось начинать все сначала, заново бы прошла весь этот путь.

Хочется пожелать крепкого здоровья всем коллегам и их близким. После тяжелой работы, сопряженной с большим риском, каждый из нас возвращается в свою семью. Хочется, чтобы в таком же составе мы еще много лет могли возвращать здоровье и жизнь пациентам.

**Фото из семейного архива Ф. Баяевой**

## Главный • ОПРОС праздник года

В отличие от Международного женского дня 8 Марта День матери не является красным днем календаря. Хотя по значимости этот праздник в чем-то даже превосходит все знаменательные даты. Отмечается День матери в России с 1998 года в последнее воскресенье ноября. За это время праздник успел обзавестись своей историей и традициями. Ежегодно проводятся праздничные мероприятия и всевозможные социальные акции. Поздравлять в этот день принято не только мам, но и беременных женщин. Как вы отмечаете этот праздник? С таким вопросом мы обратились к нашим респондентам.

**Анзор ФОНОВ, менеджер по продажам:**

- А разве нужен какой-то определенный день, чтобы признаться в любви маме? Откровенно говоря, я не мастер организовывать праздники. Но я живу с родителями, поэтому стараюсь часто радовать их вниманием. С возрастом понимаешь, что они не вечны, и хочется как-то скрасить их старость. Им многое и не нужно. Лишь бы дети радовали своими успехами и были внимательны к ним. В этом году обязательно устрою маме праздник в День матери. Наши мамы достойны самого лучшего. Потому что не только подарили нам жизнь, но и готовы отдать за наше благополучие и счастье все, что у них есть.

**Аишат СОЗАЕВА, торговый работник:**

- Мы отмечаем этот праздник с большим удовольствием. Все собираемся в родительском доме, дарим подарки маме, накрываем стол. Правда, в этом году не знаю, как получится. Кто-то боится, кому-то надо находиться на самоизоляции. Даже если бы и не болели, мы боимся лишней раз приезжать к маме. Она уже в преклонном возрасте, поэтому старается меньше выходить из своей комнаты, когда приходят гости. Лучше мы сейчас будем меньше к ней приходить и сэкономим для будущих праздников.

**Астемир КУНОВ, менеджер магазина электроники:**

- Об этом дне я узнал не так давно. Наверное, потому что он не является выходным. Очень важный и нужный праздник. Есть повод лишней раз сказать маме о своих чувствах, показать, как благодарен ей. Хотя для этого повод не нужен. В этом году планировал приурочить к этому дню подарок, который она очень хотела, - поездку в санаторий. Но придется перенести на другой срок. А в качестве презента куплю букет цветов и какой-нибудь полезный кухонный предмет, который облегчит ей процесс готовки. Она очень любит баловать нас выпечкой. Или полезный гаджет, с помощью которого всегда будет на связи с детьми и внуками, которые в силу разных обстоятельств не могут навещать ее. Так она будет меньше скучать по ним.

**Алина ТУКАЕВА, бухгалтер:**

- К сожалению, моей мамы уже нет в живых. Но маму мужа поздравляем каждый год. Она у нас модница. Поэтому дарим что-то для красоты - духи, косметику, платочки. К тому же я сама уже мама. Поэтому это и мой праздник. Дети маленькие и еще не знают об этом дне. За них поздравляют воспитатели. Под их руководством мои дети готовят подарки своими руками. Рисуют открытки, делают поделки. В прошлом году старшему сыну дали задание нарисовать маму. Получилось очень красиво. Не знала, что ребенок подмечает такие нюансы, как цвет моих волос и прическу. Я растрогалась, когда увидела подпись: «Самая добрая мама на свете!»

● Материалы Алены ТАОВОЙ



# БЫТЬ МАМОЙ – ОГРОМНОЕ СЧАСТЬЕ

**- Расскажите, пожалуйста, о своей семье.**

- Я познакомилась с будущим супругом Асланом, когда мне было 17 лет, через год он подарил мне на день рождения обручальное кольцо, а еще через год мы поженились. Я сильно переживала, что не привыкну к новой семье, к их порядкам и привычкам, но опасения были напрасными. Вот уже 15 лет как я замужем и ни разу не почувствовала, что я невестка. В семье меня сразу приняли как родную. Свекор с первых дней отнеслась ко мне как к дочери. Свекор - добрейшей души человек. Я никогда не слышала от него обидных слов, он очень спокойный и уравновешенный.

С мужем мне повезло. Он понимающий, отзывчивый и любящий, всегда во всем поддерживает меня. У нас трое детей. Старшей дочери Диане 14 лет, учится в восьмом классе, в будущем хочет стать учителем начальных классов. Лиана - втрокклассница, увлекается национальными танцами и рисованием. Самый младший Каральбий ходит в детский сад.

Считаю, что залогом крепкой семьи является прежде всего доверие. Кроме того, в семье необходимы такие качества, как взаимопонимание, уважение друг к другу, умение поставить себя на место другого, промолчать в какой-то ситуации. Все это очень важно. И, конечно же, счастье семьи - в детях. Уверена, все родители меня в этом поддерживают.

**- В какой семье вы сами выросли?**

- Родилась я в с. Черная Речка, росла в очень дружной семье. Мой папа, Султан Мухамедович СИБЕКОВ, - опора нашей семьи. всю жизнь работал, чтобы мы ни в чем не нуждались. Он очень активный и энергичный, ни минуты не сидит без дела. Мама - Мадина Суфьяновна раньше работала учителем музыки, сейчас уже много лет является художественным руководителем и директором дома культуры в с. Черная Речка. У меня двое братьев - старший Салим женат, с супругой Марьяной воспитывает двоих детей, работает



**День матери отмечается в нашей стране в последнее воскресенье ноября, в этом году он выпадает на 29-е число. Накануне праздника мы побеседовали с очаровательной мамой троих детей Залиной КОНИХОВОЙ из с.п. Герменчик.**

мастером в ООО «НДСМ», младший брат Алим - актер Русского драматического театра им. М. Горького.

**- Расскажите о своей работе. Как успеваете совмещать семью с работой?**

- У меня два высших образования, но на работу устроилась только после рождения третьего ребенка. Работаю в МКОУ СОШ - дошкольный блок с.п. Герменчик. Опыта работы не было, поэтому очень переживала, как все сложится. Сейчас чувствую себя увереннее, мне очень нравится работать с детьми. В дошкольном учреждении ребенок проводит много времени, к детям привыкаешь, как к родным. Самым главным качеством в моей профессии считаю любовь к детям. Необходимо уважать каждого ребенка, видеть в нем личность. Еще переживала, удастся ли совмещать домашние дела и заботу о семье с работой. Очень рада, что у меня это получается.

**- Как вы отмечаете День матери?**

- День матери у нас, наверное, такой же праздник, как и Новый год и 8 Марта. Дети делают своими руками разные поделки, рисуют картинки и дарят их с плиткой шоколада. Мне очень приятно, ведь они очень стараются, готовятся к этому празднику несколько дней. Я тоже стараюсь их чем-то порадовать, приготовить что-нибудь вкусненькое.

**- Какая вы мама?**

- Не считаю, что я строгая мама, уверена, что все должно быть в меру. Надо просто быть мамой, постоянно учиться и совершенствоваться самой и своим примером учить ребенка. Полубить ребенка таким, какой он есть. Любить не слепой эгоистичной любовью, а уважать его желания и стремление познавать мир. Мама - наставник, который идет не впереди ребенка, а позади, постоянно поддерживая его. Быть мамой - огромное счастье.

**- У вас есть семейные традиции?**

- Как и во многих семьях, у нас есть

свои привычки и традиции. К примеру, каждые выходные мы всей семьей лепим пельмени или манты. Я делаю тесто, а все остальное - дети. Дни рождения отмечаем обязательно дома, в кругу семьи. Интересно, что дети не просят сводить их в кафе, чтобы там отпраздновать день рождения, хотя, чтобы я испекла им домашний торт и отметила дома.

**- О чем мечтаете?**

- Во все времена здоровье было самым главной ценностью, а в наши дни из-за сложной эпидемиологической обстановки во всем мире это особенно актуально. Хочется, чтобы все люди были здоровы. Еще как мама мечтаю о счастье своих детей. Мы стараемся воспитать их достойными людьми, показывая своим примером, что нужно жить по совести.

**- Что цените в людях, а что считаете неприемлемым?**

- Больше всего ценю честность и прямолинейность, потому что на человека с такими качествами можно положиться. Все свои претензии он выскажет прямо, не придумывая никаких историй. На мой взгляд, такой человек сможет добиться в жизни любой поставленной цели. Если говорить об отрицательных качествах, не приемлю лицемерие и двуличие.

**- Какие у вас пожелания для наших читателей?**

- Хочется ответить цитатой из произведения И. ТУРГЕНЕВА. «У счастья нет завтрашнего дня; у него нет и вчерашнего, оно не помнит прошедшего, не думает о будущем; у него есть настоящее - и то не день, а мгновение». Мне кажется, нужно жить, помня об этом. Никогда не сдаваться, идти прямо к своей цели.

В связи со сложившейся ситуацией хочется всем пожелать здоровья. Все обязательно наладится, все будет хорошо. Желаю всем добра, света и тепла. Улыбайтесь, смейтесь, дарите всем счастье, и оно обязательно к вам вернется.

**Светлана СИХОВА.**

**Фото Астемира Шебзухова**

## ПОЛУЧАТЕЛЯМ ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ ВЫПЛАТЫ ИЗ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА ДО КОНЦА ГОДА НЕОБХОДИМО ОФОРМИТЬ КАРТУ «МИР»

Срок перехода на карты национальной платежной системы «МИР» продлен до 31 декабря. До этого времени граждане, получающие пенсии и иные социальные выплаты на банковские карты других платежных систем, должны перейти на карты «МИР». Это требование распространяется и на получателей ежемесячных выплат из средств материнского капитала.

Владельцам сертификатов, которые получают выплаты из материнского капитала на карты международных платежных систем, таких как VISA, MasterCard и др., следует обратиться в банк для получения карты «МИР». После этого новые реквизиты необходимо представить в клиентскую службу Пенсионного фонда. Если у получателя ежемесячных выплат уже есть действующая карта «МИР», но средства пока зачисляются на карту другой платежной системы, ему достаточно обратиться в территориальный орган ПФР с реквизитами карты «МИР».

В связи с мерами по предупреждению распространения коронавирусной инфекции территориальные органы ПФР ведут прием граждан только по предварительной записи. Записаться на прием можно с помощью личного кабинета гражданина на сайте [www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru) или по телефону горячих линий клиентских служб ПФР, которые размещены на сайте Пенсионного фонда в разделе «Контакты региона».

## ПРАВО НА ЛЬГОТНЫЕ ЛЕКАРСТВА И САНАТОРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖНО ПОДТВЕРДИТЬ ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ГРАЖДАНИНА НА САЙТЕ ПФР

В электронном кабинете ПФР имеется сервис, с помощью которого можно получить справку, подтверждающую право на набор социальных услуг (НСУ).

Справка предьявляется в организации, которые оказывают социальные услуги. В основном она требуется в медицинских учреждениях для получения льготных лекарств или в кассах РЖД для оформления бесплатного проезда на пригородном железнодорожном транспорте. Иногда справка может также понадобиться при обращении в Фонд социального страхования или органы соцзащиты за путевкой на санаторно-курортное лечение.

Чтобы получить справку, необходимо войти в личный кабинет на портале электронных услуг Пенсионного фонда и выбрать сервис

## ВЫПЛАТА ПО УХОДУ ЗА НЕТРУДОСПОСОБНЫМИ ГРАЖДДАНИМИ

Оформить уход за пенсионером старше 80 лет или младше этого возраста, но являющимся инвалидом I группы или нуждающимся в постоянной посторонней заботе (по заключению медиков), могут неработающие трудоспособные жители, в том числе школьники и студенты.

При этом к пенсии пожилых людей будет ежемесячно производиться доплата 1200 рублей, а у молодых людей будет формироваться пенсия - время ухода будет засчитано в стаж и за него будут начислены пенсионные коэффициенты (1,8 коэффициента за год ухода).

Уход можно оформить уже с 14 лет, но в

этом случае потребуются разрешение родителей и органов опеки. С 15 лет молодые люди уже смогут сделать это самостоятельно.

При трудоустройстве (после окончания учебы или на время каникул) необходимо сразу уведомить об этом Пенсионный фонд,

подав соответствующее заявление.

Нужно помнить, что лица, которые осуществляют уход за нетрудоспособными гражданами, должны быть трудоспособными, не работать в период получения выплаты и не получать пособие по безработице в службе занятости. Родственные отношения и совместное проживание значения не имеют.

**Подготовила Фатима ДЕРОВА**



## Нацпроект в действии

На территории МКОУ «СОШ №10» продолжается работы по строительству ясельного блока. Работы ведутся в рамках федерального проекта «Содействие занятости женщин - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет» национального проекта «Демография».

Проектом предусмотрено одноэтажное здание без подвала с неэксплуатируемым чердаком.

В блоке размещены три ясельные группы на 20 детей в каждой группе, зал для занятий физкультурой, санузел, буфет, методический кабинет, входная группа и холл.

Общая площадь здания - более 990 кв. метров. Рабочие заняты отделкой внутренних помещений и благоустройством прилегающих территорий.

Открытие объекта планируется в декабре.

**Амина БАЛКИЗОВА**





**Оксана КУМЫКОВА** до пандемии была заведующей дневным стационаром и терапевтом в терапии №1 ГБУЗ «Муниципальная многопрофильная больница г.о. Нарткала», сейчас заведует отделением №1 в Госпитале особо опасных инфекций, развернутом на базе больницы.

## НИКТО НЕ СДЕЛАЛ ШАГ НАЗАД...

**- Насколько заполнен госпиталь и что происходит в вашем отделении?**

- Мы на пике, реанимация и отделения заполнены на сто процентов, это ни для кого не секрет. В нашем отделении из тридцати пяти коек шесть снабжены кислородом, но сейчас ведутся работы и в каждой палате будут две-три кислородные точки. Если выписывается пациент, который был на бескислородной койке, я подаю заявку и госпитализируется больной, на тот момент не испытывающий проблем с дыханием. Если выписывается пациент с кислородной койки, госпитализируют более тяжелого больного. Процесс отлажен. Средства индивидуальной защиты и лекарства есть. Сейчас в госпиталях также работают гинекологи, педиатры, хирурги, травматологи, но больше всего востребованы инфекционисты и терапевты, их не хватает. Работаем в три смены: первая - с семи до трех часов, вторая - с трех до одиннадцати и третья - с одиннадцати ночи до семи утра. В свободное время заполняем в чистой зоне истории болезни пациентов, консультируем.

**- Вы знаете врачей, которые отказались работать в ковидных госпиталях?**

- Нет. Никто не сделал шаг назад.

**- Как вы себя защищаете?**

- В сентябре добровольно сделала прививку от ковида, чувствую себя хорошо, более спокойно, чем до этого. Анализ крови показал в ней антитела. Я работала в госпитале в первой волне два месяца, во второй - с октября. Живу в общежитии, потому что нет полной уверенности, что не подвергну близким риску заражения. Сейчас трудно всем. Думаю, нам надо поддерживать друг друга.

## КАК ХОРОШО МЫ ЖИЛИ РАНЬШЕ...

**Асият УЛЬБАШЕВА** работала до пандемии заведующей консультивно-диагностическим отделением Республиканской детской клинической больницы, сейчас заведует отделением госпитала в этой больнице. Проработав месяц, ушла на карантин. Мы задали ей несколько вопросов от наших читателей.

**- Вам страшно?**

- Да. И это не только страх заразиться самой, хотя и это присутствует, но и беспокойство за родных, близких, пациентов. Коронавирус мало изучен, специфического препарата от него на сегодня нет. Мы лечим, ориентируясь на симптомы. Но что делать с самим вирусом - никто не знает, поэтому схемы лечения меняются. Когда я ушла на карантин, лечила по восьмой версии, сейчас - уже по девятой. Из-за этой неопределенности все время перепроверяешь себя, в первое время спала только два часа в сутки, такое напряжение!

**- Как у вас с кислородом?**

- В моем отделении из пятидесяти коек тридцать подключены к кислороду, лекарства есть, мы обеспечены средствами индивидуальной защиты, но ими надо уметь пользоваться: правильно надеть, следить, чтобы не порвались, и, главное, правильно снять. К тому времени, когда в нашей больнице открылся госпиталь, в республике уже был накоплен опыт работы. То есть шлюзы у нас появились сразу, было понятно, что без них работни- ки госпиталей быстро заражаются. Конечно, стопроцентной защиты работников в госпитале быть не мо-

жет, но все возможное делается. Но что касается ковид-настороженности населения, здесь вопросы остаются. Нельзя сидеть на похоронах. Соболезновать и сразу уходить или выразить свою скорбь по телефону - это диктует время, также недопустимы массовые свадьбы. Многие молодые люди переносят ковид в легкой или бессимптомной форме, но заражают старших с целым букетом хронических болезней, и те не справляются с такой нагрузкой. У людей с сердечно-сосудистыми болезнями, диабетом и онкологией при заражении ковидом резко обостряются хронические болезни. Мы все видим, что во второй волне коронавируса агрессивнее, чем в первой, и уже звучат прогнозы о возможных его мутациях. Для меня самое важное и ценное в кавказской культуре - наше общение, сплоченность, единство, но именно сейчас надо взять тайм-аут.

**- Вы сами общаетесь с близкими?**

- Каждый раз после работы возвращаюсь домой, и мне помогают восстанавливаться родные стены. У нас большой дом: я - на втором этаже, родные - на первом, на кухне бываем в разное время. Захожу к себе и сразу принимаю гигиенические процедуры, всю одежду перестирываю и глажу. К этим бытовым моментам уже привыкла, весь стресс

## • АКТУАЛЬНО



- от экстренной терапии, раньше работала неврологом-педиатром, и вдруг оказалась в ситуации, когда анализы пациентов меняются буквально каждый день и не знаешь, чего ждать от этого коварного и непредсказуемого вируса. Это очень тяжело. Сейчас думаю: как хорошо мы жили раньше и даже не могли предположить, что все это может измениться. Надеюсь, что скоро мы вернемся к прежней жизни.

**- Переболевших среди нас все больше и больше. На какой день прошедшее лечение не представляют опасности для окружающих?**

- Повторюсь, это малоизученный вирус. Сначала ученые говорили, что больные могут заражать окружающих в течение трех месяцев. Но потом появилась другая информация: через двадцать дней после первых признаков болезни больной уже никого не заразит. Первые дни, когда даже еще нет симптомов, - самые опасные.

Подготовила Елена АППАЕВА

## Свет ее души

### • ПАМЯТЬ

## «МОЛОДАЯ СЕМЬЯ-2020» • КОНКУРС

**Организатором регионального онлайн-конкурса является общественная организация «Союз женщин Кабардино-Балкарской Республики».**

Цели конкурса - укрепление роли семьи в сохранении и развитии культуры, духовности, преемственности лучших семейных традиций, раскрытие творческого потенциала семьи.

К участию в конкурсе допускаются семьи, состоящие в зарегистрированном браке, проживающие на территории Кабардино-Балкарской Республики, имеющие одного или нескольких детей. Возраст супругов не должен превышать 35 лет.

Конкурс проводится в три этапа.

Первый. Прием заявок от молодых семей на участие в конкурсе в электронном виде на почту на e-mail: [kbr@wuor.ru](mailto:kbr@wuor.ru)

Второй. Подготовка видеороликов творческих этапов, которые проходят в режиме онлайн.

Третий. Награждение участников и победителей конкурса.

Фото и видеоматериалы онлайн-конкурса будут размещаться в соцсетях организаторов конкурса.

Для участия в конкурсе необходимо до 30 ноября представить в РОО «Союз женщин Кабардино-Балкарской Республики»:

заявку на участие в конкурсе (заполняется и подается в электронном виде на e-mail: [kbr@wuor.ru](mailto:kbr@wuor.ru));

к заявке прилагается цветное семейное фото отдельным прикрепленным файлом.

Онлайн этап:

1. Видеопрезентация «Искусство быть семьей».

На конкурс представляется визитная карточка семьи (до трех минут). Снимается видеоролик о своей семье. Оцениваются авторская оригинальность, уровень исполнения, степень участия всех членов семьи.

2. «Традиции храня» - каждая семья отличается своим бытом, привычками и традициями. Молодым семьям необходимо продемонстрировать национальный колорит семейных праздников и традиций, допускается участие не только членов семьи, при необходимости для снятия видеоролика (до пяти минут). Оцениваются оригинальность сценического семейного действия, актерское мастерство всех членов семьи, образы героев видеоролика.

3. «Древо счастья» - семьи-участники должны представить генеалогические древа в виде объемного макета или фотоколлажа.

Победителями онлайн-конкурса признаются молодые семьи, набравшие наибольшее количество баллов.

Жюри определяет победителей конкурса по трем номинациям:

«Семья года»;

«Национальное достояние»;

«Счастливы вместе».

Победители конкурса награждаются призами и дипломами.

Все семьи, участники онлайн-конкурса, награждаются памятными подарками и дипломом за участие от организаторов и спонсоров конкурса.

Уход заслуженного работника культуры КБР ГЕЛЯЕВОЙ Елизаветы Рамазановны - боль всего нашего общества. Она никогда не умела жить в изоляции от других, всегда была в динамичном ритме активного действия: узнавала о жизни других и обладала талантом разрешать чужие проблемы. Журналист с активной жизненной позицией - так можно охарактеризовать ее суть. В ее книгу «Черекское ущелье - колыбельная песня моя» вошли материалы обо всех деятельных людях родного района. Сложно поверить, но эта красивая статная женщина с ослепительной улыбкой и сияющими глазами была круглой сиротой, прошедшей тяжелые испытания. Она родилась в селе Догват в 1937 году и рано потеряла отца: Рамазан АЛИ-КАЕВ погиб на фронте. Потом была депортация. Вот как она вспоминала об этом: «Я помню свою радость: взрослые посадили меня в машину, и мы поехали. Это был день переселения, а я, ребенок, не понимала, что происходит. Мама, младшая сестренка и я попали в Киргизию. А потом я везде искала сестру. Не понимала, что она умерла. Мама обжарила кукурузу, раздала детям, а я хвасталась, что она угостила их. И только много лет спустя осознала, что голодная мама поминала свою дочку - мою сестренку. Мы остались вдвоем. Потом ее забрали в больницу... и она ушла из моей жизни. Я попала в детский дом. В то короткое счастливое время, когда мою жизнь озаряла мама, была у нас соседка - карачаевка Сапра. Она похоронила всех своих четверых детей. Люди были голодные, бессильные, некому было рыть могилы. Когда умерла ее последняя дочь, она, сколько хватило сил, руками выгрела землю, но могила получилась неглубокой. Через несколько дней труп девочки приволокла собака...» Эти годы лишений сформировали ее характер: она никогда никого не осуждала, была очень отзывчивой, в каждый дом заходила с добрыми мыслями. Люди это чувствовали и делились с ней своими



проблемами. Сильная, харизматичная, идейная, она была гордостью Верхней Балкарии.

Лиза - так ее звали в народе - обостренно чувствовала души обездоленных и страдающих людей. Когда в Верхней Балкарии собирали урожай, организовывала помощь интернатам республики целыми грузовиками. Она считала, что в нашей республике надо культивировать ответственность друг за друга, пытаться сохранить хоть что-то от прежнего общинного мышления, чтобы никто не чувствовал себя одиноким и несчастным. Лиза особо опекала людей, проживающих в казенных домах. Когда-нибудь ее идея прикрепить к каждому интернату определенное село воплотится в жизнь, и это будет лучше, чем можно сделать в память о ней.

В Черекском районе слова «женсовет» и «соцработник» ассоциируются с Лизой. Она много лет была соцработником, возглавляла женсовет родного села, являлась председателем районного комитета профсоюза работников культуры.

Лиза была преданной читательницей «Горянки». Часто звонила в редакцию. Мы любили с ней общаться, в одном из интервью нашей газете Лиза говорила: «Я возглавляла службу соцработников села много лет, иногда кажется, что эту работу мне послала судьба, чтобы познакомиться с Зарият ЦИКАНОВОЙ. Ее муж погиб на фронте, детей и свекровь похоронила в Азии. Там же попала под поезд и лишилась ног. Я часто с ней сидела. Однажды она попросила меня написать плач о ее судьбе. Я написала. Но сколько матерей, таких, как она? Сколько разрушенных судеб?..»

Беспокойное доброе сердце Лизы перестало биться. У него тоже есть предел сострадания и сопереживания. Но мы будем помнить ее. Не только ее дети и внуки, все, кто был в ее орбите и учился у нее. След ее добрых дел, свет ее души останутся с нами навсегда.

Марзият БАЙСИЕВА



По поводу межнациональных браков сейчас есть лишь одна не подлежащая сомнению аксиома, что они - безусловное благо. В ходе проведенного нами опроса многие ответили, что в выборе спутника жизни ориентируются на общие интересы, чувства, а не на этнос. Это похвально. Но ведь далеко не все создают семьи по любви. И вообще есть вопрос: хоть на десятом или сотом месте стоит ли проблема национальной принадлежности избранника или в век глобализации это не имеет значения? Многие привели примеры, как мононациональные браки среди их родственников распались, а интернациональные крепки. И такое может быть. Суть вопроса в другом: в современном мире без границ не приводит ли на каком-то этапе большое количество межнациональных браков к размыванию, растворению народа? Какое количество детей в процентном соотношении владеют родным языком в межнациональных браках? Ведь никаких исследований на эту тему нет. Практически все учителя родных языков говорят о том, что из года в год детей, говорящих на родном языке, все меньше. И интересующихся культурой своего народа мало. Готовы ли мы к тому, что скоро большинство людей станут космополитами?

Психолог Фаризат МУРТАЗОВА сказала о проблеме самоидентификации детей в смешанных браках. Есть немало людей, которые не могут

## А ЕСЛИ ЛОЗУНГИ ПОДВЕРГАТЬ СОМНЕНИЮ?..

**Общественное мнение зачастую довлеет над мышлением и логикой. Без всякого сомнения, какие-то общие наработанные позиции по тем или иным вопросам – это хорошо для любого сообщества, но есть и обратная сторона подобного процесса: заморозка дискуссионных спорных вопросов на корню. Один из таких вопросов – межнациональные браки.**

себя соотнести ни с одним народом. И из этого вытекают порой достаточно сложноразрешимые духовные проблемы, приходится десятилетиями навещать психологов или просто страдать от дискомфорта и дезориентации. Национальная самоидентификация – часть самоопределения человека, его понимание своего места в мире. Часто родители говорят: «Зачем моему ребенку родной язык, традиции и обычаи? Это все – прошлый век, сейчас иные времена». Но они забывают, что весь этот багаж знаний в голове, эта карта памяти – духовная родина молодого человека, земля под его ногами. Почему наших детей так легко уводят в тупикивые дебри: в алкоголизм, наркоманию, игроманию, во всевозможные секты и даже легко подталкивают к суициду? На мой взгляд, безво-



лие молодых людей связано в какой-то степени и с духовным сиротством.

Да, легко принять аксиому о межнациональных браках как позитивно-прогрессивном явлении, легко жить лозунгами, сложнее думать и анализировать. На любую реакцию людей надо смотреть отстраненно, и на себя и свою жизнь тоже. Если быть наблюдательными, аксиомы и лозунги уже не кажутся столь безобидными. Например, старших часто пугают межнациональные браки, особенно с представителями далеких от Кавказа культур. Чем объяснить этот страх?

Может, инстинктом самосохранения? Может, старшие на какие-то мгновения чувствуют мир будущего, где их просто

нет: не будет их языка, песен и сказок, их обычаев и традиций.

В психологии много внимания уделяется этнической составляющей личности человека. Наша готовность стереть ее выгладит с точки зрения науки саморазрушением. В Ветхом завете есть «Книга Ездры», где описывается поворотный момент в мышлении евреев, вернувшихся из изгнания в родной Иерусалим. Их духовный лидер Ездра говорит о высоких рисках рассеяться, раствориться именно по причине распространности смешанных браков среди евреев, и народ принимает его слово.

Некоторые мои респонденты говорили о том, что в век самолетов, пароходов и поездов уже давно стали детьми плане-

### • ЕСТЬ ВОПРОС

ты. Но все же есть еще понятие «народ», и даже, живя в Индии, Египте или Италии, мы несем в сердце свое родное – национальное. Если его стереть, начнется новый виток – с нуля. Там не будет наших дедушек и бабушек и их родителей, все начнется с нас, мы будем другими – с измененным сознанием, и это будет печальная история. Давайте прежде чем создавать семью, попытаемся честно ответить на вопрос, за человека какой национальности я хочу выйти замуж или жениться, и пусть он будет на пятом, десятом или двадцатом месте после общих интересов, чувств и так далее, но пусть просто будет. С желания обсудить этот вопрос, не принимать лозунги на веру, возможно, и начнется другое восприятие института семьи, осознанное. Далеко не всегда у задачи есть только одно решение. Например, некоторые получают образование, посещая изо дня в день школу, а другие сдают экзамены экстерном, третьим подходит семейная форма обучения. Так и в институте семьи: нужны серьезные социологические исследования, чтобы понять, вычислить, при каком семейном обустройстве мы сможем сохранить свои национальные черты. Мы как общество остро нуждаемся в любви к духовному наследию, которое получили в дар. Поймем ли, чем владеем, или все растеряем, удлиним список исчезнувших народов?..

Елена АППАЕВА



## Нартский конь Тхожей

- сыне камня и его боевом коне.

Тхожей отличается от других лошадей, которых я видел, достаточно крупным ростом, шея средней длины, но с высокой холкой, по масти гнедой. Вес приблизительно 450 килограммов. По характеру спокойное, доброе животное, очень любит детей, но, как и все лошади, не любит, когда люди подходят сзади.

Полная гармония установилась между Тхожей и сыном, который придумал ему новую кличку.

Самое интересное, что и конь принял новое имя и когда зовешь, подходит, но реагирует только на наши голоса: мой со средним сыном, при этом у него тонкий слух. А его развитое обоняние и чуткий слух как-то раз даже пригодились.

Однажды вечером я отправился верхом на прогулку. Тхожей очень выносил, тем не менее стараюсь не очень нагружать его, так как сам вешу почти сто килограммов. Купил специально черкесское седло, мне объяснили, что оно оказывает минимальное давление на спину. Так вот, едем

мы по речной долине, где неподалеку небольшой по ширине, но достаточно длинный лес. Вдруг Тхожей насторожился и замедлил шаг. Я подумал, что конь устал и хотел спешиться, но заметил настороженные уши, огляделся и ничего не увидел, постарался его успокоить, похлопывая по шее. А он еще больше насторожился и повернул уши назад (у лошадей они подвижные) – это говорило о том, что объект внимания находится сзади, но через секунду прижал их к голове. Мне потом объяснили – это означает страх и гнев. Дело в том, что лошадь не в состоянии сразу анализировать ситуацию. Она сначала пугается и убегает и только потом может попытаться вникнуть в происходящее. А мой Тхожей стал ножать, повернув голову в сторону леса, и фыркать, показывая свое недовольство. И я вспомнил, что совсем недавно в этих краях видели волка. У меня в кармане был фонарик, я достал его и включил. Была лунная ночь, но все же повесил в сторону леса. В этот момент Тхожей рванулся в противоположную от леса сторону, не по прямой, а быстрым галопом рванул подальше от предполагаемой опасности.

Что мы тогда в тот вечер встретили на пути, я не знаю, но через неделю в этом лесу убили волка,

который пытался загрызть козла, отбившегося от стада. Может, тогда Тхожей почуял его и спас нас обоих.

Многие спрашивают, зачем тебе лошадь, это же лишние затраты. Они не допускают, что если даже накладно иметь ее в хозяйстве, она нужна для души. Я с ним отдыхаю, когда, например, по вечерам в летнее время отправляюсь на нем осматривать посевы, часто уничтожаемые дикими кабанами. Некоторые продолжают со мной спорить - у тебя же есть «Нива», выезжай на ней. Но для детей лошадь тоже важна, это благородное создание может научить их доброте, заботе, мужественности.

Конь наш очень любит водные процедуры. Как только сынвоя берут ведро и щетку, Тхожей радостно ждет у ворот, когда все отправится на речку. Очень любит чистоту и не переносит грязное стойло, пока не вывезешь навоз, не сядет, мне кажется, даже сутками будет стоять. В качестве корма больше предпочитает кукурузу, особенно любит кочанами. Кормлю три раза в день, по десять кочанов за раз. Иногда добавляю овощи. Тхожей любит морковь и яблоки. Овощи обязательно моем, чтобы уберечь от болезней. На ночь даю сено. У этих животных силь-

### • НАШИ ПИТОМЦЫ

но развито обоняние, поэтому Тхожей чувствует испорченную еду и ни за что не станет ее есть.

Обычно лошади кусаются, но наша не имеет такой привычки. Наверное, потому что привык к нам, не нуждается в ласке, и мы стараемся не ущемлять его ни в чем.

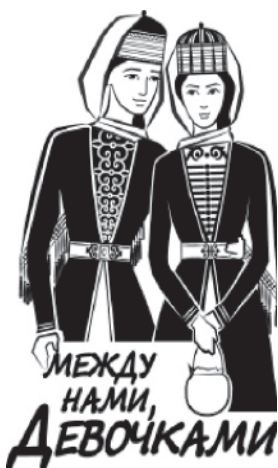
Как-то раз старший сын пришел из школы и спросил: «Отец, нам сегодня в школе объяснили, что для гибели мозга достаточно температуры в 40,5 градуса тепла. Почему Тхожей может жить, когда пробегает быстро длинную дистанцию? У лошадей все тело в это время горит и даже пар идет из ноздрей». Я не знал, что ответить, но ровным голосом сказал: «Надо было спросить учителя». На что сын быстроотреагировал и сказал: «У него нет коня, а у тебя есть». Опять же таким же ровным голосом отвечаю: «Сейчас спршу у Тхожей», - и быстрым шагом удалился, пока сын ничего не добавил к своему вопросу.

Отправился на самом деле к стойлу (вдруг сын за мной следит), а сам по интернету нашел ответ. Оказывается у лошадей глоточные мешочки, в которых находится воздух, туда поступает кровь, где она охлаждается и поступает в мозг.

Анжела КУДАЕВА

Во все времена лошади ценились, а адыги даже вывели знаменитую кабардинскую породу. - Я просто влюбился, когда впервые увидел это изящное животное, - эмоционально рассказывает Аликхан. - Это чистокровная кабардинская лошадь, имеет документ, подтверждающий породу. Ей два года и семь месяцев. Раньше его называли Тишей из-за его спокойного характера, а теперь дети зовут его Тхожей. Средний из детей стал звать его Тхожей. Я объяснял, что его зовут по-другому, но он упорно повторял: «Я назыву его, как коня Сосруко, и с ним тоже буду, как самый сильный из нартов». Оказывается, ему бабушка на ночь рассказывает сказки, а недавно поведала о Сосруко





## ТЕБЯ «УШЛИ»? УХОДИ!

Кто-то считает себя однолюбом, и для него расставание - потеря единственно возможного счастья, бесконечная возможность прожить свою жизнь в прошлом и идти спиной вперед. Большинство из нас неоднократно счастливо в отношениях, что, несмотря на кажущуюся

умудренность, не делает очередное расставание менее трагичным. Каждая новая любовь на текущий момент кажется более настоящей, чем предыдущая, в голове крутится бесконечное «я без него не могу», и кажется совершенно невозможным встать с кровати и пере-

стать рыдать. Если же возлюбленный находится где-то поблизости, а может, даже пытается вас поддержать и утешить, еще сложнее держаться с чувством собственного достоинства, чтобы прервать унижительные попытки сохранить ваши отношения любым путем.

Именно так со мной и произошло. И передо мной была огромная проблема - как выйти из ситуации... Нет, не сохранив наши отношения - там и сохранять уже было нечего, а сохранить уважение к себе. Я позволила себе многое, сделала столько ошибок себе, но все-таки мое состояние оставляло желать лучшего.

Позволила себе почувствовать злость, презрение и даже ненависть. Мы очень ча-

сто боимся что-то чувствовать, потому что не умеем разделять чувства и действия, порой нам кажется, что злость сопряжена с реальной попыткой ее выместить на ком-то физически, но на самом деле мы можем отделять эмоции и проживать их отдельно. Мой совет тем, кто проходит через те же муки: не позволяйте себе подавлять эмоции и замести их в темный угол. Главное при этом - понимать, что вы самостоятельны и самоценны. И вы без него, любимого человека, сможете, что бы вам сейчас ни думалось.

Какой бы хорошей идеей вам ни казалась предложенная бывшим партнером или мужем или запрошенная вами поддержка и постоянный контакт, это вовсе не то, что вам сейчас надо. Возможно, какое-то время спустя вы станете лучшими друзьями, но именно

на момент разрыва отношений необходимо держать дистанцию. Для него предложение вам подобной поддержки - шанс доказать себе, что он не негодяй, для вас это никому не нужная надежда улучшить момент и попытаться все вернуть. Максимум, чем могут закончиться такие попытки, - очередной «прощальной» близостью, сопровождающейся новыми страданиями. Оцените всерьез - вам это надо? В дальнейшем, несмотря на первый совет, рано или поздно попытайтесь вернуться к жизни, растормошить себя. Займитесь делами, пойдите на курсы рисования или займитесь спортом, главное, не ищите замены своему партнеру немедленно. Вам надо это пережить, перейти на другой берег, найти себя новую. Это самое главное.

**Любовь Ш.**

## Свекровь у меня хорошая

Добрый день всем! Я замужем десять лет, есть дети - восемь лет дочери, год сыну. С мужем отношения хорошие, прошли через многое, преодолели проблемы, мы любим друг друга, что важно. Мы все годы живем со свекровью. Наша квартира небольшая, три комнаты, из двушки сделали три комнаты. Мне трудно, но нет другого варианта. Самое сложное, что мать мужа очень даже неплохой человек, просто она свободна от дел, от своей профессии (раньше была занята всегда) и теперь помогает по дому и с детьми. Встает очень рано, чтобы приготовить внучке завтрак, пока я этого не сделала. Я и так мало сплю, пото-

му что малыш часто просыпается ночью. А вот утром с пяти часов он как раз спит хорошо. И я бы спала, если бы не бабушка, которая начинает орудовать на кухне. Дочка есть по утрам так плотно не может, она бы обошлась легким завтраком, но нана пичкает ее. Я ничего не могу с этим поделать. Муж говорит, что она любя это делает, не хочет никому плохо-го. Свекровь неплохо готовит, но я бы предпочла есть то, что сама приготовлю, но такой возможности нет. Если стану готовить сверх того, что она уже наготовила, значит, как бы покажу, что брезгую, и вообще это лишние расходы, которых мы не мо-

жем себе позволить. Свекровь тратит на нас свою пенсию, дает на детей из своих сбережений, и все это делает деликатно, но я же чувствую, что ей нужна обратная реакция, важно понять, благодарна я или нет. А я не просто не благодарна, во мне растет протест - я хочу жить отдельно. Но как муж оставит свою мать на седьмом десятке? Он единственный сын, она потеряла свою дочь, когда та только вышла замуж. Очень сложная для меня ситуация. Я не вижу выхода, но если кто-то в подобной ситуации находил выход, буду рада об этом прочитать.

**Ксения**

## ХОЧУ СВОЮ КОМНАТУ

У меня большая семья, родители, бабушка, двое братьев, тетя с двумя детьми - мальчиком и девочкой. Мы все живем в одном небольшом доме. Это очень неудобно. Когда слышу, что у кого-то есть своя комната, даже настроение портится, потому что для меня это недостижимая мечта. Приходится жить в одной комнате с двоюродными сестрой и братом, которые младше меня, и мне во всем приходится уступать, чтобы не обидеть их. Сестра спит со мной на моей кровати. Мама мне сказала, что теперь это общая кровать. Раньше мы жили более свободно, когда

тетя была замужем. Папа говорит, что наш дом был построен его родителями и они выросли здесь с сестрой. Купить квартиру тетя не может, и у нее нет другого места, чтобы жить. Я ничего не решаю, мне никто не разрешит даже свое мнение высказать. Но почему тетя с бабушкой в одной большой комнате и там не живут ее дети, не понимаю. Нашу теперь общую комнату стали называть «детская». Мне уже 13 лет, для меня нормально было бы жить отдельно, а не с мальчиком и девочкой.

**З.Н.**

## Я все равно люблю маму

Три года назад мои родители развелись, и мама вышла замуж за другого. У нее уже родился ребенок. Мы остались жить с папой - я, мои сестра и брат. Мы очень любим и маму, и папу. Но они не смогли жить вместе. И там, где теперь живет мама, мы бы не смогли жить. Папа делает многое, чтобы мы не нуждались, но у него не получается так хорошо, как хотелось бы. Самое обидное, когда он работает, а ему за работу не платят. Бывает, что брату или сестре хочется что-то купить поесть, но у папы нет на это денег. Всегда есть картошка и другие про-

дукты, но я не люблю готовить. Папа вкусно готовит. И мясо жарит часто. У нас на всех один телефон, недавно мама смогла купить нам планшет. Трудно учиться из-за всего этого. Сестра плохо учится, часто плачет. Брат постоянно хочет сидеть в телефоне. Папа не понимает, как делать с ними уроки, поэтому все делаю я. Но я тоже не понимаю всех заданий. Мама говорит, что я старшая и должна им помогать. Мы все очень ждем маму, хотя понимаем, что она уже не вернется. Но ждем, когда она приедет, чтобы увидеть нас.

**Дана**

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).





# УМЕНИЕ СОЗЕРЦАТЬ, БЫТЬ ПРОНИЦАТЕЛЬНЫМ И ЧУТКИМ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

- По поводу книги, которую взяла бы на необитаемый остров, первое, что пришло мне в голову, - одна из моих любимых книг - «Фауст» И. ГЕТЕ. В трагической поэме «Фауст» речь идет о докторе Фаусте, чернокожнике и алхимике, который продал душу дьяволу в обмен на любовь юной Гретхен. Гете создал философское произведение, в котором рассказывает о человеческом пороке, о судьбе, которую невозможно обмануть, и сверхъестественных силах, всегда побеждающих в сделке (иначе и самой сделки просто бы не было). Человек не всесилен, он имеет пределы своего познания, душевных сил и подвержен порокам. При этом Фауст - герой, который бросает вызов неизвестности и готов исследовать новое. Произведение очень глубокое, и я выбрала его именно потому, что, каждый раз перечитывая отрывки, можно найти для себя что-то новое и заново переосмыслить написанное. Чтение «Фауста» - определенная интеллектуальная работа, сложная, но интересная. Осознание того, что над этой трагедией автор работал практически в течение всей своей жизни, придает произведению особую значимость. Трудности пути вкупе с мистикой и философией - для меня всегда стопроцентное попадание. Так было с «Фаустом», так было с «Мастером и Маргаритой», так было с недавней книгой «Скорбь Сатаны».

Любимая цитата из произведения Гете, которую помню всегда:

*Все эти громы и лавины,  
И ливни - вестники любви.  
Души остывшей сердцевины  
Грозой такой же оживи!*



*Где дух мой пленный, как в темнице,  
Томится в немогущей плоти,  
Дай, боже, мыслям проясниться  
И сумрак сердца освети!*

Советую эту книгу тем, кто стремится осмыслить свое существование в мире, работает над собой, развивает свои способности, совершенствуется духовно.

Книги - моя непрерывная любовь с детства, это мой некий антидепрессант, отдушина, постоянный внутренний диалог с собой через произведение. Чтение занимает одно из главных мест в моей жизни, для меня это способ обретения внутренней гармонии и умиротворения. И какая бы книга ни была, вхожу в некое состояние погружения, когда могу расслабиться, отпустить какие-то переживания и прожить те или иные моменты.

Я обычно читаю несколько книг одно-

**Сэтэнай КУЁК из Адыгеи - экономист по первому образованию, психолог по второму, в профессии - нескучный менеджер компании «Гарант». В душе и по образу жизни - творческий человек, который много читает, пробует себя в различных проектах, мечтает написать книгу и сняться в кино. Также Сэтэнай ведет страницу в инстаграме (@setenayaifra), где, помимо прочего, публикует отзывы на прочитанные книги.**

временно, знаю, что многие это не приветствуют, но для меня это удобный формат, потому что читаю под настроение. И в зависимости от того, как чувствую себя в тот или иной момент, беру соответствующую книгу. Нередко бывает, что одну читаю в бумажном формате, другую в электронном. Сюжеты, как и герои, не путаются, потому что у меня есть четкое разделение, и за минуту могу переключиться на другую книгу. Я понимаю, что, может быть, некоторые впечатления «смазываются», но если книга не дала мне каких-то эмоций, тут же начинаю добирать их из другой. Мне довольно сложно четко разграничить положительные и отрицательные эмоции, для меня они переключаются. Поэтому просто скажу, что книги дарят мне эмоции.

У меня есть некий план, обычно на сезон, который ставлю перед собой, конечно, часто он расходуется с тем, что получается в итоге, но некий «скелет» плана по чтению на ближайшую пару-тройку месяцев у меня есть всегда. Он обычно состоит из пяти-шести книг, бывает, что не успеваю читать, все, что запланировала,

но минимум три книги стараюсь прочитать. На ближайшее время уже выбрала определенные жанры и подобрала книги: что-то будет возвратом в прошлое, что-то знакомством с новыми авторами. В таком формате обычно и читаю. Новые авторы - ВАЛИУЛИН и ДОВЛАТОВ, возврат к ШЕКСПИРУ, в планах - прочитать книгу Барбары ШЕР «Мечтать не вредно» и начать романтическое произведение «Обладать» довольно популярного сейчас автора Антонио БАЙЕТТ, а также «Общество мертвых поэтов» Нэнси КЛЕЙНБАУМ. Еще хотелось бы познакомиться с недавно купленной мной книгой «Искусство соперничества», рассказывающей о непростых взаимоотношениях известных художников. Это новая интересная для меня тема.

Хочу отметить, что у меня был период читательского невроза, когда начала вести инстаграм и посвящать книгам отдельные посты, у меня возникла потребность читать все больше и больше, но поняла, что всех книг не перечитать, какой-то границы по их количеству не перешагнуть. Сейчас это более спокойный вариант чтения, учитывая, что у меня несколько работ одновременно, ребенок, какой-то досуг; конечно, хотелось бы читать больше, но делаю это, как получается. Еще люблю смотреть отзывы книжных блогеров на ютубе - это то, к чему хочется прийти: делать отзывы о книгах в видеоформате.

Умение созерцать, быть проницательным и чутким - то, что приобретаешь, читая книги. Читая, мы формируем мировоззрение, расширяем убеждения, углубляем взгляд внутрь себя и на окружающий мир, учимся мыслить и рассуждать. Именно поэтому, читая книги, по прошествии времени понимаешь, что изменился к лучшему.

Светлана СИХОВА

## «АНИТА» И «АНРИ» НЕ ЗНАЛИ ПРОВАЛОВ

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ

25 ноября

**25 ноября 1735 года** в Москве был отлит Царь-колокол.

Многие думают, что его изготовили одновременно с Царь-пушкой, однако их разделяют 150 лет. Делали огромный колокол по заказу императрицы Анны Иоанновны более двух лет. Литейщик Иван МОТОРИН за это время умер, и работу завершил его сын Михаил. Всего 72 минуты потребовалось для отливки колокола весом 200 тонн, но вытащить его из литейной ямы так и не смогли. Спустя два года при пожаре от колокола откололся кусок. Колокол-гигант извлекли наружу и установили на постаменте только в 1836 году. До Царя-колокола в Кремле висел колокол весом 170 тонн, который исправно звонил, пока не разбился в 1701 году, тоже из-за пожара.

**В этот день в 1892 году** прозвучал призыв от спортивного и общественного деятеля, историка и педагога Пьера де КУБЕРТЕНА: «Нужно возродить Олимпийские игры!».

С таким неожиданным призывом он обратился к публике, выступая в парадном зале Сорбонны на торжественном заседании по случаю пятилетия Союза французских атлетических обществ. Побывавший в только что открытой немецкими археологами Олимпии, барон де Кубертен был поглощен новой идеей. И его глас не затих в пустыне - народы и правители живо откликнулись на призыв. Уже в 1896 году Олимпийские игры, запрещенные римским императором Феодосием I в конце IV века как распадник

язычества, были возрождены. Если по греческому мифу Олимпийские игры учредил Геракл, то Пьера де Кубертена можно считать родоначальником современного олимпийского движения.

**25 ноября 1925 года** родилась выдающаяся советская актриса Нонна МОРДУКОВА. Ее талант и вклад в мировой кинематограф не подвергаются сомнению: уже за первую свою роль Ульяны Громовой в фильме «Молодая гвардия» студентка Мордукова в 1949 году получила Государственную премию СССР, а в 1992 году Британская энциклопедия кино «Кто есть кто» включила Нонну Викторовну в десятку самых выдающихся актрис XX века. Помимо Мордуковой, из российских актеров этой чести удостоилась только Фаина РАНЕВСКАЯ. Нонна Мордукова сыграла в фильмах «Женитьба Бальзаминова», «Русское поле», «Дядюшкин сон», «Семья Ивановых», «Председатель», «Бриллиантовая рука», «Комиссар», «Родня», «Мама» и многих других.

Личную жизнь знаменитой актрисы вряд ли можно назвать счастливой. С первым и единственным официальным супругом - Вячеславом ТИХОНОВЫМ актриса прожила в браке 13 лет. Они были очень непохожи. «Они сошлись... лед и пламень», - говорили о них. Она - яркая кубанская казачка, говорит громко, смеется, так от души. Он - скромный, тихий, павловопосадский мальчик. Мордукова рассказывала, что они с Тихоновым не жили, а мучились. Ни ему домой

не хотелось, ни ей. Но уже родился ребенок. Да и развод в те времена был делом очень предосудительным.

В повторном браке у Вячеслава Тихонова семейная жизнь сложилась, а у Мордуковой нет. «Выходила я замуж, да только без загса, - говорила актриса. - Мужья мне все не те попадались. Красивые были, как боги, но какие-то инфантильные, несостоявшиеся». В фильме Ренаты ЛИТВИНОВОЙ «Нет смерти для меня» она призналась, что всегда тосковала по Вячеславу Тихонову.

**В этот день в 1945 году** академик Петр КАГИЦА написал смелое письмо СТАЛИНУ.

В нем содержалась просьба освободить его от участия в работах над атомной бомбой. «Товарищи МАЛЕНКОВ, БЕРИЯ, ВОЗНЕСЕНСКИЙ ведут себя в Особом комитете как сверхчеловеки, - написал вождем известный физик. - В осознанности тов. Берия. Правда, у него дирижерская палочка в руках. Это неплохо, но вслед за ним первую скрипку все же должен играть ученый. Ведь скрипка дает тон всему оркестру. У тов. Берии основная слабость в том, что дирижер должен не только махать палочкой, но и понимать партитуру. С этим у Берии плохо...»

«Русский атомный царь» - так называли Петра Капицу за границы - никогда не шел на компромиссы. Ни в юности, ни на злате жизни. Академик многих спас от сталинского произвола. Однако на Красной площади Сталин

попросил показать ему человека, который, судя по письмам, его не боялся. Но встретиться с академиком лицом к лицу все же не захотел.

**25 ноября 1959 года** ушел из жизни Жерар ФИЛИП - французский актер, звезда театра и кино.

Его похоронили в костюме Сиды, роль которого стала одной из лучших в его творческой биографии. Актерское искусство Жерара Филипа было отмечено особым обаянием. У него героический пафос сочетался с романтической меланхолией, а темперамент - с чувством юмора. Актер создал в театре и кино интересные, сложные образы и стал символом послевоенного поколения Франции. Снимался Жерар Филип мало, в основном играл в небольших элитных театрах Парижа. Зато каждая картина с его участием становилась хитом: «Фанфан-тюльпан», «Красное и черное», «Большие маневры», «Пармская обитель». Французского Фанфана в Советском Союзе полюбили сразу и навсегда. После напыщенных начальствующих лиц или простоватых паренечков, царивших на экране в 50-е годы, этот тонкий и красивый красавец просто не мог не стать любимцем нашей публики.

**В этот день в 2019 году** ушла из жизни советская разведчица Гоар ВАРТАНЯН.

Вступив в антифашистскую подпольную группу в Иране, которой руководил ее муж Геворг ВАРТАНЯН (в кругах профессионалов «Анри»), Гоар участвовала в обеспечении

безопасности лидеров «большой тройки» во время Тегеранской конференции в 1943 году. Здесь они приняли участие в срыве «покушения века», готовившегося

Абвером против глав государств антигитлеровской коалиции.

Большую часть своей жизни семейная пара разведчиков-негалагов прожила за рубежом, осуществляя разведдеятельность. В Советский Союз Гоар Левонян с мужем вернулась только в 1986 году. Заслуги Гоар Вартанян отмечены многими наградами СССР, Российской Федерации и Армении, среди которых ордена Красного Знамени, Отечественной войны, «Почета» и много медалей.

Вся жизнь Гоар Левоняны Вартанян, известной в ограниченных кругах профессионалов как «Анита», не только личная, но и профессиональная, была неразрывно связана с жизнью супруга. «Анита» и «Анри» не знали провалов. После 2000 года с них (но не со всей вымышленной ими работой) сняли гриф секретности. Даже на пенсии они продолжали свою службу Родине, передавая бесценный опыт молодым разведчикам. Считается, что спектр выполненных парой Вартанян задач столь широк и серьезен, что еще долгое время останутся засекреченными.

Подготовила  
Фатима ДЕРОВА

- Еще до замужества я мечтала о мальчишках, хотела четверых сыновей. Осознанно не хотела девочек – все-таки слабый пол, вдруг обидят. А мальчик всегда может постоять за себя. А еще, забегая вперед, думала, как дочерей примут в семью, когда выйдут замуж. Но судьба распорядилась по-своему и подарила мне дочек.

Всегда мечтала о большой семье. Я достаточно поздно вышла замуж. Мне кажется, в зрелом возрасте больше понимаешь и ценишь всю прелесть материнства. Хотя не считаю, что смысл жизни только в этом, но свою судьбу без них не представляю.

Недавно меня удивила младшая, которой год и восемь месяцев, как она проявила заботу обо мне. Иногда она просыпается ночью и зовет меня, в эти моменты я кладу ее голову себе на плечо, чтобы малышка почувствовала меня и успокоилась. А недавно, когда мы легли спать, она протянула правую руку и жестами показала: ложись мне на плечо. Я почувствовала умиротворение и вспомнила слова Габриэля МИСТРАЛЬ:

*Спокойна плоть моя -  
ушло смятенье,  
Пришла любовь - и нет никаких  
тревог.  
И материнский взор - мне  
в утешенье,  
И тихий сон мне уготовит Бог.*

Часто беспокоюсь думая: достаточно ли внимания уделяю всем, хватает ли им тепла и материнской ласки? Хотелось бы больше времени на них тратить, но иногда из-за домашних хлопот со временем проблематично. Бывает даже, что дети сами проявляют больше внимания и заботы.

**Черкесия блистала красавицами,  
как небо звездами в ясную ночь.  
(Султан Хан-Гирей)**

Говорят, человек есть то, что он ест. При этом речь идет не только о физиологии и влиянии еды на здоровье каждого из нас. Например, национальная кухня может многое рассказать о том или ином народе.

Черкесы были очень умерены и скромны в еде. Чрезмерное употребление пищи порицалось. Считалось, что из-за стола нужно уходить немного голодным.

Среди европейских и азиатских стран было широко распространено мнение, что женщины Черкесии самые красивые в мире. Это еще больше усиливало интерес и к их рациону, а их стройности и красоте завидовали многие женщины разных народов. По словам великого теоретика русской школы театра Василия НЕМИРОВИЧА-ДАНЧЕНКО, «Достаточно одной лишь капли крови черкесской девушки, чтобы очистить поколение».

Основу питания черкесов составляли мясо-молочные блюда, очень редко мясо жарилось, основу питания составляла вареная пища. Это одна из главных причин стройности черкешенок. Отдельную часть составляла пища из яиц, меда, тыквы, фасоли, картофеля, а также жидкая и напитки и, конечно же, еда, которая состояла из просыаной, ячменной, кукурузной и пшеничной муки. До адыгов кукуруза дошла в XVI веке из Северной Америки, а пшеничный хлеб

**В коллективе редакции нашей газеты есть мамы и бабушки,  
а Анжела ГУМОВА является многодетной мамой. День матери стал хорошим поводом,  
чтобы она рассказала, как это – быть мамой четырех девочек.**

## ЦВЕТНИК



Когда я усталая или, как им кажется, грустная, подходят ко мне и обнимают. То одна подойдет и спросит, как себя чувствую, то другая, целуя, скажет: «Я обниму тебя, и все как рукой снимет». В эти минуты я понимаю, что не имею права огорчать их взрослыми проблемами, улыбаюсь, утверждая, что теперь все отлично, и они, радостные, дальше занимаются своими делами. Держат меня в тонусе по всем направлениям, например, когда у них собрание в школе, заранее обсуждают, во что мне одеться, надеть ли мне обувь на каблучках, накрасить ли губы. Пока, правда, не могу привыкнуть, что они дают мне советы, утверждая, что я отстаю от современной моды.

Вроде совсем недавно мне принесли их в палату младенцами. Уже тогда замечала, какой у них умный взгляд. Они так изучающе и внимательно смотрели,

как будто им было не несколько часов от роду. Очень люблю, когда малыш кряхтит-рычит, как маленький медвежонок, и принимает твое молоко. В такие минуты хочется еще больше обнять его, но боишься задушить в объятиях. А когда узнаешь, что ждешь ребенка, кажется, что Вселенная расцветает, чувствуешь себя королевой, вокруг которой все вертится. Когда ждала младшую, другие девочки заботились обо мне, помогли в уборке, готовке, в проверке домашнего задания друг у друга, разговаривали и гладили мой живот.

Недавно у меня был день рождения, так они сделали генеральную уборку, не оставив ни одного незамеченного уголка ни в доме, ни во дворе. И сказали, что это подарок на мой праздник. Вы поймете, почему я так горжусь этим, узнав



их возраст: 11, 10, 8 лет и, как уже говорила, младшей год и 8 месяцев. А когда девочки сами чего-то хотят, даже на день рождения, никогда ничего не просят, а деликатно говорят: «Мама, когда у тебя будет возможность и время, купишь нам...?». Я стараюсь не говорить «нет», но в пределах разумного, конечно.

Вспомнила один случай. Както были всей семьей на свадьбе у родственников в ресторане, где все было красиво украшено. По приходе домой одна из дочерей сказала (ей тогда было 7 лет): «Мамочка, устроишь мне тоже праздник в этом ресторане?» В таких случаях говорю: пока не закончите учебу в университете, ни о каком замужестве даже и не думайте. Пытаюсь объяснить, какую

## • К ДНЮ МАТЕРИ

важную роль в жизни играет образование. Отвечаю: «Да, конечно, постараемся сыграть там твою свадьбу, хотя это будут решать со стороны жениха». А она на меня посмотрела и, покачав головой, сказала: «Я говорю про день рождения, через три месяца, мне там очень понравилась». Я долго смеялась.

Интересно за ними наблюдать, когда они спорят или обсуждают вечные вопросы, например, что появилось первым: яйцо или курица. В жизни они уже сталкиваются с несправедливостью. Стараюсь объяснить, что есть и такое, но надо оставаться человеком в любой ситуации. Иногда мне говорят, что я слишком правильными пытаюсь их воспитать, на что отвечаю словами Конфуция: «Не делай другим того, чего не желаешь себе». А детям простыми словами добавляю: «Сама не начинай конфликт и не давай себя в обиду».

Да, бывает трудно, когда они не слушаются. Но когда хотят, чтобы ими гордились, или просят прощения, или подходят просто обнять и поцеловать, все забывается. Когда приходят из школы и радостные показывают дневник, где одни пятерки, меня переполняет радость, бывает, даже слезы наворачиваются на глаза. Переполняет гордость, когда говорят, что твой ребенок воспитан и уважает старших.

Очень беспокоюсь, как выдержу разлуку, когда окончат школу и поедут учиться или выйдут замуж, уже давно об этих вещах размышляю. Время неумолимо проходит, дети стремительно взрослеют. Значит, надо постараться жить здесь и сейчас и ценить каждое мгновение.

## РАЦИОН ЧЕРКЕШЕНОК

стали употреблять в пищу только с конца XIX века. Нужно обязательно обратить внимание на такой немаловажный факт, что подсолнечное масло черкесы стали использовать лишь в начале XX века, а до этого времени все блюда готовились исключительно на сметане, масле, бараньем жире, которые они изготавливали в домашних условиях. Сейчас в основном используют подсолнечное масло по несколько раз, оно может нанести серьезный вред здоровью, так как в нем скапливаются канцерогенные вещества.

Адыги никогда не уделяли особое внимание рыбным продуктам, хотя жили у моря. Главное место в национальной кухне черкесов занимают блюда из баранины, говядины и птицы, которые больше и чаще всего готовились осенью и зимой. Мясо птицы распределяется в семье по особому принципу – самую лучшую часть отдают мужчинам или гостям, тем самым оказывая им почтение, а крыльшки достаются дочери – все равно она улетит из родного гнезда, а женщины - шея, кто-то считает, что мать просто хорошие куски отдала членам семьи, а себе взяла остаток, но, возможно, в этом скрывается и другой смысл: жена – это шея. В пищу употребляли также голову и ноги крупного рогатого скота, которые предварительно тщательно опаливали, промывали и очищали. Черкешенки использовали курдючное сало в пищу и по уходу за своей

внешностью (курдючный жир является прекрасным омолаживающим средством, а также способом профилактики онкологических заболеваний), которое жарили или варили, но в основном оно выпаливалось, и получали масло.

Большую роль в питании играла молочная пища (сыр, кислое молоко, масло, сметана), которая в основном употреблялась в летнее время года. Считалось, что красивый цвет лица зависел от кислого молока, а суточной дозой кальция был сыр, который являлся ежедневной пищей.

Женщины, которые в совершенстве владели очажной утварью, старались не только, чтобы было вкусно, большое внимание уделялось и внешнему виду приготовленной еды. Только из фасоли и тыквы черкешенки могли приготовить более 20 разных блюд. А лук и чеснок считались целебной пищей. Из жидкой пищи наряду с молочной употребляли чай, суп, бульон. Ежедневной пищей являлся чай. Заварку в прошлом готовили из чайной травы иван-чай, которая росла в горах. Также пили чай из рододендрона, шиповника, вишни. Шиповник очищает кровь, укрепляет стенки сосудов, иван-чай замедляет прогрессирование возрастных изменений в организме. Следует отметить, что чай с сахаром в середине XIX века еще был новым и редким явлением и считался деликатесом. Но в рационе

## • ТРАДИЦИИ АДЫГОВ

присутствовали сладости, женщины делали халуу из пшеничной муки и топленого масла. Из фруктов адыги любили яблоки, груши, сливы, абрикосы и персики. Из терна, черных и диких слив, а также кизила и абрикосов делали так называемый мэрзэй. Он подавался к чаю.

За адыгским столом никогда не было места крепким спиртным напиткам, хотя готовили национальный напиток бузу. Конечно, ее употребляли только мужчины. Буза поднимала настроение, повышала тонус, но не вредила здоровью.

Черкешенки ели три раза в день. Обычно завтрак средних слоев состоял из чурека (готовился из ячменной или кукурузной муки), чая, сметаны или молока. Примерно таким же был и ужин. На обед подавали блюда из яиц, жареной сметаны, мяса, бульона или супа. В прошлом адыги не знали первых блюд. Мясной бульон ели после мясных блюд, объясняя тем, что он способствует лучшему перевариванию мяса.

Если бы диетологи изучили традиционную черкесскую кухню, признали бы ее как правильное питание. Мясо у черкесов изначально принято варить, а не жарить или печь.

Талия девушки считалась совершенной, если ее можно было обхватить пальцами обеих рук. К совершенству стремились все и во все времена.

• Материалы Анжелы КУДАЕВОЙ





**ОВЕН (21 марта - 20 апреля)**

Основной заботой у вас может стать борьба с ограничивающими внешними влияниями. Важно действовать открыто и прозрачно, не допуская нарушения закона. В противном случае вашей деловой репутации может быть нанесен ущерб. Будьте аккуратнее в словах, не рассказывайте никому подробности своей личной жизни. Ваши откровенные слова могут испортить против вас. Вместе с тем у вас может появиться влиятельный покровитель, который окажет поддержку в укреплении ваших позиций в карьере.

**ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)**

Возможно, вам придется чаще сталкиваться с ситуациями нарушения действующих договорных отношений. Те, кто работает с партнером, почувствуют усиление разногласий. Переговорный процесс в это время может замедлиться или обратиться вспять из-за множества препятствий. Вместе с тем в конце недели могут открыться перспективы для карьерного роста. Не следует бояться перемен – те, кто к этому стремится, смогут получить максимальную выгоду.

**БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)**

Основной проблемой этих дней станет нехватка денег. Необходимо более взвешенно подходить к вопросам, связанным с финансами. Попытка увеличить доход может натолкнуть на препятствия. Может стать проблемой получить финансовые займствования. Осложнится вопрос с выплатой уже набранных долгов и кредитов. И это может стать вашей головной болью. Вместе с тем это благоприятное время для активных контактов с людьми из вашего круга общения: знакомыми, родственниками, друзьями и соседями.

**РАК (22 июня - 22 июля)**

Хорошее время для перемен в карьере и целевых бизнесных установках. Не бойтесь что-либо менять, если испытываете неудовлетворенность от своей жизни. Избавьтесь от всего, что мешает двигаться вперед. Будьте осмотрительнее при расходе имеющихся у вас финансовых ресурсов. Не следует тратить деньги на технические новинки. Ваши романтические отношения еще больше укрепятся. Будьте готовы к приятным сюрпризам, подаркам и признаниям своей второй половинки.

**ЛЕВ (23 июля - 21 августа)**

У вас этот период важен с точки зрения принятия финансовых решений. Воздержитесь от вложений в коллективные проекты и рискованные сделки. Вероятность увлечься и допустить ошибку очень велика, и это может привести к убыткам. Старайтесь в первую очередь сохранить тот финансовый потенциал, который у вас имеется. А о его приумножении пока лучше не мечтать. Вместе с тем способность быстро ориентироваться в новых темах позволит вам преуспеть в конкурсах.

**ДЕВА (22 августа - 23 сентября)**

Следует особое внимание обратить на две потенциально проблемные темы - здоровье и работу. Может возникнуть много препятствий при выполнении текущей работы. Для достижения желаемого результата придется прилагать гораздо больше усилий, чем обычно. В трудовом коллективе может сложиться нервная психологическая атмосфера. Но есть и позитивные моменты. Произойдут положительные подвижки в партнерских отношениях, все сложные моменты отойдут в прошлое.

**ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)**

Вы столкнетесь с трудностями при попытке выстроить деловые отношения с коллегами и подчи-

**ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ**

ненными. Психологическая атмосфера в трудовом коллективе может сложиться напряженная, возможны частые споры. Состояние вашего здоровья может ослабнуть, не выдержав излишне напряженного темпа. Старайтесь не брать на себя ответственность за выполнение излишне сложной и трудоемкой работы. Ближе к выходным удастся урегулировать спорные вопросы, касающиеся партнерского сотрудничества.

**СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)**

Одна из ваших сильных сторон - коммуникабельность и дар слова. В коллективе оценят эти качества. Раскрытые талантам помогут соответствующая психологическая атмосфера. Вы будете неравнодушны к эпистолярному жанру, приметесь вести переписку или дневник. Этот период поможет вам выступить в качестве писателя, консультанта, комментатора, переводчика, посредника, исследователя или откровенно с кем-то поговорить. Одинокие проявят изобретательность в способах знакомств.

**СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)**

В эти дни вы будете часто сталкиваться с препятствиями и неожиданными стрессовыми ситуациями. Нежелательно выполнять рискованные финансовые операции – это может привести к убыткам. Не принимайте участия в спортивных состязаниях с элементами риска и активными силовыми воздействиями. Вернуться в нормальное состояние помогут общение и новые впечатления. Хорошо активизировать общение в социальных сетях. Это поможет вам войти в активный жизненный тонус.

**КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)**

Эти дни связаны с возрастающими финансовыми рисками и общей нестабильностью в делах. Не стоит делать инвестиции, брать и давать деньги в займы. Стараясь приумножить свои денежные средства, рискуете их потерять. Поэтому избегайте финансовых рисков. Конец недели - хорошее время для активного развития контактов с единомышленниками. Обмен мнениями поможет повысить уровень квалификации и расширить кругозор. Возможно, вам станет известно о новом перспективном направлении для приложения усилий.

**ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)**

Постарайтесь переключиться с личной жизни на деловую активность. Влюбленные могут почувствовать, сколь переменчивы и мимолетными бывают чувства. В эти дни усиливается неустойчивость романтических отношений, возможны частые споры и ссоры с любимым человеком. Если желаете сохранить гармоничные отношения, ограничьте контакты. Не следует вместе с любимым человеком посещать дружеские вечеринки – это может стать провоцирующим фактором для развития конфликта между вами.

**РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)**

Вы почувствуете усиление творческого потенциала и настроены на активное взаимодействие с самыми разными людьми. Вам интересно обмениваться мнениями и просто общаться. Подсознательное желание получить новые свежие впечатления от общения может подтолкнуть вас к активному участию в клубах по интересам, поиску людей, с которыми могли бы объединиться ради общих устремлений и идеалов. Всегда приятно осознавать, что ваши идеи разделяют другие люди, и таких вокруг вас много.

Подготовила  
Фатима ДЕРОВА

**СЕМЕЙНЫЕ ПОСИДЕЛКИ**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**

Можно бесконечно жаловаться на плохую погоду, хандрить и вспоминать о теплых летних временах. Но это лишь усугубит плохое настроение. Гораздо веселее, невзирая ни на что, устроить себе и близким маленький гастрономический праздник. Для этого необязательно идти в ресторан или кафе. Намного уютнее и вкуснее будет устроить его дома.



- На самом деле короткий световой день и длинные холодные ночи заставляют чаще вспоминать о сочном куске мяса, хрустящей домашней выпечке и горячем ароматном чае, - говорит Элина ЛЮБОВА из Нальчика. - Каждый день устраивать такие праздники сложно. А вот по выходным приятно посидеть в кругу семьи за вкусным ужином.

**КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧКОЙ В ДУХОВКЕ**

**Ингредиенты:** 1-1,5 кг курицы, 2 стакана гречки, 1 средняя луковица, 1 литр воды, соль, перец, хмели-сунели по вкусу, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки масла.

**Способ приготовления.** Промыть хорошо гречку, всыпать в емкость для запекания и залить теплой водой, чтобы замочила и меньше ушло времени на готовку. Курицу промыть и разделить на порционные куски. Затем добавить соль, перец, хмели-сунели, растереть по всем кусочкам смесь специй и оставить пропитаться ими. Нашинковать лук полукольцами, чеснок мелко нарезать, отправить все на раскаленную сковороду и обжарить. В емкость с гречкой переложить лук и чеснок, немного подсолить, перемешать. Выложить мясо поверх гречки. При необходимости долить воды, чтобы мясо примерно наполовину было в воде. Емкость накрыть крышкой или фольгой. Поставить гречку и мясо в разогретую духовку до 180 градусов на 40 минут. Придать мясу корочку можно, открыв фольгу или крышку и увеличив температуру запекания до 200-220 градусов.

**ШТРУДЕЛЬ**

**Ингредиенты:** 600 г айвы, готовое слоеное тесто, 1 груша, 50 г грецких орехов, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки сахара, 1 желток, щепотка корицы.

**Способ приготовления.** Очистить грушу и айву и нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю налить немного воды (50 мл), добавить сок лимона. Опустить кусочки айвы и груши, добавить сахар и проварить на небольшом огне 10 минут. Пока фрукты бланшируются, очистить грецкие орехи и измельчить. Бланшированные фрукты смешать с измельченными орехами. Разложить на столе слоеное тесто. Выложить на него начинку, присыпать корицей и немного сахаром.

Звернуть штрудель и положить в приготовленный противень, смазанный сливочным маслом, швом вниз. Выпекать при температуре 180 градусов 35 минут. За 10 минут до готовности достать штрудель и смазать кисточкой, смоченной в желтке. Затем снова поместить в духовку на 10 минут. Готовый штрудель посыпать сахарной пудрой.

**ДРАНИКИ ИЗ ТЫКВЫ**

Они получаются очень яркими и солнечными, поэтому прекрасно поднимают настроение, а в сочетании с сочным соусом будут очень сытными.

**Ингредиенты:** 200 г тыквы, 1 яйцо, щепотка смеси сухих прованских трав, 1 ст. ложка муки, 1 репчатый лук, 1-2 зубчика чеснока, соль, 30 мл растительного масла.

**Способ приготовления.** У тыквы срезать кожу и удалить семечки. Лук и чеснок очистить. Половину тыквы натереть на крупной терке. Другую часть - на «колочей» стороне для драников. Благодаря этому блинчики получатся нежными и мягкими и в то же время будут ощущаться текстура. Лук и чеснок измельчить в кашу. Разбить яйцо. Всыпать прованские травы и соль, перемешать, добавить муку. Сковороду хорошо прогреть с растительным маслом. Ложкой выложить тыквенное тесто в виде небольших тонких блинчиков. Жарить на среднем огне около двух минут на каждой стороне. Драники из тыквы должны подрумяниться. В процессе приготовления обязательно поворачивать первый блин и убедиться, что тыква успела прожариться. Если же попадаются твердые участки, огонь немного уменьшить и обжаривать драники подольше, а сковороду накрыть крышкой. Подавать с готовыми драниками чесночный или любой другой соус.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Татьяны Бекуловой

**КРОССВОРД**

**По горизонтали:** 6. Способ представления на экране компьютера информации и сервисных функций, предоставляемых приложением. 8. Государство в Южной Америке. 9. Естественное сооружение из кораллов. 10. Мельчайшая частица химического элемента. 11. Форма и единица задания ритма в музыке. 12. Зеленые водоросли, плавающие густой массой в стоячей и малопроточной воде. 17. Животное, изображаемое на государственных символах Боливии и Перу. 18. Вид, характер хода, бега лошади. 20. Ансамбль, состоящий из трех исполнителей. 21. Рудный материал, получаемый путем спекания мелких частиц в более крупные.

**По вертикали:** 1. Малоизученная и редкая пти-

ца семейства тетеревиных. 2. Газетная «птичка». 3. Столица Олимпийских игр, талисманом которой стал тигренок Ходори. 4. Препятствие в виде крутого откоса на склоне местности. 5. Атмосферное явление. 7. Название парламента Норвегии. 13. Звезда в созвездии Девы. 14. Дословная выдержка из произведения. 15. Театральное музыкальное произведение, основанное на танце и пантомиме. 16. Дикая австралийская собака. 18. Город во Франции, в Провансе, на реке Рона. 19. Итальянский композитор фламандского происхождения. Родоначалник «второй практики» - нового эстетического направления в музыке позднего Возрождения и раннего Барокко.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



**По горизонтали:** 6. Интернет; 8. Перу; 9. Атом; 10. Атом; 11. Такт; 12. Тина; 17. Лама; 18. Цитат; 15. Батт; 16. Дини; 18. Ары; 19. Форс.  
**По вертикали:** 1. Динкуша; 2. Утка; 3. Селу; 4. Эскарп; 5. Снеговик; 7. Стопник; 13. Аларфа; 14. Аларфа; 20. Тиро; 21. Аргомонтер.

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АВСТРАЛИЙСКОЙ КУХНЕ

• ГУРМАН

• САД-ОГОРОД



(Окончание.

Начало в №№ 45, 46)

Еще одна кулинарная икона Австралии – веджмайт. Это темно-коричневая паста из дрожжевого экстракта с различными добавками, созданная в 1922 году Сирилом КАЛЛИСТЕРОМ. В Великобритании есть аналогичный продукт, называемый мармит, который готовится из овощного экстракта. Но у веджмайта иной вкус – он скорее соленый, чем сладкий. Если хотите попробовать самую популярную в Австралии пасту, вам нужно просто равномерно намазать веджмайт на горячий тост.

У австралийцев есть и своя версия китайских рулетиков. Чико-ролл – самая популярная еда на вынос в современной Австралии. Ролл (из яйца и муки) фаршируется говядиной, капустой, морковью, сельдереем и специями. В зависимости от производителя ролл может содержать и трюфель. Изобретенный в 1951 году, он назывался куриным роллом, хотя в нем не было курицы. Сегодня чико-роллы продаются по всей Австралии, в частности, на спортивных соревнованиях.

Австралийский гамбургер должен непременно содержать ломтик свеклы. Этим австралийские гамбургеры отличаются от всех остальных в мире. Свеклу нарезают ломтиками и кладут поверх говяжьей котлеты. McDonald's в Австралии продает свою версию гамбургера со свеклой – McOz. Но все же лучшим местом для покупки аутентичного австралийского гамбургера являются местный паб или точка с едой на вынос.

Австралийцы едят не в McDonald's, а в Macca's (местное название). Эта сеть ресторанов быстрого питания появилась в Австралии в 1971 году, когда был построен первый ресторан в Сиднее. Помимо гамбургера McOz, здесь

вы можете попробовать и другие чисто австралийские версии продуктов. Если любите выпечку, вам также предложат маффин и макаруны (печенье) вместе с кофе.

Тыква попала в Австралию благодаря европейцам во время колонизации. Семена тыквы изначально присылались на южный материк, чтобы кормить животных. Позднее тыква стала популярной частью местной кухни. Одни из лучших тыквенных блюд Австралии – супы, блинчики и печенье. Кроме того, ежегодно проводятся тыквенные фестивали, на которых презентуются новые рецепты с тыквой.

Самая старая плитка шоколада в Австралии – Cherry Ripe компании «Cadbury». Она появилась в Австралии во время 1920-х годов. Это восхитительный темный шоколад с вишней и кокосом. Если хотите немного поэкспериментировать с десертом, можете приготовить брауни, чизкейк или панфорте (кулич с миндалем, медом и фруктами) с использованием шоколада Cherry Ripe, который продается в продуктовых магазинах и супермаркетах.

В Австралии есть свой лексикон для кофе, который может быть незнаком иностранцам. Если вы любите кофе, можете провести небольшое исследование до того как заказать его в австралийском кафе. Основные разновидности кофе, которые необходимо знать, – лонг блэк и флэт уайт. Первый слегка похож на американо, но более крепкий. Это двойная порция эспрессо, добавляемая в горячую воду. Флэт уайт состоит из взбитого молока и одинарной порции эспрессо. Его обычно сравнивают с французским кофе с молоком.

И как же не сказать об австралийских вечеринках с барбекю. Встречи в выходные с пригот-

нением барбекю стали важной традицией австралийской культуры, способствуя сплочению семей и друзей. Нет необходимости дожидаться праздников, австралийцы устраивают подобные вечеринки при любой возможности.

В Австралии свой традиционный способ приготовления чая. Вероятно, вечерний чай – традиция, перенятая у британцев, но у австралийцев есть свой отличный метод его приготовления. Вода для чая кипятится на костре. Чтобы чай стал более ароматным, в него добавляют листик эвкалипта сразу после того как воду наливают в чашку. Такой чай был особенно популярным напитком во время колонизации Австралии. О нем есть упоминание и в австралийской народной песне «Вальсирующая Матильда».

Австралия является четвертым в мире экспортером вина. Примерно 760 миллионов австралийского вина отправляется за границу ежегодно. У австралийцев есть свои разновидности этого напитка. Что касается потребления вина в Австралии, то оно составляет 500 л в год с начала XXI века.

И да, в Австралии можно есть кенгуру, являющееся национальным животным этой страны. Австралийцы не едят кенгурятину ежедневно, но она все еще остается важной частью местной кухни. В мясе кенгуру нет метана, кроме того, в нем низкое содержание жиров. В ресторанах можно попробовать различные блюда из кенгурятины.

Несмотря на причудливость австралийской кухни, ее стоит попробовать. Она удовлетворит ваш вкус и любопытство относительно интересной истории страны.

Сана АЛИМОВА

Виноград. При одном упоминании о нем наша фантазия рисует сочные грозди этих ароматных фруктов. Сорт очень много, но чаще всего мы вспоминаем терпкий дурманящий запах винограда «Изабелла». Потому что в отличие от новых сортов именно он обладает ярко выраженным ароматом.

## ВКУС ДЕТСТВА



обладает высокой урожайностью. При выращивании Изабеллы можно быть всегда уверенным в получении урожая, так как этот виноград обладает способностью пускать побеги из старой лозы и древесины в случае полного вымерзания. Что еще нужно садоводу? При правильном уходе можно каждый год получать большой урожай сочных ягод с удивительно приятным ароматом. Первым и самым важным шагом в получении

хорошего винограда является выбор качественных саженцев. Причем покупать саженцы винограда лучше всего осенью у профессионального виноградаря. Если произвести посадку осенью, то уже через год они начнут активно расти, и урожай появится раньше.

Не могу сказать, что в моем огороде растет только этот виноград. Я посадил и новые сорта. Но, как и многие садоводы, не стал избавляться от привычного мне с детства винограда. Отчасти потому, что выращиваю фрукты и ягоды не для продажи, а для своей семьи. Вкус и запах Изабеллы напоминают мне о детстве, когда мы любили есть спелые ягоды винограда с домашним хлебом. А дедушка делал из него отличное вино. Его нам не давали пробовать, но все хвалили. Сейчас я и сам делаю немного вина для себя и гостей.

Алена ТАОВА.  
Фото автора

Я считаю, что свою популярность он потерял незаслуженно. Во-первых, это столово-технический сорт винограда, который используется для приготовления соков и легких десертных вин, употребления в свежем виде и декоре. Очень часто хозяйки готовят из такого винограда разнообразные джемы и варенья. А какой вкусный и ароматный компот получается из него.

Сейчас самое время его созревания. Он относится к поздно созревающим. Запах этого винограда разносится далеко за пределы нашего участка. К нему слетаются все пчелы и осы.

Изабелла является неприхотливой к климату и почве. Этот сорт морозоустойчив, хорошо переносит влагу, устойчив ко многим заболеваниям и вредителям.



«МАЛЕНЬКОЕ  
ЧУДО-2020»

Тамарлан  
ТЕМРОКОВ,  
блет,  
с Нижний  
Черек

<p><b>УЧРЕДИТЕЛЬ:</b> ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p> <p>Главный редактор <b>З.С. КАНУКОВА</b></p>	<p><b>Редакционная коллегия:</b> <b>Ф. КАРАЦУКОВА</b> (отв. секретарь), <b>О. КАЛАШНИКОВА</b> (редактор отдела), <b>М. БАЙСИЕВА</b> (редактор отдела).</p> <p><i>Над номером работали:</i> <b>С. СИХОВА</b> – дежурный редактор номера; <b>Т. БЕКУЛОВА</b> – комп. верстка; <b>И. ПОГОРЕЛОВА</b> – корректор</p>	<p>Телефоны <b>42-26-75</b> – отв. секр.; <b>42-75-34</b> – корреспондентская; <b>42-26-75</b> – факс; <b>42-69-96</b> – 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 <b>1662</b>. Заказ <b>2495</b>. Время подписания в печать по графику – <b>18.00</b> Фактически <b>24 ноября в 17.00</b> Индекс – <b>31222</b></p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Регистрационный номер Роскомнадзора в Кабардино-Балкарской Республике 23.07.1998 г. Регистрационный номер Н-0143</p>	<p><b>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:</b> <b>360000</b>, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru. Instagram: goryanka_gazeta. You Tube: Газета Горянка</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------