

№ 50 (1267)

13 декабря 2023 г.

Издается с 1993 г.

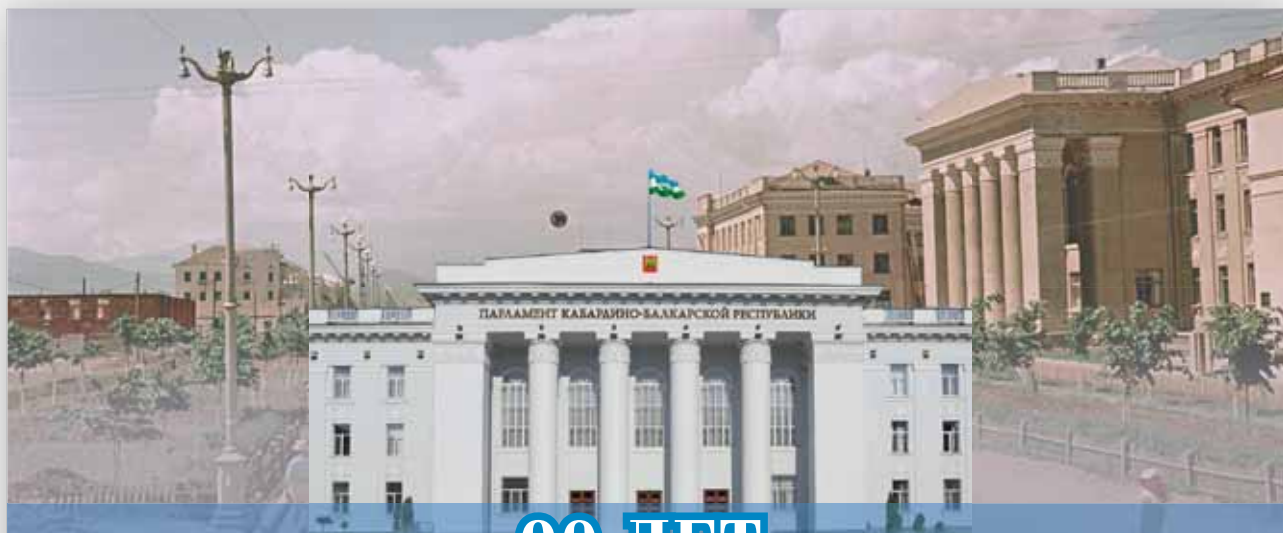
# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ



## 30 ЛЕТ

### ПАРЛАМЕНТУ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



### ДЕНЬ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ на международной выставке-форуме «Россия»



**ДЕНЬ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ НА ВДНХ**

**В минувшие выходные республика представила свои достижения на международной выставке-форуме «Россия» в Москве. Перводанная природа, богатое культурно-историческое наследие и традиции, гостеприимство многонациональных жителей, культ семьи и почитание старших, активное развитие всех сфер жизни – все это Кабардино-Балкария сегодня.**

В этот день гостей ждали встречи, «круглые столы», виртуальные путешествия, выступления творческих коллективов, викторины, конкурсы и даже розыгрыш путевок на курорты Кабардино-Балкарии. На территории стенда КБР прошли мастер-классы по декоративно-прикладному искусству.

Насыщенная культурная программа развернулась на трех площадках, где проходили концерты мастеров искусств КБР «Моя республика, моя Россия!»; концерт, посвященный 85-летию со дня рождения выдающегося дирижера современности, народного артиста СССР Юрия ТЕМИРКАНОВА и фотодокументальная выставка «Парящий над оркестром», посвященная ему; литературно-музыкальный вечер «Мы горской песни два крыла», посвященный жизни и творчеству народных поэтов КБАССР Кайсына КУЛИЕВА и Алима КЕШОКОВА и выставка, посвященная их жизни и творчеству.

На торжественном открытии форума Глава республики Казбек КОКОВ рассказал гостям о достижениях нашей республики в области агропромышленного комплекса и легкой промышленности, туризма и курортов, строительной и дорожной отраслях, научно-образовательной и культурно-этнографической сферах:

– Все эти направления глубоко интегрированы в общероссийскую экономику и тесно взаимосвязаны с другими регионами. Кабардино-Балкария – неотъемлемая часть большой великой многонациональной России. Драйвером развития экономики республики стали национальные проекты, инициированные Президентом России Владими-



ром ПУТИНЫМ. Наша главная цель – повышение качества жизни граждан.

Регион преобразился и энергично развивается, с каждым годом становясь современнее и комфортнее. У нас бывает много гостей – в Кабардино-Балкарию едут со всех уголков России, чтобы отдохнуть и набраться сил. А наши жители отличаются необычайным гостеприимством, любят готовить и угощать блюдами национальной кухни. Тот, кто однажды побывал в Кабардино-Балкарии, всегда находит здесь друзей и возвращается к нам снова. Уверен, что выставка «Россия» даст нам возможность еще лучше узнать друг друга и еще больше объединит жителей нашей страны.

Вместе с гостями экспозиции Глава республики посетил презентацию проектов воспитанников лицея для одаренных детей детской академии творчества «Солнечный город», среди которых победители и финалисты Всероссийской олимпиады по искусственному интеллекту Руслан ШОРАНОВ, Омар КАРАФ, Ахмед ТОХОВ и их наставник-преподаватель Ислам ТЛУПОВ. Ребята представили инновационные разработки в области искусственного интеллекта, продемонстрировали навыки написания прикладных программ и проектной деятельности, в том числе по направлению «Нейронные сети и машинное обучение». Казбек Коков поздравил ребят и их педагогов с победой.

Министр образования КБР Анзор ЕЗАОВ отметил, что это

было большой праздник и для жителей республики, и для посетителей выставки, которые бывали в Кабардино-Балкарии и с теплотой отзывались о красоте края и гостеприимстве жителей. «Будущее республики – за талантливыми молодыми людьми, которых поддерживает система образования. На выставке были воспитанники «Солнечного города», представившие свои проекты, и таких образовательных учреждений у нас немало. К делегации подходили выпускники наших школ, которые сейчас обучаются в ведущих вузах Москвы. После окончания учебы они будут работать на благо родного края». Министр пожелал здоровья, счастья, процветания республике и всем жителям.

На площадке международной выставки «Россия» состоялась встреча Главы республики с министром информации Республики Беларусь Владимиром ПЕРЦОВЫМ, в ходе которой были обсуждены вопросы сотрудничества между Кабардино-Балкарской Республикой и Республикой Беларусь в области информационных технологий.

Также Казбек Коков подписал с председателем правления АО «Почта Банк» Александром ПАХОМОВЫМ соглашение о сотрудничестве, которое откроет дополнительные возможности для новых деловых связей и развития экономики региона. «В рамках соглашения планируются развитие и внедрение в Кабардино-Балкарской Республике современных банковских технологий и инфраструктуры. Кроме того, предусмотрена реализация социально значимых проектов, в том числе дальнейшее развитие «Пушкинской карты», программ повышения финансовой грамотности жителей республики и других», – отметил Глава в своем телеграм-канале.

Было подписано соглашение о сотрудничестве между Правительством КБР и Российским союзом сельской молодежи (РССМ). С председателем РССМ Дмитрием ПЕКУРОВСКИМ Казбек Коков обсудил перспективы совместной работы в сфере молодежной политики в сельских районах республики. Сотрудничество будет в социальных, творческих и образовательных направлениях.

Глава Кабардино-Балкарии провел экскурсию по экспозиции для учащихся школ города Москвы в рамках просветительской программы Российского общества «Знание», в ходе которой ответил на вопросы юных гостей и пригласил ребят посетить нашу республику.

Программа дня была яркой и насыщенной, каждый гость смог найти для себя что-то интересное и познавательное. Завершился день большим концертом мастеров искусств республики «Ритмы дружбы», звезд эстрады, выступлением прославленных творческих коллективов «Кабардинка», «Балкария» и «Терские казаки».

**Лиана ШОРДАНОВА**

**ГЛАВА РЕСПУБЛИКИ ОТВЕТИЛ НА РАЗНЫЕ И ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

На прошлой неделе Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ провел ежегодную прямую линию, в ходе которой ответил на вопросы жителей республики. Она прошла в павильоне Парка 100-летия КБР. Задать вопрос Главе или отправить видеобращение можно было в личных сообщениях через социальные сети, электронную почту, а также позвонив в колл-центр.

На связи со студией во время прямого эфира находились руководители министерств, ведомств и районных администраций для реагирования на вопросы, которые могли потребовать оперативного отклика.

В этом году прямая линия прошла в смешанном формате. Ведущий принимал вопросы через видеобращение, по телефону горячей линии, чат-бот, электронную почту и присутствовавших представителей СМИ КБР. Вопросы поступали от жителей всех районов республики и затронули в основном сферу ЖКХ, транспорта, строительства и капитального ремонта дорог, учреждений здравоохранения и дошкольного образования.

Первый вопрос поступил от мобилизованного. В своем обращении находящийся в зоне СВО Казбек БИФОВ попросил машину для своей роты. Казбек Коков обещал оказать содействие.

Жители с. Дейское через видеобращение попросили оказать содействие в ремонте автодороги – главной улицы села, где расположены все социальные объекты. Казбек Коков ответил, что пятилетний план по ремонту дорог в республике уже есть, а в 2025 году в него включена и эта магистраль. Но обещал, что эту улицу приведут в порядок уже в наступающем году.

На вопрос о том, что принятый Парламентом КБР бюджет на наступающий год меньше, чем в уходящем году, и удастся ли исполнить обязательства, Казбек Коков ответил, что он на 10 млрд меньше, чем в 2023-м, но



дофинансируют еще 8,8 млрд. Итого на следующий год – 59,3 млрд. Еще девять млрд поступят через фонды, которые не отражаются в бюджете напрямую. Таким образом, бюджет КБР-2024 будет фактически выше почти на девять млрд рублей, чем в уходящем году.

Прозвучал вопрос и о прибытии в Кабардино-Балкарию группы беженцев из Палестины. Казбек Коков отметил, что прибывшие в республику граждане размещены в санатории и проходят медицинское обследование, им будет оказана необходимая помощь. Переселенка из Херсонской области столкнулась с проблемой оформления пенсии по старости для ее 82-летней бабушки-ветерана труда, стаж работы которой составляет 40 лет. Казбек Коков пообещал решить проблему и отметил, что с ними на связь выйдет вице-премьер республики.

Жители Налчика пожаловались на то, что маршрутные такси по 13-й и 25-й линии ходят с большими перебегами. Вообще вопрос по транспорту было немало. Жалобы на плохую работу общественного транспорта были и из сел Урванского района. Из школы с. Дыгульбегей поступила просьба организовать автобус для подвоза детей к учебному заведению. Глава региона пообещал решить проблему и отметил, что благодаря решениям Президента России республика получит

44 автобуса. Первые поступят уже в январе 2024 года. Это позволит обеспечить транспортном проблемные линии.

Обсудили проблемы с системой отопления Тырныауза, с водоснабжением нижней части Чегема, а также жалобы на работу Водоканала и Экологистки.

Касаясь темы национальных проектов, К. Коков назвал в числе самых значимых строительство нового онкологического диспансера, модернизацию первичного звена здравоохранения, завершение строительства и ввод новых школ в республике.

Отвечил и на вопрос о том, нравится ли ему быть руководителем республики и кем хотел стать в детстве. Как и все дети, мечтал о покорении космоса, а быть Главой нравится, потому что в этой должности может принести пользу людям. Всего за время прямой линии Глава КБР успел ответить на три десятка вопросов. А все остальные поступившие обращения направят в соответствующие ведомства и они будут рассмотрены.

После прямого эфира Казбек Коков побеседовал с журналистами, ответил на ряд вопросов и поделился впечатлениями о прямой линии: «Для меня это важная составляющая моей работы. Так мы получаем обратную связь. По ряду вопросов, которые были получены, мы и ответы дадим, и ре-

шения обеспечим. Для меня это очень важно. Вопросы в Центр управления регионом поступают постоянно. Система обращения граждан в ЦУР развивается, чаще всего они обрабатывают точечные обращения. В мою приемную в 2019 году поступало порядка 10 тысяч обращений, а сегодня это четыре тысячи, в прошлом году было 4700. В преддверии прямой линии мы ожидали совершенно другого объема вопросов. Когда будут подведены итоги, озвучим, сколько обращений поступило в этот раз.

Вы сами слышали, какие вопросы поступали, все было прозрачно, нам не надо убегать и прятаться от каких-либо вопросов. Если не можем решить, скажем, что сегодня это невозможно или это в принципе невозможно и неактуально, но мы всегда искренне ответим, что возможно, в какие сроки и как это будет делаться. Это обыденная работа, которая ежедневно идет у нас через приемную «Единой России», приемную Главы КБР и Президента Российской Федерации. Мы всегда стараемся поддерживать обратную связь и везде реагируем на обращения. И будем улучшать свою системную работу в части того, чтобы эти вопросы было еще меньше».

\*\*\*

В ходе прямой линии члены общественной организации «Движение «Сила в правде» по видеосвязи обратились к Казбеку Кокову с просьбой о личной встрече. Глава региона благодарил их за все, что они делают для республики, и пообещал, что примет их в течение нескольких дней. На днях общественники опубликовали в своем телеграм-канале, что встреча с Казбеком Валерьевичем состоялась: «Сегодня мы были на приеме у Главы республики Казбека Кокова, обсудили ряд важных вопросов и пришли к полному пониманию в их решении. Мы благодарны Главе за личную встречу и помощь».

**Алена КАРАТЛЯШЕВА**



Председателю Парламента Кабардино-Балкарской Республики Татьяне ЕГОРОВОЙ

*Уважаемая Татьяна Борисовна! Поздравляю вас, депутатов всех созывов и сотрудников Аппарата Парламента Кабардино-Балкарской Республики с 30-летием законодательного органа Кабардино-Балкарской Республики.*

*За прошедшие годы в одном из красивейших регионов Северного Кавказа последовательно формировалась и совершенствовалась нормативно-правовая база, регулирующая социально-экономическую сферу республики. Благодаря законодательному обеспечению в Кабардино-Балкарии были созданы необходимые условия для укрепления промышленного, сельскохозяйственного, туристического и кадрового потенциала, сохранения богатого природного и культурного наследия.*

*Высокий профессионализм и опыт депутатского корпуса позволяют своевременно решать задачи государственной политики, направленной на устойчивое развитие субъекта Российской Федерации в интересах его жителей.*

*Уверена, что и в дальнейшем взаимодействие Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации и Парламента Кабардино-Балкарской Республики будет конструктивным и плодотворным.*

Валентина МАТВИЕНКО,  
Председатель Совета Федерации  
Федерального Собрания Российской Федерации

Дорогие друзья!

*От всей души поздравляю депутатов и работников аппарата Парламента с 30-летием со дня образования законодательного (представительного) органа государственной власти Кабардино-Балкарской Республики!*

*Минувшие годы стали временем становления и развития лучших традиций регионального парламентаризма. Менялся состав депутатского корпуса, реформировалась структура, но неизменной оставалась заданная три десятилетия назад высокая планка качества законодательной деятельности, направленной на укрепление российской государственности, стабилизацию общественно-политической ситуации и улучшение качества жизни людей.*

*Успешно продолжая дело своих предшественников, сегодня депутаты и сотрудники аппарата Парламента КБР VI созыва обеспечивают эффективную поддержку масштабных преобразований в республике, являющихся залогом современных и будущих успехов в экономике, здравоохранении, образовании, науке, культуре и других сферах. Проведению взвешенной и согласованной законодательной политики способствует постоянное и результативное взаимодействие с федеральными и региональными органами государственной власти.*

*В этот праздничный день желаю вам и жителям Кабардино-Балкарии здоровья, благополучия и новых достижений на благо республики, Северо-Кавказского федерального округа и всей нашей великой Родины - России!*

Юрий ЧАЙКА,  
полномочный представитель Президента Российской Федерации  
в Северо-Кавказском федеральном округе

● 30 ЛЕТ ПАРЛАМЕНТУ КБР



Ровно 30 лет назад, 12 декабря 1993 года, в день принятия Конституции Российской Федерации в соответствии с Указом Президента КБР В. КОКОВА от 27 октября 1993 года № 81-УП «О реформировании высшего представительного органа власти КБР и проведении досрочных выборов депутатов Парламента КБР» был избран Парламент Кабардино-Балкарской Республики первого созыва. О периодах его становления и современных вызовах рассказывает Председатель Парламента Кабардино-Балкарской Республики Татьяна ЕГОРОВА.

- Период становления Парламента республики пришелся на непростое время кардинальных перемен и потрясений. В этих условиях скорейшее создание абсолютно новой законодательной базы Кабардино-Балкарии, отвечающей требованиям демократического правового государства, приобретало особую значимость. С уверенностью можно констатировать, что с этой задачей Парламент первых созывов успешно справился, в чем немалая заслуга его руководства – З. НАХУШЕВА, М. ЖАБОЕВА, И. БЕЧЕЛОВА, Л. ФЕДЧЕНКО, мудрость, политическая зрелость, выдержка и дипломатичность которых обеспечили слаженную и конструктивную работу депутатского корпуса в интересах государства.

За минувший период не раз менялись внутренняя структура Парламента, состав депутатского корпуса, расстановка политических сил, но неизменным было одно – Парламент всегда был и остается площадкой для диалога власти с обществом, разных политических платформ и подходов, диалога с оппозицией, со всеми конструктивно настроенными силами, которые хотят видеть Россию сильной и самодостаточной и готовы для этого прилагать свои знания и усилия.

Несмотря на относительно недолгую историю своего существования, Парламент Кабардино-Балкарии внес существенный вклад в становление и развитие государственности республики, обеспечивая эффективную связь государственной власти с гражданами и учитывая их интересы при любом принимаемом решении. Не могут не выразить слова благодарности депутатам Парламента всех созывов, работникам аппарата, общими усилиями которых создана качественная законодательная база для развития всех сфер социально-экономического развития республики, заложены крепкие традиции пар-

## НОВОЕ ВРЕМЯ – НОВЫЕ ВЫЗОВЫ



ламентской деятельности, наработан богатый опыт законодательства.

Каждый отрезок времени характеризуется своими вызовами и проблемами, с которыми сталкиваются государство и общество, задачами, требующими решения. Вместе с тем главная задача остается неизменной и определена Конституцией Кабардино-Балкарской Республики – это осуществление законодательной, представительной и контрольной функций, а также работа с избирателями, которую мы рассматриваем не как форму депутатской деятельности, а как ее смысл и предназначение.

Парламенту действующего созыва пришлось работать в сложный эпидемиологический период, требовавший создания особых условий осуществления деятельности, в том числе в дистанционном режиме, однако работа законодательного органа и связь с избирателями не приостанавливались ни на один день. Парламент оперативно в самом тесном взаимодействии с исполнительной властью рассматривал и принимал законы, предусматривавшие меры государственной поддержки населения, малого и среднего бизнеса, что позволило пройти этот сложный период без серьезных потрясений для экономики и социальной сферы.

В условиях введенных западными странами беспре-

дентных политических и экономических санкций Парламент старается оперативно и качественно решать все вопросы, связанные с созданием необходимых правовых условий для организации импортозамещения, обеспечения устойчивости экономики и социальной стабильности. И, конечно, в центре нашего внимания – вопросы, касающиеся поддержки участников специальной военной операции и членов их семей. Сегодня сотни наших земляков мужественно и героически выполняют свой воинский и гражданский долг, защищая Родину. Мы гордимся ими и ждем с победой. Депутаты Парламента оказывают участникам СВО максимальную поддержку, организуют поставки на передовую гуманитарной помощи мобилизованным и добровольцам. Это и одежда, и снаряжение, и продукты питания. Большое внимание уделяется поддержке семей участников специальной военной операции. Депутаты оперативно реагируют на любые обращения, связанные с возникающими проблемами, стараются окружить эти семьи особой заботой. Осознавая угрозы, стоящие перед нашей страной, мы будем делать все от нас зависящее для консолидации усилий по поддержке политики руководства Российской Федерации и действий ее Вооруженных Сил, направленных на обеспечение безопасности и достойного будущего нашего Отечества.

Укрепление патриотизма, духовно-нравственных традиций, сохранение нашего богатого культурного наследия – наш священный долг перед предыдущими и будущими поколениями, залог сохранения нашей идентичности и осознания великой нации, а для кабардинского, балкарского и других народов Северного Кавказа – это стержень национального менталитета, основа культурного кода, условие существования и гарантия от растворения в мировой цивилизации. Поэтому эти вопросы всегда были и остаются неотъемлемыми для нас, а с учетом развернутой Западом против нашей страны идеологической войны значимость работы в данном направлении возрастаеткратно.

Верю, что профессионализм и опыт депутатов Парламента Кабардино-Балкарии будут и в дальнейшем служить эффективным решением задач, стоящих перед нашей республикой, интересам ее жителей, укреплению российской государственности, единству многонационального народа России – важнейшей основы силы и могущества нашего Отечества.

# ДОКАЗАЛИ ПРЕДАННОСТЬ ДРУГ ДРУГУ

## Семья

### ОН И ОНА

В 1975 году Юрий Тенов был призван военным комиссариатом Нальчика на военную службу в ряды Вооруженных Сил и два года служил в Белорусском военном округе. В 1983 году окончил Кабардино-Балкарский ордена Дружбы народов государственный университет по специальности «физика». Восемь лет проработал учителем физики в Верхне-Акбашской средней школе. Более 32 лет работает диспетчером в ОАО «Терские электросети». На своем приусадебном участке выращивает овощи и фрукты, держит домашний скот.

Арина Тенова работает учителем начальных классов высшей квалификационной категории МКОУ «СОШ с.п. Верхний Акбаш», ее общий педагогический стаж в школе составляет 38 лет. В 1984 году окончила Нальчикское педагогическое училище им. 50-летия ВЛКСМ по специальности «учитель начальных классов, воспитатель группы продленного дня». В прошлом году получила звание «Почетный работник сферы образования Российской Федерации», в 2018 году была награждена медалью РАО «За успехи в образовании юношества», три года назад удостоилась почетного звания «Отличник народного просвещения КБР».

### ДЕТИ

- Сын Амур окончил Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова. В 2010 году получил квалификацию инженера по специальности «микрорелектроника и твердотельная электроника». Имеет диплом о



**Семья Юрия и Арины ТЕНОВЫХ из сельского поселения Верхний Акбаш Терского района в этом году участвовала во всероссийском конкурсе «Семья года» в номинации «Золотая семья» на региональном уровне и удостоилась бронзы. Стаж семейной жизни супругов составляет 38 лет. За это время они доказали преданность друг другу, взаимное доверие и уважение. Достоинно воспитали двоих детей, теперь подрастают пятеро внуков, которые являются важной составляющей их семейного счастья.**

профессиональной переподготовке в обществе с ограниченной ответственностью «Академия дополнительного профессионального образования «Консалтинг Групп» по программе «Агрехимия и агропочвоведение». Сейчас занимается предпринимательством.

Амур с детства помогал отцу по хозяйству, ему нравится трудиться на земле. После окончания университета выращивал томаты в теплицах.

Дочь Мадина с 2007 по 2012 год училась в КБГСХА им. В.М. Кокова

по специальности «бухучет, анализ и аудит». После окончания вуза проработала десять лет главным бухгалтером в КБФООО «СМК РЕСО-Мед». Имеет благодарность за добросовестный труд и высокий уровень профессионализма. Сейчас в декретном отпуске, воспитывает восьмимесячного сына.

Невестка Карина получила высшее образование в БГУ. В 2014 году с отличием окончила магистратуру по направлению «прикладная математика и информатика». Сейчас в декретном отпуске.

Нашей с супругом большой радостью являются внуки. У сына четверо детей – двое мальчиков и две девочки. Старший внук, Инал, - ученик третьего класса МКОУ «СОШ с.п. Верхний Акбаш». Учится на «отлично», активно участвует в мероприятиях школы и олимпиадах. В 2021 году стал обладателем грамоты как самый младший участник среди мальчиков шахматного турнира памяти Патуши Шакова, который проходил в Терреке. Имеет диплом победителя III степени XV и диплом III степе-

ни XVIII международных конкурсов научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке».

Второй внук, Салим, - первокурсник, внучка Амилина ходит в детский сад, а самому маленькому нашему чуду - Милене три месяца.

Инал и Салим с дедушкой посещают кружок по шахматам. Супруг считает, что шахматы помогают детям концентрироваться, развивать память, логику и, самое главное, служат заменой компьютерных игр.

- Наши мнения с супругом по поводу семейных ценностей всегда совпадали. Семья, в которой человек родился и где прошли его детские годы, остается с ним на всю жизнь. То, как он будет относиться к ней, зависит от родителей и атмосферы, которую они создали. Поэтому мы старались вложить в детей все лучшее, что сами имеем, свою любовь и душевное тепло. Воспитывали в них трудолюбие, целеустремленность, умение видеть и чувствовать тех, кто рядом.

Свободное время стараемся проводить с внуками. Организовываем походы на выставки, в театр, кино, цирк, зоопарк с последующим обсуждением увиденного. Мне кажется, совместное времяпрепровождение больше сплачивает семью, расширяет кругозор и создает радостное, безграничное и увлекательное общение друг с другом. У детей развивается чувство красоты, обогащается внутренний духовный мир. Вместе отмечаем все дни рождения, это повод очередной раз собраться в кругу семьи. Считаю, что семья сильна, когда над ней прочная крыша.

## Они могут если не все, то многое

### • В ЖЕНСОВЕТАХ РЕСПУБЛИКИ

Деятельность женсоветов в селе способствует улучшению положения сельских жителей, укреплению семьи, сохранению культурных и духовных традиций. О том, как работает, какие выполняет задачи эта общественная организация сельского поселения Былым Эльбурского района, и пойдет речь. Коллектив состоит из председателя Совета женщин, учителя начальных классов МОУ «СОШ им. А.М. Ахматова» с.п. Былым Мадины КУДАЕВОЙ, специалиста МФЦ Ирины ХУТУЕВОЙ, художественно-руководителя дома культуры Айшат АХМАТОВОЙ и заведующей сельской библиотекой Любови АФАШОКОВОЙ. В таком составе Совет работает только полгода. Но за короткий срок его члены смогли завоевать доверие односельчан. В коллективе сложились теплые дружеские отношения.

оставить без внимания и не провести мероприятие, посвященное Дню памяти детей - жертв войны на Донбассе. Так как моя работа связана с детьми, провела беседу с подрастающим поколением. Этот день выпал на летние каникулы, поэтому мы пригласили детей в дом культуры, где посмотрели с ними ролики и обсудили эту тему.

Приняли участие в мероприятии «Твори добро» для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках проведенной благотворительной акции «Собери ребенка в школу». Члены женсовета вместе с главой сельского поселения Магомедом ТЕБЕРДИЕВЫМ проработали вопрос и выявили две нуждающиеся в помощи семьи. Были собраны средства, на которые приобрели портфели и канцелярские принадлежности.

Вручение портфелей состоялось на общем мероприятии в праздничной обстановке в присутствии всех членов Совета женщин Эльбурского района. На нем присутствовали дети и их родители, представители администрации и отдела опеки Эльбурского района.

К Дню матери в Тырнаузе проводилась выставка и праздничный концерт. Мы предоставили материалы о семьях Загират КУЛИЕВОЙ и Зухры СОЗАЕВОЙ к выставке «За все тебя благодарю». В самое ближай-

шее время планируем чествовать матерей, сыновья которых находятся на СВО. Запланированных мероприятий еще много, они приурочены и к знаменательным датам и к определенным событиям. Продолжим принимать участие в организации и проведении традиционных акций.

От лица Совета женщин с.п. Былым и от себя лично хочу выразить слова благодарности председателю женсовета Эльбурского района Зарете Мустафаевне и главе сельского поселения Магомеду Мустафировичу за поддержку и помощь в нашей деятельности.

Конечно, сложно совмещать работу с общественной деятельностью. Но, учитывая, что я работаю в школе и общаюсь с односельчанами, это немного облегчает мою деятельность. Очень люблю свою работу и детей. Во все мероприятия, проводимые женсоветом, привлекаю школьников, которые с удовольствием принимают в них активное участие, - могут быть ведущими, читать стихи, петь и танцевать.

Примите самые теплые и добрые поздравления с наступающим Новым годом. Пусть все плохое останется в прошлом году, а все хорошее найдет продолжение в году наступающем. В этом году нашей газете исполняется 30 лет. Желаю встретить и столетний юбилей!

## Заседание МЧА

На днях в столице нашей республики прошло заседание исполкома Международной черкесской ассоциации. Мероприятие открыли с радостного события - чествовали народного писателя Кабардино-Балкарии, Героя труда Исхака МАШБАША, который стоял у истоков ассоциации. В этом году ему исполнилось 93 года. Литератор и общественный деятель стал лауреатом всероссийской премии «Гордость нации». Награду вручили за вклад в обеспечение гражданского единства и межнационального согласия.

На заседании обсуждали вопросы реализации просветительских и информационных проектов. При содействии Фонда президентских грантов ассоциация реализует программу «Диалог культур - путь к взаимопониманию и согласию народов». Международная черкесская ассоциация проводит свою деятельность во всех регионах, где живут адыги. Устраиваются встречи, конференции, «круглые столы», открытые уроки и образовательные программы.

В этом году в Краснодарском крае был проведен «круглый стол» по проблемам изучения родного языка в школах Лазаревского и Туапсинского районов. Руководитель ассоциации Хаути СОХРОКОВ подчеркнул: «Сохранение и развитие культуры адыгов, воспитание подрастающего поколения в традициях народа, помощь репатриантам, дистанционное обучение языку - задачи, которые сегодня решает Международная черкесская ассоциация. На таких ключевых позициях организация намерена строить свою деятельность и в будущем».

Встреча проходила в том числе в онлайн-формате. В обсуждение включились участники ассоциации из Европы и арабских государств.

● Материалы Анжели ГУМОВОЙ



М. Кудеева

- История создания нового состава Былымского отделения Совета женщин началась в июне. Тогда в администрации Эльбурского муниципального района состоялась совещание Совета женщин под председательством Зареты МОЛАЕВОЙ. На встрече был сформирован новый состав женсовета села.

В нашем коллективе женщины разных профессий, возрастов и интересов, которых объединяют доброта и желание быть полезными обществу, односельчанам, малой родине и стране. У всех активная жизненная позиция, в любое время придут на помощь, хотя у каждой женщины дом, семья и работа.

Главной целью работы женсовета является решение проблем детства, материнства и престарелых граждан района. За этот короткий период мы приняли самое активное участие во всех мероприятиях, проводимых в районе. Одним из ярких был праздничный концерт, посвященный Дню семьи, любви и верности, который состоялся в ДШИ им. С. Абаева г. Тырнауза. Но мы не остановились на этом и провели теплый и уютный вечер в сельской библиотеке нашего села, пригласив несколько семей. Женсовет не мог

## В России отметили 85-летие со дня рождения Юрия ТЕМИРКАНОВА

2 ноября не стало народного артиста СССР, выдающегося оперного режиссера и музыкального педагога Юрия ТЕМИРКАНОВА. 10 декабря ему исполнилось бы 85 лет.

С 1976 по 1988 год он был художественным руководителем и главным дирижером Кировского (ныне Мариинского) театра. На протяжении последних 35 лет возглавлял Санкт-Петербургскую академическую филармонию имени Д. Шостаковича.

С 10 декабря, в день 85-летия артиста, начались памятные мероприятия, посвященные знаменитому дирижеру и оперному режиссеру.

В Большом зале филармонии состоялся концерт, приуроченный к 85-летию со дня рождения руководителя филармонии. Любимые произведения дирижера исполнил заслуженный коллектив России, академический симфонический оркестр филармонии под управлением народного артиста России Николая АЛЕКСЕЕВА.

В Мариинском театре по случаю 85-летия со дня рождения известного дирижера открыли кабинет имени Юрия Темирканова. Он находится в историческом здании театра.

По словам художественного руководителя, директора Мариинского театра Валерия ГЕРГИЕВА, кабинет совсем не изменился со времен работы в нем Ю. Темирканова. Именно там создавались спектакли режиссера, которые впоследствии проживали огромную жизнь.

После торжественного открытия кабинета на сцене показали оперу «Евгений Онегин» в постановке Юрия Темирканова.

11 декабря прошло закрытие фестиваля «Почетные граждане Петербурга», который в этот раз посвятили Юрию Темирканову. Заключительный концерт состоялся в Малом зале филармонии. Программа «Все в жизни музыки» посвящена творческой жизни Юрия Темирканова и его работе художественным руководителем и главным дирижером в Мариинском, тогда еще Кировском театре в 1970-80-х годах. Отдельное внимание уделили его сотрудничеству с композитором Андреем ПЕТРОВЫМ, который тоже является почетным гражданином Санкт-Петербурга.

На этом памятные мероприятия, посвященные Юрию Темирканову, не заканчиваются. В Большом зале Санкт-Петербургской филармонии 16 декабря пройдет концерт Симфонического оркестра Мариинского театра под управлением Валерия Гергиева. Музыкальное мероприятие состоится в рамках XXIII международного зимнего фестиваля «Площадь искусств», также посвященного памяти Юрия Темирканова.

В Кабардино-Балкарии, в



Нальчике, имя выдающегося земляка Юрия Темирканова присвоено Государственному концертному залу.

Имя Юрия Темирканова уже давно закрепилось в истории отечественной театральной и музыкальной культуры. Такие постановки, как «Евгений Онегин» по мотивам поэмы Александра ПУШКИНА, «Пиковая дама» Петра ЧАЙКОВСКОГО, «Воина и мир» Сергея ПРОКОФЬЕВА, «Петр I» Андрея Петрова, «Мертвые души» Родиона ЩЕДРИНА, остались ценным вкладом дирижера и оперного режиссера в культурную жизнь Санкт-Петербурга и всей России. Юрий Темирканов привел в театр в 1976 году студента Ленинградской консерватории Валерия Гергиева, который прошел путь от стажера до художественного руководителя объединенной под его руководством дирекции Мариинского театра в Санкт-Петербурге и Большого театра в Москве.

Мадина БЕКОВА

## Механизмы господдержки аграриев будут скорректированы

Механизмы господдержки аграриев будут скорректированы для ускоренного достижения показателей Доктрины продовольственной безопасности. Предложения по этому поводу должны быть подготовлены Минсельхозом до 25 января 2024 года. Особое внимание поручено обратить на такие отрасли агропрома, как производство молока и молочных продуктов, овощей и бахчевых, фруктов и ягод. Кроме того, акцент должен быть сделан на повышении обеспеченности российского рынка семенами основных сельскохозяйственных культур отечественного производства.

К 1 февраля Минсельхозу также предстоит подготовить предложения в части обеспечения доступности господдержки, в том числе в виде бюджетных средств и субсидируемых льготных кредитов для производителей лекарственных средств для ветеринарного применения, кормовых и пищевых добавок. К 29 января Минпромторг вместе с Минсельхозом должны направить в Правительство предложения по мерам господдержки стимулирования производства и спроса на отечественную технику, оборудование, средства защиты растений, транспортные средства и другие средства производства, используемые для переработки сельхозпродукции. К 1 февраля Минсельхозу, Минпромторгу, Минфин и Минтрансу поручено подготовить инициативы по механизмам поддержки строительства крупнотоннажных балкеров для транспортировки продукции АПК с определением конкретных источников финансирования.

Еще одно поручение касается организации оперативного мониторинга спроса на отдельные категории продуктов питания в разрезе регионов страны и различных социально-демографических групп населения. Также Минцифры необходимо до 1 февраля пересмотреть требования к отчетности компаний, реализующих за счет собственных средств особо значимые проекты в рамках работы индустриальных центров компетенций по замещению критически важных иностранных отраслевых цифровых продуктов.

Часть поручений направлена на обеспечение отечественного АПК необходимыми специалистами. Так, к 25 января Минобрнауки, Минтруд и Минсельхоз должны представить в Правительство предложения о дополнении перечня направлений подготовки по специальностям, связанным с селекцией и генетикой сельскохозяйственных растений и животных.

До 1 февраля Минобрнауки, Минпросвещения и Минсельхозу поручено проработать вопрос предоставления предпочтений при поступлении на обучение по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования для выпускников агроколосов, а также победителей и призеров конкурса школьников сельских поселений и малых городов «АгроНТРИ» по специальностям аграрной направленности.

## В ближайшие годы ЕГЭ не переведут в онлайн-формат

Перевод единого государственного экзамена в онлайн-формат в ближайшие пять-десять лет не планируется и не обсуждается, заявил руководитель Рособрандзора Анзор МУЗАЕВ. Он пояснил, что сейчас технологии не позволяют организовать объективную процедуру онлайн-экзамена по всей стране, так как скорость интернета от региона к региону различается.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

## ЖЕНСКОЕ ЛИЦО БИЗНЕСА

Главной целью форума является создание платформы для обсуждения важных вопросов, которые определяют успех женщин в бизнесе, а также поиск вдохновения и поддержки. Форум носит междисциплинарный характер и объединяет в своей программе лекционные курсы, мастер-классы и ключевые инструменты, которые нужно применять для продвижения в карьере и бизнесе. В мероприятии приняли участие представительницы различных сфер бизнеса - индустрии красоты и здоровья, дизайна одежды и аксессуаров, недвижимости, общественного питания и других.

Карина Докшокова стала предпринимателем в 21 год, идея форума пришла из личного опыта, по ее словам, всегда хотела делиться знаниями, которые сама получала на обучающих мероприятиях: «Я против жесткой конкуренции, женщины-предприниматели не должны быть соперницами, но они могут стать партнерами. Бизнес-форум создан для того, чтобы поддержать и вдохновить женщин в бизнесе, помочь им найти равновесие между профессиональной и личной жизнью, а также продвигать общественное признание вклада женщин в деловую сферу. Разнообразие опыта и мудрость, привнесенная каждой участницей, делают этот форум незабываемым и важным событием в бизнес-сообществе».

Лариса ЖИЛОВА преподавала русский язык и литературу в школе, сейчас - в поисках не менее вдохновляющего направления. Помогает людям освоить риторику и культуру речи.

Руководитель нескольких масштабных проектов, управляющая сети ресторанов Марина КОЖАЕВА своим образом жизни демонстрирует, как можно находить баланс между всеми сферами жизни: «Мой личный опыт мо-



К. Докшокова и М. Кожаява

**В Нальчике прошел Северо-Кавказский бизнес-форум для женщин-предпринимателей. Инициатором и организатором мероприятия выступила молодая предпринимательница Карина ДОКШОКОВА. Концерн Dakshin Production организует подобные встречи ежегодно, предоставляя площадку для обмена опытом женщинам, стремящимся к успеху и самореализации.**

жет быть полезен, потому что я к нему пришла осознанно. 25 лет проработав в народном образовании, заинтересовалась ресторанным бизнесом. Поначало совмещала основную деятельность с работой в ресторане, спустя время поняла, что хочу всецело посвятить этому время. Даже родные меня не поддерживали, ведь ресторан считался

местом, куда приличные люди не ходят. Была осознанная цель сделать ресторан местом для семейного отдыха, и добилась своего. Сегодня в ресторан приходят женщины с детьми и с другими женщинами. Хочу подчеркнуть, что начинать свое дело никогда не поздно, даже хорошо, когда за плечами немалый опыт. Сейчас могу с гордостью говорить, что нам удалось собрать дружную профессиональную команду, в которой каждый заботится об успехе предприятия».

Успешный SMM (Social Media Marketing) специалист Джамия БИДЖИЕВА поделилась опытом и навыками продвижения соцсетей, повышении узнаваемости бренда и работы над репутацией. О своем опыте развития аптечного бизнеса рассказала партнер форума Марьяна ИСТЕПАНОВА.

Поэт, писатель, главный редактор газеты «Горянка» Зарина КАНУКОВА отметила, что от бизнеса она далека, но с интересом отслеживает девушек, способных с нуля создать свой бизнес и вести его достойно: «Мы в первую очередь отличаемся своим отношением друг к другу, такие качества, как взаимоуважение, поддержка, взаимовыручка, - отличительные черты современной деловой женщины в республике».

Изыюминкой встречи стала творческая часть форума - профессиональная фотосессия, бьюти-мастерская, диагностика от врача-трихолога с пояснениями и рекомендациями. Все участницы мероприятия получили сертификаты и подарки, спикерам были вручены благодарственные грамоты.

Ляна БАТЫРОВА.  
Фото  
Тамары Ардавовай



## ВСЕХ ДЕТЕЙ ЛЮБИЛА БЕЗМЕРНО БЕЗ РАЗДЕЛЕНИЯ НА СВОИХ И ЧУЖИХ

- Таких, как она, больше не выпускают на этой планете. Точно знаю: она сама не осмысливала собственную значимость. Проще можно снять отличный байопик, способный покоришь Канны, - рассказывает ее внучка Эллина ЖАНУКУЕВА, художник и тренер по йоге. - Ребенок, переживший Великую Отечественную войну, она выучилась в Ростове на врача, была распределена в Кабардино-Балкарию, став одним из первых врачей здесь и единственным педиатром на весь Терский район.

Иногда в детстве она рассказывала мне о своих кейсах. Бабушкой было спасено много людей. Просто представьте, в эпидемию гриппа она обходила до 40 пациентов за день, вернувшись домой, стирала единственное платье, а утром снова шла суперменить на советский манер - без нитя и жалоб. Она владела крутыми акушерскими приемами вроде «поворота на ножку» (используется в случае неправильного положения плода), описанного Михаилом БУЛГАКОВЫМ в «Записках юного врача». Бабушка была тогда молодым специалистом, ее привезли принять роды. Спихватились позвать врача довольно поздно, и на момент ее приезда ситуация оказалась критической. Сама бабушка описывала ее примерно так: «Я понимаю, что сейчас потеряю или ребенка, или мать, или сразу обоих. Надежды на счастливый исход почти нет. Молниеносно принимаю рискованное решение: погружаю руку по локоть в спирт, затем разворачиваю плод и вытаскиваю. Все происходит очень быстро. В результате выжили оба. Я поверить не могла своему счастью». Бабушка вообще хорошо соображала в экстремальной ситуации. До сих пор встречаю людей, узнающих во мне Магдалину внучку и выражающих свое восхищение ею.

Также помню, как она выходила свою племянницу. Девочке начали давать прикорм в виде консервированного сока, который оказался испорченным, о чем родные догадались не сразу. В результате - тяжелейшее отравление. Бабушка, никому не доверив ребенка, выходила ее самостоятельно, буквально кормя из пипетки.

## ПОХОДКА УЧАСТКОВОГО ВРАЧА

- Признаться, меня даже в детстве ужасала (да-да, именно ужасала) жертвенность, с которой она выполняла свою работу. В любую погоду на своих двоих (в Нальчике много лет работала участковым врачом уже без водителя) обходила по несколько семей, часто дома находились далеко, лифт не работал или его вообще не было. Но эти трудности она считала мелочами. Пациенты вспоминают, что бабушка была очень уверенным специалистом, четко раздавала всем инструкции к действию, не гнушалась устроить отрезвительный нагоняй в случае паники или невыполнения назначений, всегда контролировала

# «Таких, как она, больше не выпускают на этой планете»

• ПАМЯТЬ

Недавно в возрасте 88 лет ушла из жизни известный в республике педиатр Магдалина Васильевна ГУЧАКОВА. Она отличалась не только высоким профессионализмом, требовательностью в первую очередь к себе, но и особой душевностью и чуткостью.

## ДОСЬЕ «ГОРЯНКИ»

Родилась 3 мая 1935 года в г. Красный Сулин Ростовской области. В 1942 г. пошла там в школу. В 1947 г. семья переехала в г. Шахты, где девочка окончила школу, в 1953 г. поступила в Ростовский медицинский институт, после окончания которого была распределена педиатром в Кабардино-Балкарию в районную больницу села Урожайного. Здесь, помимо работы педиатра, выполняла обязанности врача широкого профиля (в любое время суток выезжала на вызовы во все села района и оказывала первую медицинскую помощь). В 1968 г. переехала в Нальчик. Работала участковым педиатром, заведующей отделением в поликлинике №2 в Вольном Ауле, участковым педиатром детской поликлиники №2 в Дубках. В 2006 г. в возрасте 71 года ушла на пенсию.

результат, не думая о собственном отдыхе. Некоторые из ее советов и схем лечения бывшие пациенты продолжают использовать и сейчас. Ее профессиональная строгость была удивительной, но она не была карьеристкой, не гналась за достижениями и признанием, всегда выбирала семью. Детей она любила безмерно, всех, без разделения на своих и чужих. Всегда была на стороне детей, хотела помочь и защитить их. Она была строга к себе, поэтому и от родителей ее юных пациентов требовала ответственности и сознательности. Ее медицинская практика в Урожайном скорее относилась не только к педиатрии, а к тому, что раньше называли «семейный доктор».

Свою походку бабушка шуточно называла «походкой участкового врача», угнаться за ней мне было довольно сложно практически до того момента, когда она сломала шейку бедра. Она действительно ходила очень быстро, говорила четко и поставленно, до последнего момента сохраняла молодой голос без единой скрипучей нотки. По ее стопам пошла старшая дочь - Галина Тимофеевна ГУЧАКОВА, которая является уважаемым пациентами терапевтом.

Трудилась бабушка титанически, при этом умудрялась заботиться о троих детях, готовить первое, второе блюда и компот. По выходным у нас всегда были пироги (прошу заметить, что все эти блага я получала вплоть до своего замужества). Готовила непросто, вопиюще вкусно, потому что когда сама была ребенком, которому буквально приходилось питаться маковыми зернышками в период послевоенного голода, ей всегда хотелось накормить всех досыта. Поэтому мы все такие пышные и бока у нас добротные.

Я едва ли смогу представить себе день, в котором провожу диагностику и лечение нескольких десятков людей, готовлю еду на целый ресторан, стираю белье руками без всяких навороченных порошков и успеваю уделить неформальное внимание семье. Представитель поколения зуммеров не выдержит и двух дней такого режима, миллениал, может, неделю протянет, поколение X - месяц, а бабушка была активной до 71 года.

## ДО СЕМНАДЦАТИ ЛЕТ ОНА БЫЛА МОЕЙ ЛУЧШЕЙ ПОДРУГОЙ

- В начальных классах бабушка часто водила меня в школу. Половину стихов школьной программы я выучила с опережением, потому что она отлично все помнила и всегда декламировала мне что-нибудь в тему. Зимой это были «Мороз и солнце, день чудесный!», тоскливой осенью «Дай, Джим, на счастье лапу мне», весной «Я пришел к тебе с приветом». Она отлично знала ЕСЕНИНА, НЕКРАСОВА,

ПУШКИНА и как-то играючи привила мне любовь к слову.

Еще очень переживала за мое здоровье. Мы провели с ней много бессонных ночей с водяными банями и ингаляциями. Астма в начале 90-х без современных методов была тем еще марафоном на выживание. И бабушка пробегала этот марафон вместе со мной. А меня раздражало, что она уделяет этому слишком много внимания, мне больше нравилось читать с ней вслух Есенина, обсуждать мои рисунки (и гениальность!), лепить вместе вареники (не абы как, а эстетично!), есть потом эти вареники, забавливо порезанные пополам (чтобы не обжечься!) и поданные прямо в зал. Такое баловство было дозволено по воскресеньям. Потому что в воскресенье по утрам идут мультики и мне можно все, даже есть в зале. А в субботу можно было смотреть до полуночи «Секретные материалы», и все дела агентов Малдера и Скалли ей тоже приходилось знать.

Она была в курсе моих планов и надежд, ситуации с учителями и одноклассниками, с ней обсуждалось совершенно все. До семнадцати лет она была моей лучшей подругой.

Не хочу, чтобы рассказ о бабушке выглядел слишком приторным, поэтому один из флешбеков. Однажды мне здорово влетело за то, что решила самостоятельно декорировать торт для дяди к дню его рождения. Бабушка приготовила коржи, крем и ушла на работу. Я осталась дома одна. Собрала торт (у меня это получилось хорошо), а затем решила растопить шоколад. Кто же знал, что это целая наука, в общем, я взяла обычный горький шоколад и медленно расплавила его в ковшике без всяких водяных бань, залила им коржи, затем аккуратно вывела кремом цифру 30 и сделала маленькие розочки по краям. Я была очень довольна собой, пока домой не вернулась бабушка. Это была драма, вылившаяся в феерический нагоняй. Шоколад сделал десерт красивым, но несъедобным... А следы его приготовления превратили кухню в Багдад образца 2003 года.

Из-за подобных приключений бабушке то и дело приходилось прятать от нас свои кулинарные шедевры. Если не понадеялись, то могли, что еще хуже, декорировать. Творческие проявления всегда поощрялись, но за пределами кухни. Так однажды мы нашли на балконе целый торт, который обратился в благородный сухарь, пролежав там примерно с год. Гомерический хохот было не остановить. Бабушка долго сохраняла отличное чувство юмора и была достаточно продвинутой: могла слушать Оззи ОСБОРНА; разрешить отстричь ногти, как у Мартиши Адамс; на фильм «Фрида» в кино мы ходили тоже с ней...

Фото из семейного архива

• АКТУАЛЬНО

## Пособия по уходу за ребенком будут выплачиваться в случае досрочного выхода на работу

Госдума приняла в окончательном чтении пакет законопроектов о сохранении пособий по уходу за ребенком до полутора лет в случае досрочного выхода родителя на работу. Теперь право на специальное ежемесячное пособие по уходу за ребенком сохраняется за родителем, даже если он решил выйти досрочно на работу до достижения ребенком возраста полутора лет. Новые нормы также распространяются на матерей, уволенных в период беременности и декретного отпуска в связи с ликвидацией организации. Уточняется также, что право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком, пока ему не исполнится полтора года, могут иметь те, кто работает дистанционно.

Право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком, пока ему не исполнится полтора года, также будут иметь матери и отцы, которые работают в гражданских должностях воинских формирований РФ, находящихся на территориях иностранных государств. Такое право также распространяется на матерей, которые проходят военную службу по контракту, и родителей, служащих в качестве лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, войск национальной гвардии, Государственной противопожарной службы, сотрудников учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, органов принудительного исполнения наказания РФ и таможенных органов.

Внедрить такую меру поддержки работающих родителей предложил Президент РФ Владимир ПУТИН на Петербургском международном экономическом форуме в июне. Он подчеркивал, что государственная поддержка должна служить дополнительным доходом к зарплате, а не ее заменой, поэтому выплачивать все декретные пособия следует в течение всего периода времени, на который они назначены, независимо от того, увеличился доход семьи или нет.

Средний размер пособия по уходу за ребенком до полутора лет в 2024 году составит 17,8 тысячи рублей, все необходимые средства предусмотрены в федеральном бюджете.

## Соседские чаты на госуслугах заработали по всей стране

Соседские чаты в приложении «Госуслуги. Дом» заработали по всей стране. В них собственников жилья могут обсудить, нужен ли им консьерж, почему не работает лифт, ставить ли елку в подъезде и другие вопросы о жизни дома. Чаты работают на платформе «VK мессенджер».

Как еще можно использовать приложение: оплачивать ЖКУ без комиссии; передавать показания счетчиков; узнавать о капремонте, плановых работах и аварийных ситуациях; отправлять обращения в управляющую организацию; проводить общие собрания и юридически значимые голосования собственников.

Приложение «Госуслуги. Дом» для жителей многоквартирных домов запущено в 2022 году. В сентябре 2023-го оно заработало по всей стране. Его скачали почти 1,5 млн человек, 815 тыс. из них пользуются им ежемесячно.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ

## ПРИЧИНЫ ИЗВЕСТНЫ, ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Минздрав РФ объявил с 11 по 17 декабря неделю ответственного отношения к здоровью. ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: соблюдение здорового образа жизни; мониторинг собственного здоровья; ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

Консультант рубрики - врач-терапевт высшей квалификационной категории национальной поликлиники №3, врач офиса Сбербанка, врач-грудотерапевт Зухра САБАНЧИЕВА.



- Как говорил российский хирург Николай ПИРОГОВ, будущее принадлежит профилактической медицине. В рамках недели ответственного отношения к здоровью хотелось бы осветить вопросы профилактики и скрининга, связанные с двумя наиболее широко встречающимися патологиями - сердечно-сосудистой и онкологической.

Пандемия сердечно-сосудистых заболеваний в основном обусловлена особенностями образа жизни. В настоящее время выявлены факторы, способствующие их развитию и прогрессированию, называемые факторами риска. Для выявления факторов риска разработана программа диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Поэтому не забывайте о важности прохождения диспансеризации. Это позволит убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний или выявить их на ранних стадиях. Нам прежде всего интересуют модифицируемые факторы риска, на которые мы можем влиять, изменять и уменьшать. Они условно разделены на три подгруппы - социальные, биологические и окружающая среда.

К социальным факторам относится образ жизни. Избыточная масса тела, ожирение, нарушенная толерантность к углеводам, сахарный диабет являются компонентами метаболического синдрома. В связи с этим актуальными являются выявление факто-

риск (скрининг), оценка степени риска с помощью таблиц и, конечно, коррекция. Здесь необходимы профилактическое консультирование, немедикаментозная профилактика (программы физических тренировок или диетическая программа) или медикаментозная (когда какой-то фактор, такой как гипертония или гиперлипидемия, мы пытаемся нормализовать с помощью медикаментозных препаратов). Причины известны, что делать дальше, ясно, теперь ваша очередь действовать. Проработав более десяти лет в поликлинике, убедилась, что пациенты, которые мониторят собственное здоровье - проходят профосмотры и диспансеризацию ежегодно и как следствие своевременно получают лечение, даже забывают, что у них был смертельный недуг. И таких примеров за практику было много.

Обидно, когда тяжелые заболевания выявляются на поздних стадиях, когда помочь уже нельзя. Речь идет не о заболеваниях, которые нельзя предсказать и которые по своей природе развиваются очень быстро, а о тех случаях, которые могли бы быть выявлены при обращении к специалисту вовремя. Приведу простой пример. Есть такое заболевание, как глаукома, которое при несвоевременном лечении приводит к слепоте, определяется при измерении внутриглазного давления, которое в свою очередь тоже входит в программу

диспансеризации. Так почему же, зная о тяжести возможного заболевания и имея симптомы, вы откладываете поход к врачу? Часто слышу от пациентов такие фразы: «Мне придумают болезни, которых у меня и быть не может!», «Сейчас и нормальных докторов-то нет!» Считаю это уходом от ответственности за собственное здоровье.

Важным аспектом является психоэмоциональный фон. Думаю, многие после физической активности ощущают улучшение настроения, прилив энергии и заряд бодрости.

Говорить о вреде курения кажется уже моветоном. Добавлю только, что ни один из видов сигарет не лучше и не хуже, а электронная сигарета так же вредна, как и обычная.

А теперь поговорим о скрининге онкологических заболеваний. Благодаря программе диспансеризации можно выявить на раннем этапе самые распространенные виды рака. Для выявления рака молочной железы у нас в поликлинике установлен современный цифровой маммограф, для выявления заболеваний ЖКТ, рака желудка есть кабинет гастроэзофагеоскопии с самым современным оборудованием и кабинет ультразвуковой диагностики. Все женщины при прохождении диспансеризации осматриваются гинекологом для раннего выявления патологии шейки матки. Мужчины в возрасте 45,50,55 и 64 года сдают кровь

## • ЗДОРОВЬЕ

на ПСА (простатический специфический антиген), что помогает выявить рак предстательной железы.

В Японии рак желудка занимает первое место в структуре онкологических заболеваний. Проведено большое количество научных исследований, среди которых было внедрение скрининговой гастроэзофагеоскопии с целью ранней диагностики этой патологии. Японцев считают родоначальниками эндоскопии. Первый бронхоскоп (эндоскопическое устройство, предназначенное для осмотра дыхательных путей) изобрел японский врач ИКЕДА. Развитие эндоскопических технологий в настоящее время позволяет выполнять прицельный осмотр и выявлять мельчайшие изменения, что в свою очередь напрямую влияет на прогноз и выбор тактики лечения. Ранний рак пищевода, желудка, 12-перстной кишки, нижних отделов ЖКТ в настоящее время поддается лечению благодаря малоинвазивной эндоскопической хирургии. В связи с этим является важным проведение профилактической гастроэзофагеоскопии. Пресловутый *helicobacter pylori* при длительной персистенции (сохранении в функционально активном состоянии в клетках организма) является риском развития не только язвенной болезни, но и рака желудка.

В нашей стране проведение первой колоноскопии, даже при отсутствии жалоб, рекомендовано в возрасте 45 лет. А сколько вам сейчас лет и делали ли вы себе колоноскопию? Также важным является семейный анамнез. У лиц с отягощенным семейным анамнезом по колоректальному раку проведение первой колоноскопии рекомендовано до 45 лет. Чтобы выявить все эти моменты, разработана специальная таблица-анкета, где, отвечая на простые вопросы, пациент дает информацию врачу для дальнейшего обследования.

Конечно, охватить весь спектр заболеваний в одной статье невозможно. Хочется сказать одно - в первую очередь наше здоровье - в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

Здоровья вам и вашим близким!

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЕРЕМЕНКА В ПРОХЛАДНОМ

В детской школе искусств Прохладного проведена информационно-музыкальная переменка с участием народного ансамбля терских казаков, городского дворца культуры и образцового фольклорного ансамбля «Родничок» (руководитель - Ольга ШЕИНА, концертмейстер - Валерий Волошин).

Песня сопутствовала казаку всю жизнь, ее пели при крещении и на свадьбе, провожая на службу и встречая из похода. Это были обрядовые и бытовые, исторические и походные, свадебные и хороводные песни. Во многих песнях казаки воспевали любовь к своему верному другу - коню. Конь часто спасал жизнь своему хозяину: выносил раненого с поля боя, помогал спастись от врага, доставлял тяжелые грузы. Много песен сложено о есаулах и простых казаках. Но самым любимым и почитаемым был выбранный на кругу атаман. Частые походы и суровая казачья жизнь взрастили людей ловких, храбрых и смелых, с железным характером, стальными мускулами и волей. В короткие минуты передышки казак гулял - в песнях отражены его удали и веселье. Каждый казак знал более тысячи песен. В народе говорят: у казаков песня бесконечная, протяжная и напевная. Основа казачьей традиции - мужское многоголосие. Женские голоса подпевают. Песни казаков не только идеально выражение казачьей души, но и истинное отражение судьбы всего казачества. Традиционные



казачьи песни хранят память о старинном укладе жизни казаков и знаковых событиях их истории. Народные казачьи песни оставались достоянием казачества на протяжении более четырех сотен лет. Нет такого события в жизни казаков, которое бы не раскрылось в песне. Переходя из уст в уста, из поколения в поколение, казачья песня соединяет сердца и души людей, отдаленных друг от друга сотнями лет, создавая таким образом духовное единство прошлого, настоящего и будущего.

В наши дни казачьи песни и пляски оживают в исполнении многочисленных самостоятельных коллективов, народных ансамблей, фольклорных групп. Каждый музыкальный коллектив, работающий в этом направлении, является ценным кладом казачьих традиций и обычаев.

Главная особенность песенного

творчества казаков заключается в том, что эти песни не поют, а играют. В каждой песне эмоции плещут через край и их необходимо выразить мимикой, пластикой тела и какими-то театральными элементами. Песня увлекает настолько, что хочешь - не хочешь, а вживаешься в образ, пропускаешь через себя все, о чем в ней поется.

В исполнении народного ансамбля песни терских казаков совместно с образцовым фольклорным ансамблем «Родничок» со сцены звучали казачьи песни - гимн терских казаков «Между селами камнями», плясовая песня линейных казаков «По дорожкам ковылушка», плясовая казачья песня «Трава моя, трава», строевая казачья песня «Распрягайте, хлопцы, коней».

Учащиеся ДШИ также приняли участие в уроке-импровизации

«Чудесные нотки», который провел Сергей ЛИХАЧЕВ - профессиональный исполнитель на баяне и на кнопочно-аккордеоне, лауреат международных конкурсов, преподаватель, дирижер, продюсер методического проекта «Авторская школа Юрия Лихачева». Он много концертирует, выступает с мастер-классами, и так сошло, что в декабре приехал на два дня в Нальчик для участия в фестивале.

В исполнении Сергея Лихачева прозвучали произведения его брата - композитора Михаила ЛИХАЧЕВА, а также оригинальные песни и аранжировки учеников Юрия ЛИХАЧЕВА - отца музыкантов и родоначальника нового направления в обучении игре на баяне.

Как рассказала директор детской школы искусств Наталья ПЕРЕГУДА, в непринужденной, приветливой и веселой обстановке общения с детьми маэстро не только исполнял музыкаль-

ные произведения, но и старался привлечь к сотворчеству детей, играя им музыкальные загадки, шуточно задавая вопросы на внимание, заставляя анализировать услышанную музыку, фантазировать, реагировать на смену заданий.

Это был настоящий и очень веселый урок, где учащиеся школы то исполняли оригинальный ритмический аккомпанемент к «Польке кенгурят» М. ВОРОЖЦОВА и «Лирической тубе» С. Лихачева, то перевоплощались в дирижеров и дирижировали поющему зрительному залу знаменитую «Катюшу». Неожиданным всплеском ярких эмоций стал совместный танец двух команд - детей и педагогов под меняющуюся музыку, когда надо было быстро реагировать и переключаться на новые движения. Замечательно было исполнено попури на солнечно-тропическую «Ламбаду» и «Чунга-чанга». А под финальные бразильские ритмы не смогли устоять даже те, кто пришел только побыть слушателем, отметила Н. Перегуда.

Целый час импровизаций и рассказов пролетел незаметно, хотелось продолжения праздника, но гастрольный график музыканта очень плотный, поэтому он уехал на следующую концертную площадку. А прохладным достались интересные авторские нотные сборники, диски концертных программ и методические сборники. Будет чем заняться на уроках импровизации.

**Наталья АЛЕКСЕЕВА**



## ОСВОИТЬ ОДИН ВИД БОЕВОГО ИСКУССТВА

Мне тридцать восемь лет, всю сознательную жизнь жду, когда женщин «освободят». Все рабы мира давно свободны, только женщины до сих пор посвящают жизнь тому, чтобы за еду и кров (пусть даже и самого высокого качества) делать все, чтобы муж был доволен. В большинстве случаев старания женщины не ценятся, их считают чем-то само собой разумеющимся. Будто женщина должна положить жизнь, чтобы одному человеку на зем-

ле с растительностью на лице было комфортно.

На днях случайно увидела одну группу в соцсетях, где участники - люди из нашей республики. В основном сидят анонимно, поэтому стало интересно, что же они пишут. Пролистала и ошешила. Парни неприкрыто поддерживают и пропагандируют физическое насилие, поддакивают друг другу в комментариях на эту тему. Хотелось спросить, кто они вообще такие, чтобы считать себя

вправе ударить женщину? Вся их уверенность исходит из понимания, что девушка не сможет ударить в ответ, не даст сдачи. Бить кого-то, зная, что в ответ кулак в челюсть не прилетит, - красота. Еще и говорят о женщинах крайне нелестным образом, приводя оскорби-

тельные сравнения. Было очень неприятно узнать историю мысли определенного контингента мужчин (если их можно так назвать) нашей республики. В тот момент я была невероятно рада, что Всевышний не дал мне дочерей. Да я бы с ума сошла, как бы защитила их? Можно принять меры, если муж проявил физическое насилие, но что бы ты ни сделал, обратно ситуацию не повернуть, это травма на всю жизнь.

Конечно, я понимаю, что эта группа - не отражение сущности мужчин в целом. Но нарциссизм абсолютного большинства и всеобщее мнение, что женщина пришла в этот мир ради облегчения тяжелой доли мужчины возлечь на диване, меня крайне не устраивают.

К сожалению, и я на себе испытала все прелести мужского абьюза, кроме рукоприкладства. Но мой твердый харак-

тер и старший брат помогли как-то уравновесить силы в нашей семье. Однажды муж замахнулся на меня, тогда мой брат, который был за две тысячи километров, позвонил ему и предположил прилететь, если мужу не с кем драться, сказал, что если еще раз поднимет руку, он прилетит, чтобы дать ему за меня сдачи. Не скажу, что муж испугался, но все же понял: безнаказанно меня тиранить у него не получится. Психовал, конечно, но успокоился и больше не угрожал расправой.

Мне повезло, а у многих женщин защитников нет или эти «защитники» сами такие же, или слишком слабы, чтобы противостоять кому-то. Поэтому хочется, чтобы каждая девушка перед вступлением в брак освоила один вид боевого искусства. На полном серьезе, мне кажется, это необходимо.

Майя, 38 лет

## ВНЕШНОСТЬ НЕ ВЫБИРАЮТ

Мы сидели с подругами в кафе, болтали, но в один момент мне стало так некомфортно, что встала и ушла с посиделок.

Все дело в том, что у моих подружек вошло в привычку обсуждать внешность других. Мы стараемся вести здоровый образ жизни, ходим вместе в спортзал и хорошо выглядим. Видимо, они решили, что это дает им право насмехаться над теми, кто выглядит не такими ухоженными.

Стало так неприятно от того, что одна начала глупо шутить про вес нашей знакомой, а другие сидели и хихикали, поддакивая.

Закончили про одну, начали про другую, которой повезло с внешностью не так сильно, как моей подружке. Мне показалось, что совсем не знаю своих подруг.

Кто они такие? Что я делаю среди них?

Внешность не выбирают, мы вынуждены жить с тем, что дал Бог. Хотя многие и делают пластику, но почти никогда измененное лицо не становится лучше оригинала. Да и вообще, красота идет изнутри и каждая девушка прекрасна по-своему.

Сначала я пыталась перевести разговор на другую тему, пресечь насмешки, но мои попытки не увенчались успехом. Когда подружка перешла к третьей знакомой, я встала и ушла. Они не поняли, звонили и спрашивали, что случилось. А случилось то, что я не хочу иметь ничего общего с людьми, считающими внешность поводом для уважения или насмешек над человеком. Не всем везет так, как мне и моим «подругам», не у всех есть деньги и возможность, чтобы привести себя в порядок. Надо быть добрее, я считаю.

Амина Э.

## Работа или муж

Дорогая «Горянка» и ее читатели, я в затруднении. По образованию врач, недавно устроилась на работу, но муж категорически против того, чтобы я работала. Отказывается отпускать меня на ночные дежурства.

Мы сто раз обговаривали это до женитьбы, он говорил, что никогда не станет мешать мне работать по специальности и строить карьеру. Но когда работа стала реальностью, он вдруг передумал. А я только-только устроилась и не представляю, что сказать коллегам, маме и как выйти из этой ситуации.

Муж ставит вопрос ребром: или он, или работа. Заявил, что его жена никогда не будет ночевать нигде, кроме его дома и родительского. Мне кажется, он преувеличивает и просто банально ревнует, хотя к кому? Я работаю только с женщинами. Не могу ничего придумать, чтобы убедить мужа. Создавать конфликт тоже не хочется. Спрашиваю его, почему обещал не мешать мне в работе, если не собирался держать слово. Он отвечает, что думал, что сможет, оказалось нет. А я думаю, он специально притворялся лояльным, чтобы я согласилась выйти за него замуж. Устройся я на работу раньше замужества, он бы ничего уже не смог сделать. А теперь ставит условие, влияющее на наш брак и на мою карьеру. Я училась столько лет, окончила ординатуру, еле нашла работу, а он полностью обесценивает мои усилия. И старания моих родителей тоже. Они вложили в меня столько труда и средств, а теперь я должна бросить все и стать домохозяйкой! Думаю, этому не бывать.

Жаннета К.

ВНУ СКОЛЬКО МОЖНО? Я уже не знаю, что делать. Мой врач говорит, что надо поднимать иммунитет. Хорошо, но как это сделать? Иммуномодуляторы нельзя принимать во время болезни, а я не выздоравливаю. Иногда хочется уехать куда-нибудь и отлежаться, просто есть и спать и больше ничего не делать. Мне кажется, покой и возможность отдохнуть мне нужны больше, чем иммуномодуляторы, я ведь на ногах все переносю.

Знать бы еще, как этот отдых устроить, куда деть семью, детей и работу? Но и продолжать быть в таком состоянии тоже нельзя, очень переживаю, что грипп перейдет во что-то серьезное. Здоровье у нас одно, не хочется в молодом возрасте потерять его. И за семью переживаю, я постоянный источник инфекции, тем более сейчас зима и везде бушуют воздушно-капельные бактериальные очаги.

Уставшая

## ВИРУС, УХОДИ

Пишу в «Горянку» от отчаяния. Хочется просто немного поныть, пожаловаться, пожалеть себя.

Начиная с августа болею без перерывов. До конца не выздоравливаю и начинаю снова. Дети периодически подхватывают вирусы, как и все школьники, муж тоже. И мы циклично, один за другим страдаем от вирусов гриппа уже пятый месяц. Я постоянно, остальные иногда.

Я дико устала болеть. Устала больная ухаживать за другими, устала нормально не дышать из-за заложенного носа. Я устала от этих вирусных ОРЗ.

Ну сколько можно? Я уже не знаю, что делать. Мой врач говорит, что надо поднимать иммунитет. Хорошо, но как это сделать? Иммуномодуляторы нельзя принимать во время болезни, а я не выздоравливаю. Иногда хочется уехать куда-нибудь и отлежаться, просто есть и спать и больше ничего не делать. Мне кажется, покой и возможность отдохнуть мне нужны больше, чем иммуномодуляторы, я ведь на ногах все переносю.

Знать бы еще, как этот отдых устроить, куда деть семью, детей и работу? Но и продолжать быть в таком состоянии тоже нельзя, очень переживаю, что грипп перейдет во что-то серьезное. Здоровье у нас одно, не хочется в молодом возрасте потерять его. И за семью переживаю, я постоянный источник инфекции, тем более сейчас зима и везде бушуют воздушно-капельные бактериальные очаги.

Уставшая

## Ленивая мама

С момента замужества и до недавнего времени я была очень хорошей. Весь день, как белка в колесе, мою, убираю, готовлю, все делаю для всех. Все считали мои труды за должное, но я не задумывалась об этом. Всем хорошо - и ладно. Но недавно в пылу ссоры муж заявил, что я не заслуживаю хорошего отношения. Знаете, эти слова стали ударом кнута в сердце. Если уж за утомительный рутинный ежедневный труд и старания я не заслуживаю хорошего отношения, то зачем вообще напрягаюсь?! И так легко на душе стало! В момент скинула с себя путы обязательств. На следующий день взяла карту мужа, пошла в магазин и купила всю технику, которая может облегчить мне быт. Заказала полуфабрикаты у одной женщины, с другой договорилась, что она будет приходить и делать каждую неделю генеральную уборку, гладить вещи. Детям нашла репетиторов, чтобы помогали делать домашнее задание. С нашими бабушками решили, что они по очереди будут забирать из школы внуков и ухаживать с ними. Все равно они не работают, вполне здоровы, а обеспечиваем их мы. Не думайте, я не попрекаю родителей деньгами, ни в коем случае. Просто уточняю, что не отрываю их от работы или чего-то еще.

Муж теперь должен отвозить утром детей в школу. Я думала, у него дым из ушей повалит, но неожиданно нормально принял изменения. Немного побледнел, когда увидел баланс своей карты, но, наверное, понял, что ничего уже не сделать. Поворчал и перестал.

С тех пор прошло несколько недель, и мне так хорошо живется теперь! Все, что я делала задарма, теперь оплачивает муж. Я не готовлю, почти не убираю, не переглаживаю кучу белья, не ломаю голову над домашней с детьми. Просто отдыхаю. И почему не делала так раньше? Оказывается, можно было жить гораздо лучше, я сама усложняла себе жизнь, пытаюсь все успеть. В общем, девочки, советую. Не надрывайтесь, если этого можно не делать. А то мужчины считают, что обязанности по дому и уходу за детьми - наши заводские настройки. Пусть научатся ценить все, что мы делаем. А лучший способ научить их этому - показать, сколько стоят ваши труды в денежном эквиваленте.

Наида





География участниц премии широкая. Здесь были представительницы Нальчика, Москва, Пятигорск, Ессентуки, Учкекен, Черкесск, Кисловодск, Нефтекумск и много других городов России.

В нашей многонациональной стране много успешных и самостоятельных женщин. Всего заявок поступило более тысячи. Каждая женщина имеет собственную историю успеха, уверенно покоряет собственные вершины и имеет право

## УСПЕШНЫЕ И КРАСИВЫЕ • ПРОЕКТ

В последних числах ноября в Пятигорске состоялось чествование обладательниц премии «Успешная мусульманка» в рамках проекта «Pro people award» - бренд Елены ОРЛОВОЙ. В число 25 лучших бизнес-леди вошла и наша землячка Гульнара МОКАЕВА - педагог-организатор Кабардино-Балкарского гуманитарно-технического колледжа, известный фуд-блогер и журналист, организатор ежегодного детского конкурса «Мистер и мисс хозяйюшки», автор и ведущая кулинарных проектов «Ашхана» и «Лучшие дети», участница фестиваля кухни тюркоязычных народов России «Волшебный казан» в Москве, телевизионного кулинарного шоу «Гуру кухни», третий сезон.

на красную дорожку, аплодисменты и фанфары в свою честь, - отметила организатор Елена Орлова. - В моем проекте нет победителей и проигравших. Это не конкурс. Каждая номинантка - уже состоявшаяся личность. Мой проект помогает им заявить о себе красиво и масштабно. Среди них дизайнеры, блогеры, декораторы, психологи, коучи, доктора, кулинары и косметологи.

Отметим, что Елена - поэт, композитор, исполнитель, актриса, член Союза пиарщиков России, создатель глянцевого журнала, модных показов и премий, обладатель гран-при в конкурсе «Красавица земного шара-2022».

Целью мероприятия было собрать в одном месте самых ярких представительниц прекрасного пола, - говорит Гульнара Мокаева. - Позволил ли красиво рассказать в интервью свою историю успеха, дать знания, необходимые для публичных выступлений и выхода на новый уровень. Большинство талантливых девушек тихо делают свою работу и не имеют личного бренда, узнаваемо-

сти и тем более возможности громко заявить о своем деле. Мы прошли тренинги по ораторскому искусству на тему «Самопрезентация» у педагога Никиты АЛФЕРОВА. А тренер по дефиле, фотопозированию и этикету раскрыла номинанткам главные секреты поведения на красной дорожке и сцене. Участие в премии дает стимул посмотреть со стороны на себя и конкурентов, оценить себя и других. Подготовка презентации помогает систематизировать работу и зафиксировать успехи. Это выход на новый уровень, доступ к профессиональным сообществам, новые партнерства, создание новых коллабораций.

Рассказы участниц стали мотивацией для многих неуверенных в себе девушек, благодаря интервью номинанток они узнали, каким сложным был их путь к успеху и сколько нужно приложить усилий, чтобы все получилось. Однако все возможно, главное - идти вперед, не сдаваться и четко видеть свои цели, - считает организатор мероприятия.

Алена ТАОВА

**Близится время утренников. • ОПРОС**  
Для нас, чье детство прошло в Советском Союзе, а молодость в годы перестройки, новогодние утренники ассоциируются с украшенным мишурой спортзалом, пусть кособойкой, но живой елкой и небольшим представлением с переодеваниями в Деда Мороза и Снегурочку учителями. А вишенкой на торте был небольшой сладкий подарок. Если родители смогли чудесным образом добыть пару килограммов мандаринов и разнообразить праздничное меню домашним «Наполеоном», то это был настоящий праздник. Как сейчас наши школьники отмечают самый волшебный праздник в году, ставший дорогим удовольствием для многих родителей, мы спросили у наших респондентов.

## Школьный утренник или праздник «на широкую ногу»?

**Амина КАЗИЕВА, мама двоих сыновей:**

- До пандемии новогодний утренник устраивали в школьном спортзале, где собирались все ученики школы. Как обычно, детям начальных классов вручали сладкие подарки. После пандемии елку ставят в актовом зале и утренник организовывается по звеньям - для младших, средних и старших классов. Уже нет того ощущения грандиозности праздника. Но это требование новой реальности. В селах чаще всего детские праздники и не только проходят тихо и скромно. А от живущих в Нальчике родственников слышу, что каждый праздник отмечают, как свадьбу. Считаю это неправильным. Дети пресытятся и им уже ничего не будет интересно.

**Камилла ЭТЕЗОВА, мама троих детей:**

- Одна девочка учится в старшем классе, а младшие сын и дочь в начальной школе в Нальчике. Как класс будет отмечать тот или иной праздник, во многом зависит от родительского комитета. У старшей дочери вполне адекватный родительский комитет. Понимает, что некоторым семьям нелегко финансово, особенно в условиях инфляции. У младших детей, которые ходят в один класс, запросы родительского комитета, мягко говоря, удивляют, а порой и раздражают. Так как в последние годы в школах не разрешают проводить массовые мероприятия, каждый праздник и даже просто окончание четверти наш класс отмечает «на широкую ногу». А Новый год будем отмечать в детском игровом центре. Если учитывать, что в класс ходят двое моих детей, обойдется мне это недорого. Но как сказать малышам, что не отпусти их на утренник с классом?! И так каждый год.

**Радица СОНОВА, мама двоих детей:**

- Я считаю, что на Новый год детям необходимо устраивать праздник. В моем детстве не было таких возможностей, как сейчас. Школьные утренники детям неинтересны. Поэтому каждый год идем с родителями в Нальчике интересные локации, где наши дети могли бы развлечься и отдохнуть. Таких мест в городе, к сожалению, не так много. А в районах вообще выбора никакого. Новый год - сказочный праздник. Что плохого в желании организовать детям веселое и счастливое детство?

**Анжела ТЕРЕХОВА, мама четверых детей:**

- Дети целый год ждут этот праздник. Поэтому я как член родительского комитета каждый год предлагаю интересные варианты, как его отметить. В прошлом году выезжали в «Форт «Боярд» в Пятигорске. Дети с удовольствием прошли все испытания, посидели в кафе и вернулись домой с массой впечатлений. В другой раз провели время на базе отдыха «Фазенда» в Нальчике. В этом году решили снять детское кафе и пригласить аниматоров. Недовольные такой активностью родители есть. Но мы никого не заставляем участвовать в мероприятиях. Кто-то соглашается, а кто-то нет. Я сама мама и вижу, что дети хотят весело провести время на новогодних каникулах. Детские воспоминания должны быть яркими и позитивными.

Подготовила  
Лана АСЛАНОВА

## ВСЕ ПО-СОСЕДСКИ

Сакинат слегка отодвинула накрахмаленную занавеску и выглянула на улицу. Что там эта Халимат замышляет? Собрала соседок, а ее не позвала. Женщина с досадой задернула занавеску и отправилась на улицу, по пути прихватив огромную уличную метлу. Выйдя за ворота, всплеснула руками и сделала удивленный вид, направляясь к стайке женщин, собравшихся вокруг соседки. Несколько возбужденных лиц обернулись на нее и зашушукались. Из центра женского полукруга вынырнула Халимат.

- Вай, соседка! - воскликнула она. - Хорошо, что пришла, из окна увидела?

- Будто у меня есть время сидеть у окна, - деланно рассмеялась Сакинат. - Вышла немного подмести, а тут вы секретничаете.

- Подмести? - Халимат кинула взгляд на идеально чистый асфальт перед воротами соседки. - Понятно. Я приглашаю всех вечером на застолье, Муаед закончил ремонт, хочу отметить. Он сам сделал все своими руками!

Хвастает, подумала Сакинат, но сделала глубоко восхищенное лицо, рассыпаясь в похвалах и добрых пожеланиях супругу соседки.

- Какой молодец! Золотые руки, завидую! Человек работает везде, если хочет, вот и твой супруг дома делает все, хотя официально не работает. Вот бы мой тоже хотя бы полку прибил, а то только и может, что пропадать на работе и приносить деньги! Мы придем, обязательно! Радость какая, у нас такие замечательные соседи!

Оставив Халимат с плотно поджатыми губами и сжатыми кулаками, крайне довольная собой, Сакинат вернулась домой. Новоселье, значит. Прекрасно, эти тоже обновили дом, как и половина семей на их улице. Как бы их всех обставить? Может, ворота поменять? Поставить большие, кованые, покрытые позолоченным орнаментом. Надо обсудить идею вечером с семьей.

На новоселье соседки Сакинат готовилась тщательнее, чем на свою свадьбу. Подобрала красивый костюм и платок в тон, надела обувь на небольших каблучках, надушилась и вышла из комнаты. На кухне сидел муж, давно ожидавший ее. Увидев благоверного, Сакинат всплеснула руками:

- Ты что, в старой рубашке пойдешь?

- А что? Это же соседи через дорогу, чего наряжаться?

- Как чего! Все будут смотреть на нас, все будут красиво одеты, ты должен выглядеть как можно лучше. Иди переодеваться.

- Что за глупости! - вспыхнул Ауес. - Я - хозяин этого дома, пойду, в чем хочу, и не тебе мне указывать!

Женщина посмотрела на мужа и вздохнула, закатив глаза.

Через десять минут они перешли дорогу. Впереди шла Сакинат, цокая каблучками, а позади плелся ее муж с огромной коробкой конфет, переодевший в свою лучшую рубашку.

## • СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

В дверях показалась Халимат. Женщины мгновенно оценили наряды друг друга, а забыв при этом радостно поприветствовать друг друга.

- Мы принесли подарок, - заявила Сакинат, вытаскивая мужа из-за спины и указывая на коробку.

- Ой, не стоило, - всплеснула руками Халимат, - у нас же скромное застолье, не праздник. Ничего не надо было, спасибо!

«И что в этой огромной коробке? Наверное, кто-то подарил и они не знали, куда деть. Лучше бы деньги принесла, но куда там...» - подумала про себя хозяйка дома, наблюдая, как сосед пристраивает свою ношу в коридоре.

Стол ломился от яств, соседи оживленно разговаривали, периодически раздавались взрывы хохота. Праздник удался, даже у Сакинат было хорошее настроение. Она успела заприимитить неровные углы комнат, огрехи в окрашивании, местами еле заметную несимметричность керамических плиток в ванной. Что сказать, своими руками делали, это вам не ремонт от профессионалов. Вот она-то пригласит только лучших в селе мастеров, а после накроет такой стол, что сегодняшнее застолье покажется всем детским пикником.

Удовлетворенно вздыхая, Сакинат обошла все комнаты, затем присоединилась к женщинам на кухне пить чай.

Мужчины остались за столом, дымя сигаретами и обсуждая мировые проблемы. Муаед склонился к Ауесу и шутиливо спросил:

- Чего это ты так вырядился?

- Да вот, заставила, говорит, все на нас смотреть будут. Надел, чтобы не слушать бесконечные упреки, пусть порадуется. И так они с твоей Халимат разоют каждый день, жалко женщину.

Муаед откинулся на стуле и расхохотался.

- И то правда, - сказал он, немного успокоившись. - Моя тоже не оставила меня в покое, пока не отремонтировал весь дом, хотела похвастаться перед соседями. А я бы и так все сделал, раз дома пока сижу. Наш завод закрыли, и мы остались не у дел, но ничего. Я умею работать руками, с голоду не умрем.

- Молодец, брат, уверен, все будет хорошо. Хочу предложить тебе работу в нашем офисе, нужен главный мастер. Ты как раз подходишь, и зарплата неплохая.

- Это было бы отлично, будь здоров!

Мужчины похлопали друг друга по плечу и встали из-за стола. Соседи расходились, женщины ждали мужей во дворе. День закончился, гости растворились в вечерних сумерках.

Выйдя на крыльцо, Ауес и Муаед скупно попощались, каждый думая о том, что у него замечательный сосед. Халимат и Сакинат громко и шумно расставались, нахваливая друг друга и выражая признательность, но обе мечтали лишь о том, чтобы поскорее отвязаться от соседки и спокойно выдохнуть.

Мадина БЕКОВА

Зачастую именно мамы в декрете открывали свое дело и впоследствии становились успешными бизнес-леди. Многие находили себя и свое дело. Это нелегко, но стоит того.

Чтобы увидеть перспективу, которая может вас вдохновить, ответьте себе на несколько вопросов: 1. Что я имею и хочу продолжать иметь? 2. Что имею и больше не хочу иметь? 3. Чего не имею, но хотела бы иметь? 4. Чего не имею и не хотела бы иметь никогда?

Отвечать на вопросы надо письменно, обязательно «от руки», так как наше тело - это наше бессознательное в физической оболочке. Надо использовать его возможности и подсказки. Пишите все, что вам дорого или не очень. Это могут быть вполне конкретные материальные вещи, люди, эмоции, отношения, способности и навыки.

Все, что вы напишете в ответе на первый вопрос, - это ваша сегодняшняя система ценностей. Ответ на второй вопрос - зона проблем, то, что мешает увидеть возможности.

А вот ответ на третий вопрос - и есть зона вашего ближайшего развития. Фантазируйте здесь, ориентируясь на ощущения тела. Если вам становится приятно где-то в области груди, значит, то, что вы пишете, не пустые фантазии, а вдохновляющие вас вещи.

## КАК (НЕ) ИСПОРТИТЬ РЕБЕНКА

**Самый эффективный способ испортить своему ребенку жизнь - посвятить себя ему полностью. Это также самый верный способ испортить жизнь и себе. Чтобы не произошло ни того, ни другого, стоит помнить, что с появлением малыша ваша собственная жизнь не прекращается. Когда ваш ребенок придет в школу, будет сравнивать вас с другими родителями: кто лучше из мам выглядит, кто кем работает и т.п. Это, конечно, не означает, что нужно лезть из кожи вон, чтобы заработать миллион. Но совершенно точно это стимул продолжать развиваться и реализовываться не только как мама, но и в других сферах жизни.**



Отвечая на третий вопрос, мечтая, обязательно поднимайте глаза вверх. Так ваши мечты будут более искренними. Четвертый вопрос - область скрытых страхов. Именно они могут стать серьезным препятствием для обретения счастливой и благополучной жизни. Затем выберите три-пять основных пунктов из третьего вопроса и подумайте, зачем вам это надо. Как этого можно достичь, какие нужны ресурсы? Так вы структурируете для себя мысли, объясните своему бессознательному, чего хотите, и наметите план действий.

Что может сделать ребенка счастливым? Если он родится в полной семье, где родители дей-

ствительно любят друг друга и семья была создана как союз двоих, а не только ради рождения детей; если родители будут понимать, что тотальный контроль над сыном или дочерью дает им спокойствие в настоящем, но безынициативность и инфантилизм отпрыска в будущем; если малыш будет видеть, как родители рады друг другу, как любят друг друга и стремятся быть вместе; если у папы и мамы будут другие интересы и увлечения, кроме воспитания детей и отбывания восьмичасовой «повинности» на нелюбимой работе; если родители не будут подстраиваться под режим дня и образ жизни чада, а разумно совместят свои и его интересы.

Есть несколько основных правил, следование которым может помочь установить баланс семейных ценностей и правил. Правило первое. Пусть они не мешают вам жить, а вы не мешайте им расти. Другими словами, можно все, что не вредит здоровью и безопасно для жизни. Ребенок познает мир, а постоянным дерганьем с формулировкой «я же тебя люблю и точно знаю, как сделать из тебя человека» его можно негативно настроить по отношению к родителям. Правило второе. Дети когда-то вырастут, а вы состаритесь. Наши дети должны сымальства ходить в походы, ездить с вами в путешествия, ломать иногда свой режим

дня, если вам так удобно. Они должны больше подстраиваться под ваши интересы, чем вы под их. Правило третье. Избалованность еще никогда до добра не доводила. Привыкайте обращаться с детьми как со взрослыми, тогда они быстрее повзрослеют и поумнеют. Давайте им только то, в чем они нуждаются, без излишеств.

Воспитание детей - тяжелый и неблагодарный труд. Вы можете положить жизнь на их благополучие, а они вам напомнят, что в детстве не купили им велосипед с помпончиками. Вы никогда не знаете, что получите на выходе, поэтому не ждите многого. Сохраняйте себя здоровыми, потому что неизвестно, что вас ждет в старости. Но что бы ни было, самое лучшее - быть самостоятельной единицей.

Учите детей быть ответственными, самостоятельными и смелыми. И отпустите. Не фактически, а признайте их право на самостоятельное принятие решений. Чем скорее вы это сделаете, тем легче будет и вам, и им.

Жизнь, полностью посвященная детям, становится непомерной ношей для них. Не взыщите на отпрысков такой груз, позвольте им идти по жизни налегке.

Подготовила  
Мадина БЕКОВА.

Фото Тамары Ардавовай

## ПРОСЧИТЫВАЕМ СИТУАЦИЮ НА ТРИ - ЧЕТЫРЕ ХОДА ВПЕРЕД

• ЗА РУЛЕМ



Наступила зима, автомобилистам рекомендуется менять привычную манеру вождения. Чтобы не потерять контроль над управлением машины, едем медленнее, чем летом, просчитывая ситуацию на три-четыре хода вперед. Обращаем внимание на покрытие. На шоссе могут быть снежно-водяная жижа или лед, поэтому тормозить начинаем раньше и поворачиваем аккуратнее. Думаем и за водителей, которые едут с нами по дороге. Например, пусть ли водитель впереди затормозит. Если понимаем, что не успеет, стоит увеличить дистанцию. Или, наоборот, успею ли я затормозить, если он начнет резко тормозить, возможно, у него шины лучше, чем у меня. И еще не забываем про омывайку - стекла должны быть чистыми. Не надо начинать движение со вспотевшими или замерзшими стеклами, лучше прогреть машину. Щетки стеклоочистителя тоже лучше поменять. Не на самые дорогие и не на самые дешевые. Практика показывает, что дворники среднего ценового диапазона «плюс - минус» одинаковые. И не забываем поменять летние шины на зимние. Сейчас очень подорожали услуги по замене колес. Поэтому подумываю о приобретении второго комплекта. Два комплекта колес в сборе удобнее и практичнее, чем «переобувка» дважды в год. Можно в любой момент поменять колеса самим, тогда не придется стоять в очередях, когда неожиданно выпадет снег.

С первого декабря в ПДД внесли изме-

нения о замене летних шин в перечень условий и неисправностей, при которых запрещена эксплуатация автомобиля. К тому же инспекторы будут проверять не только наличие зимних шин, но и их состояние. Закон требует, чтобы зимние шины имели остаточную глубину протектора более четырех миллиметров. И за это нарушение полагается штраф в размере 500 рублей (в течение 20 дней после нарушения действует скидка 50 процентов) или предупреждение. Кроме того, запрещена установка только двух зимних шин на автомобиле, сезон должны соответствовать все четыре колеса.

В зимнее время необходимо придерживаться определенных рекомендаций. Например, у большинства автовладельцев есть привычка во время парковки автомобиля выворачивать колеса. Если один это делают неосознанно (относиться к этой категории водителей), то другие намеренно выворачивают руль якобы в целях безопасности. Эксперты объяснили, что категорически не следует оставлять автомобиль с вывернутыми колесами на парковке, особенно в зимнее время. Существует большая вероятность, что сломается гидроусилитель руля, так как на насос усилителя оказывается дополнительная нагрузка. Резиновые элементы при низких температурах теряют эластичность и на фоне избыточного натяжения могут произойти разрывы. В итуге рулевое управление выйдет из строя. И не допускайте, чтобы автомобиль стоял на холоде с полупустым топливным баком. При отсутствии необходимого количества топлива может образоваться избыточный конденсат, впоследствии он заледенеет и затруднит работу топливного насоса, а

также снизит качество топлива. Если вы отказались от использования автомобиля в холодный период, необходимо время от времени заводить машину и проезжать несколько метров вперед и назад. Все детали транспортного средства, включая двигатель, смазываются за счет масла, которое находится внутри. Иначе прокладки будут сохнуть и лопаться, из-за чего в дальнейшем возможна течь масла. Стоящему в гараже автомобилю рекомендуется обеспечить вентиляцию и тоже периодически заводить для прогрета.

Минтранс предлагает ввести с первого сентября 2024 года поправки к ПДД, согласно которым вводятся понятие средней скорости и запрет на ее превышение. Проект уже поддержали регионы. Никаких новых знаков не будет. Условно знак «90» будет означать, что на всем протяжении участка с таким ограничением средняя скорость не должна превышать 90 километров в час. Насколько длинным будет этот участок, где его начало и конец, можно будет определить только по расположению камер. И местом нарушения будет считаться вторая камера - в конце мерного участка. Под средней скоростью движения в Минтрансе предлагают считать «значение, равное отношению длины участка дороги с установ-

ленным ограничением скорости ко времени, затраченному транспортным средством на преодоление данного участка.

С октября этого года разрешено спереди устанавливать квадратные номера, которые ранее можно было установить только на заднюю часть автомобиля. Но только если конструкция транспортного средства не позволяет установить стандартные прямоугольные знаки. Например, если на бампере есть специальное углубление под крепление квадратного знака.

Появился первый электромобиль - «Fiat 500e», который оповещает пешеходов о своем присутствии. Акустическая система оповещения транспортных средств разработана так, чтобы автомобиль издавал мелодичные звуки, которые напоминают песню под названием «The sound of 500». Эта мелодия придает каждой поездке ощущение присутствия итальянской культуры.

И важная новость для водителей, которые планировали воспользоваться программой льготного автокредитования. Власти приняли решение продлить государственную поддержку на 2024-2026 годы.

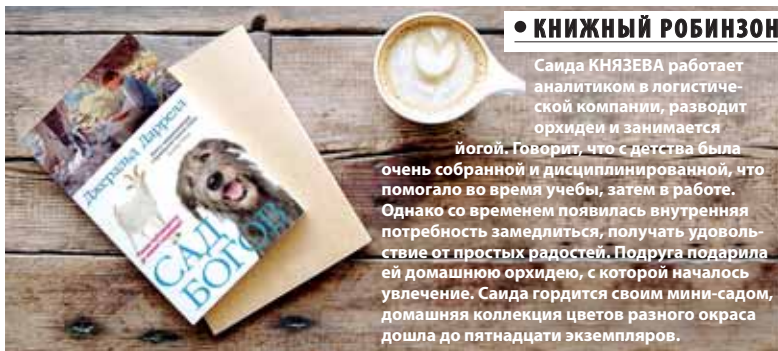
Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## ГЛОНАСС запустит сервис для поиска угнанных автомобилей

АО «ГЛОНАСС» в 2024 году запустит новый сервис на базе своей информационной системы, который в соответствии с владения обеспечит мониторинг автомобиля и поможет найти его в случае угона. Отмечается, что сервис не приведет к существенному увеличению стоимости самих устройств системы ЭРА-ГЛОНАСС. Также важно, что кнопка SOS глубоко интегрирована в автомобиль, поэтому возможность ее быстрого отключения для автоугонщика исключена. Система автоматически сообщит автовладельцу и о попытках искусственного «глушения» кнопки SOS.

Ольга КАЛАШНИКОВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Саида КНЯЗЕВА работает аналитиком в логистической компании, разводит орхидеи и занимается йогой. Говорит, что с детства была

очень собранной и дисциплинированной, что помогало во время учебы, затем в работе. Однако со временем появилась внутренняя потребность замедлиться, получить удовольствие от простых радостей. Подруга подарила ей домашнюю орхидею, с которой началось увлечение. Саида гордится своим мини-садом, домашняя коллекция цветов разного окраса дошла до пятнадцати экземпляров.

ОСТРОВ ВЕЧНОГО ЛЕТА

- Взяла бы на необитаемый остров «Сад богов» Джеральда ДАРРЕЛЛА. Подойдет и для того, чтобы из холодной зимы ненадолго окунуться в жаркое лето. Автор дает возможность побывать на волшебном греческом острове Корфу, узнать о местной флоре и фауне, ощутить на себе палящее солнце, вкус оливок, ароматного инжира, сладкой земляники, сочного арбуза, окунуться в теплые воды моря. Семья Дарреллов живет в этом чудесном месте, и каждый из них - запоминающийся, наделенный индивидуальностью человек, потому что все они - реальные люди. Джеральд Даррелл жил там вместе с мамой, братьями Ларри, Лесли и сестрой Марго. Практически сразу по прибытии на остров им всячески стал помогать местный грек Спирос. Был практически для них персональным водителем и гидом на Корфу. Старший брат Даррелла - Ларри был писателем, Лесли любил охоту. Марго помогала миссис Даррелл по дому. Юный Джерри обследовал Корфу на ослице Салли и постепенно пополнял новыми экземплярами насекомых, рептилий, амфибий, насекомых, птиц и млекопитающих свой зверинец, находящийся вблизи от дома. Джерри в этой книге 12 лет, с первых страниц чувствуется его страсть к природе, изучению всего, что ползает, летает, ходит и плавает. Иногда некоторые животные вырывались из своих клеток и попадали в дом, приводя в ужас Ларри. Из-за этого с ним возникало наибольшее количество конфликтов, которые всячески пыталась сглаживать миссис Даррелл. Книга наполнена любовью и чудесным юмором, особенно меня восхитила мама, которая, как тихая гавань во время шторма, всегда могла утешить своих таких разных детей. Она вкусно готовит, всегда принимает неожиданных гостей, которых любят приглашать в дом без ее ведома. Для меня мама Даррелл - героиня

чешская женщина, она не падает от усталости, не слетает с катушек, не ноет, не теряет присутствия духа, бодрости, душевного огня и света. Что паразитично, всем всего хватает. Ларри, Лесли, Марго и Джерри - шутники с фантазией, я очень смеялась над тем, как они провели бедных американцев, заставив их охотиться на фламинго, которых на Корфу нет. В доме Дарреллов постоянно происходит какое-то движение, в нем нет места скуке и тишине. Да и откуда им взяться, когда одни гости тут же сменяют других, и приезжают не на день-два а, как правило, надолго. Каждая глава прекрасна по-своему, вот начался сезон охоты на птиц, когда туристы беспорядочно палат во все, что летает; вот в гости заглянул граф из Франции, которого вся семья дружно невзлюбила из-за его напыщенности; вот остров почил визитом настоящий король, бедняга, жители явно перестарались, пытаются встретить его «по-королевски», а вот в гости заглянул Принц из Индии, практикующий левитацию.

Почему со временем ушло естественное понимание, что лучший учитель - природа, окружающий нас мир, лучшие «развивашки» - ходить босиком, ощущая мир ногами, ошупывая его руками, приноживаясь, прислушиваясь, приглядываясь и наблюдая?! Мне кажется, современным детям этого очень не хватает. Современные мамы слишком уж зациклены на «прилизанном» порядке. А ведь когда дом беспрестанно пищит, шуршит, жужжит, лает, ворочается, копошится, это классно, это жизнь и энергия! Таким чудесным сочетанием - красот острова, познавательных зоологических данных, интересных персонажей, да еще приправленных юмором, книга гарантирует хорошее настроение любому читателю.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

УДИВИТЕ ГОСТЕЙ

До главного праздника года осталось не так много времени. Хозяйки по традиции заранее начинают думать над новогодним меню и даже пробуют готовить понравившиеся рецепты на радость домочадцам.

- Мой супруг - старший в нашем роду, поэтому за несколько часов до боя курантов к нам приходят гости, - рассказывает Марита ХИБИЕВА из Нарткалы. - У нас так заведено, что в первую очередь надо поздравить старшего, а потом по очереди посещаем остальные семьи. Поэтому я каждый год стараюсь удивить своих гостей различным меню. Не обходится и без традиционных блюд. Но все же хочется вносить разнообразие.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

**Ингредиенты:** 1 кг куриного филе, 80 г лука, 150 г белого хлеба, 60 г молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки горчицы, укроп, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ч. ложке соли и черного перца.

**Способ приготовления.** Хлеб нарезать на небольшие кусочки и выложить в глубокую чашку. Мелко нарезать репчатый лук и добавить к хлебу. Туда же выложить измельченную зелень, по половине чайной ложки соли и перца, горчицу и яйцо. Влить в чашку молоко. Все хорошо размять руками. Подготовить куриное филе для рулета. Выложить мясо на доску и слегка отбить молотком. Чтобы кухня была чистой и брызги от мяса не разлетались, можно закрыть мясо целлофановым пакетом и через него отбивать. Переложить куриное филе на фольгу, посолить и поперчить. Располагать кусочки нужно плотно друг к другу, так как во время приготовления мясо имеет свойство сжиматься. Выложить поверх куриного филе подготовленную начинку и разровнять ее по всей поверхности мяса. Свернуть рулет так, чтобы начинка оказалась внутри мяса. Это легко сделать, подворачивая мясо концами фольги. При необходимости обернуть рулет дополнительным листом фольги, чтобы получился более плотным. Переложить рулет на противень и поставить на середину прогретой до 180 градусов духовки на 50 минут. Готовый рулет полностью остудить при комнатной температуре, не вынимая из фольги. Затем убрать в холодильник. Хранить рулет в холодильнике можно в течение двух суток. Перед подачей на стол можно разогреть в духовке. Для этого разрезать фольгу и слегка отодвинуть ее, раскрыв рулет. Смазать оливковым маслом и поставить на середину горячей духовки на 10-15 минут. Украсить можно веточками розмарина.

ЗАКУСКА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

**Ингредиенты:** 500 г шампиньонов, 350 г картофеля, 1 яйцо, 60 г голландского сыра (или любого другого), 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный перец по вкусу, укроп.

**Способ приготовления.** Грибы должны быть свежими. Лучше брать крупные шампиньоны, так как во время приготовления они теряют свой объем. Картофель очистить и варить до готовности. Слить воду, добавить соль, перец, сливочное масло и размять прессом. Вбить в остывший картофель яйцо, измельченную зелень и натертый на мелкой терке сыр.

Помыть шампиньоны и удалить ножки. Их можно заморозить и потом использовать для приготовления грибного супа или соуса. Форму для выпечки застелить пергаментом и выложить в нее шампиньоны. Слегка посолить, поперчить грибы и полить растительным маслом. Запекать на середине разогретой до 200 градусов духовки в течение 15 минут. Затем с помощью кондитерского мешка с насадкой выдавить поверх шампиньонов картофельную начинку. Если у вас нет кондитерского мешка и насадки, можно воспользоваться плотным пакетом, срезав с него уголок и выдавив картофельную начинку сверху запеченных грибов. Отправить в духовку еще на 15 минут.

ТЕРРИН

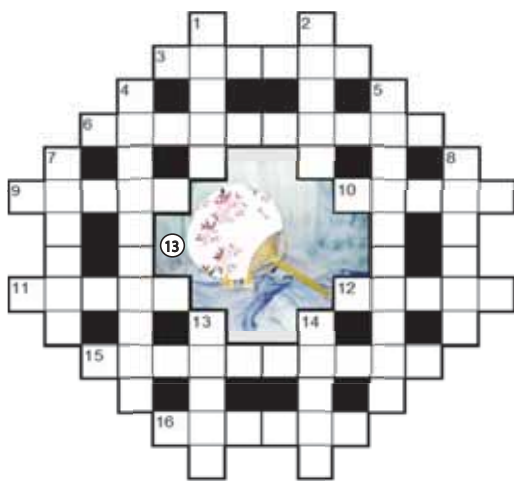
**Ингредиенты:** 2 баклажана, 2 кабачка, 2 сладких красных перца, 2 сладких зеленых перца, 10 шампиньонов, 100 г шпината, 200 г феты, 75 г оливок, 75 г масла, 2-3 веточки базилика, оливковое масло, соль, свежемолотый черный перец.

**Способ приготовления.** Разогреть духовку до 200 градусов. Противень застелить бумагой для выпечки. Нарезать баклажаны и кабачки ломтиками толщиной 5 мм. Красный и зеленый перец нарезать клиньями. Разложить овощи на противне в один слой, посолить, поперчить и полить тремя столовыми ложками оливкового масла. Запекать в духовке 20-25 минут.

Нарезать грибы тонкими ломтиками и обжарить на оливковом масле пять минут. Добавить листья шпината, прогреть одну минуту и снять с огня. Отделить от стеблей листья базилика, небольшие красивые листочки отложить, остальные мелко порубить. Соединить в миске фету, базилик и перец и размять вилкой в однородную массу. Прямоугольную форму размером 15 x 22 см застелить большим листом пищевой пленки. Выложить на дно половину феты и плотно утрамбовать. Следующим слоем выложить половину овощей и грибы, снова разложить фету и оставшиеся овощи. Накрыть террин краями пленки, поместить сверху небольшой груз и убрать в холодильник на пару часов. Перед подачей на стол перевернуть на блюдо, удалить пленку и украсить оливками, маслинами и базиликом. Сбрызнуть оливковым маслом.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Ваниль. 6. Вертицилла. 9. Бубен. 10. Индия. 11. Банги. 12. Особа. 15. Панникапей. 16. Гаюла. По вертикали: 1. Батл. 2. Алтей. 4. Зеленоград. 5. Акантастер. 7. Лукман. 8. Фиаско. 13. Угива. 14. Табла.

По горизонтали: 3. Растение, отдающее аромат кондитеру. 6. Птица рода дятлов. 9. Музыкальный инструмент шамана. 10. Страна со своим океаном. 11. Столица Центрально-Африканской Республики. 12. Болотное растение, кормовое. 15. Столица Боспорского государства. 16. Каучуконосное дерево.

По вертикали: 1. Музыкальное состязание среди элперов. 2. Лекарственное растение. 4.

Подмосковный город, прозванный «российской Силиконовой долиной». 5. Морская звезда, терновый венец. 7. Древнегреческий писатель-сатирик, странствующий ритор-софист, автор романов «Икаронепп, или Заоблачный полет», «Правдивая история». 8. Провал по полной программе. 13. Японский круглый веер. 14. Индийский ударный музыкальный инструмент.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



• ПРОЕКТ

Сотрудники культурно-образовательного центра «Эрмитаж-Кавказ», созданного на базе Кабардино-Балкарского государственного университета, ведут активную работу по разработке и реализации научных проектов, связанных с историей региона. Современные технологии открыли возможности цифровой археологии, которые были представлены широкой аудитории.



## «ЦИФРОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛЬМЕНОВ КAVKAZA»

За долгую историю существования длиною в несколько тысяч лет дольмены больше всего пострадали от деятельности человека – хозяйственной, вандализма и даже в ходе археологических раскопок. Особенно активное разрушение наблюдается за последние 150 лет. Ситуация продолжает усугубляться, несмотря на то, что дольмены как памятники культурного наследия находятся под охраной государства. Как пояснил директор культурно-образовательного центра «Эрмитаж-Кавказ» Альберт САРАЛЫП, сложившаяся ситуация с древними объектами культурного наследия привела к идее создания и реализации масштабного научно-исследовательского проекта под названием «Цифровая энциклопедия дольменов Кавказа».

Наш Центр участвует в программе стратегического академического лидерства «Приоритет-2030», благодаря которой университету удалось приобрести новейшее оборудование для цифровой археологии. К проекту присоединились ученые, имеющие опыт исследования дольменов. Научное руководство проектом будет осуществляться учеными Государственного Эрмитажа. К сотрудникам и студентам КБГУ для реализации программы готовы присоединиться представители научных центров и вузов Юга России, Абхазии, Москвы и Санкт-Петербурга. Мы изучили три дольмена в районе Геленджика. С помощью различных сенсоров и технологий, таких как лазерное сканирование, исследователи могут изучать и обнаруживать артефакты, при этом не повреждая сам объект. Была использована новая технология сканирования в 3D-проекции, что помогло сделать точные чертежи, с помощью которых специалисты создали точную копию дольмена.

В рамках проекта планируются создание цифровой энциклопедии всех сохранившихся дольменов на Юге России, использование научных методов датировки, систематизация научных исследований, посвященных изучению дольменов Кавказа за весь период исследований. Проект также будет способ-

ствовать постановке на учет дольменов, ранее не состоявших в списках департаментов по охране памятников культурного наследия. Интерес широкой аудитории вызвал план по изготовлению «цифровых двойников дольменов Кавказа», созданных с помощью цифровых технологий. Одна такая полноразмерная копия из полимера была представлена в выставочном зале центра «Эрмитаж-Кавказ». Полимер полностью имитирует камень по цвету и фактуре, материал легкий и прочный, его легко транспортировать и переносить. Сотрудники Центра планируют изготовить еще двух копий. Объекты можно будет перевозить и устанавливать у зданий музеев, учебных заведений, туристических центров и т.д., а главное – использовать для привлечения внимания научного сообщества и общественности к проблеме сохранения дольменов.

Ректор КБГУ Юрий АЛБТУДОВ пояснил, что проект получил высокую экспертную оценку. Также он поблагодарил руководителя Эрмитажа Михаила ПИТРОВСКОГО за поддержку.

Проректор по научно-исследовательской работе Светлана ХАШИРОВА отметила, что данная программа – прекрасный результат взаимодействия между учеными разных направлений: «Сейчас цифровые технологии продвигаются стремительно и внедрять их в оцифровку исторических памятников – хорошая перспектива. Надеемся, что все вузы и научные центры не только региона, но и страны присоединятся к проекту, а цифровые технологии будут содействовать сохранению не только дольменов, но и других исторических памятников».

Альберт Саралып выразил благодарность руководителю популярного туристического направления ООО «Экопарк «Долина нарзанов» Хасану АЖАХОВУ за содействие в продвижении проекта. В свою очередь Х. Ажахов отметил необходимость масштабирования программы по сохранению памятников культурного наследия и гарантировал дальнейшую поддержку проекта.

Ляна БАТЫРОВА.  
Фото автора

## ИСКУССТВОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

В выставочном зале Национального музея КБР проходит выставка работ участниц валеологического клуба «Анна», которому в этом году исполнилось десять лет. Традиционная ежегодная выставка «Молоды души» подготовлена при поддержке Ресурсного центра волонтеров КБР.

В экспозиции представлено более ста работ декоративно-прикладного искусства: gobelены, батик, вышивки лентами и по картону в технике «Изонит», вязаные и расписные платки, мягкие игрушки, шкатулки, сувениры и украшения из природных материалов, скульптура, а также куклы и композиции, выполненные из природного материала талаша.

Новшеством выставки этого года стали картины, созданные в разной технике, – графике, живописи и квиллинге. Воздушные картины из изонити словно сотканы тончайшей паутиной. Сошьем атласными лентами, преобладают цветочные мотивы, яркие летние букеты и разноцветные ватные краски осени. Многие выполнены мастерицами в смешанной технике – атласные ленты, валяние, французский узелок.

Наторморты Елены РАЗУМОВОЙ выполнены маслом на холсте. Автор мастерски выставляет композицию, здесь такая тонкая

работа с цветом и светом, что создается ощущение, будто эти работы были написаны в другой эпохе. Елена уверена, что пенсия не приговор, а большие возможности, поскольку выведомовидшееся время можно заполнить любимым делом, на которое раньше не хватало времени.

Руководитель клуба «Анна» Юлия ФАТЕЕВА отметила, что сейчас в нем 47 участниц. С самого начала деятельность клуба была направлена на работу с людьми старшего поколения, вышедшими на пенсию. Здесь каждый может найти занятие по душе – вышивка, вокал, северная ходьба, гимнастика, растяжка. В клубе также устраиваются совместные чтения произведений местных литераторов.

Куклы Веры МИСАКОВОЙ забавные и в то же время трогательные. В традиционных нарядах разных народов с проработанными до мелочей деталями одежды и атрибутов, чаще всего



• ВЫСТАВКА

они выступают героями бытовых зарисовок – «Гость на пороге», «Приглашение на танец», «Нана и дада». Милые бабушки в платочках, из-под которых чуть заметны седые пряди, с четками в руках, дедушки в вольничных шапках, в рубашках, подпоясанных кожаными ремнями, выполнены из папье-маше, текстиля и полиамида.

Творческий потенциал участниц выставки не может не удивлять. Сами члены клуба признаются, что с самого начала работы объединения его участниц объединяло не просто приятное времяпрепровождение с чаепитиями и беседами о жизни. Самое ценное в работе клуба именно то, что проявляются живой интерес к совместному творчеству и передаче опыта в работе с произведениями декоративно-прикладного искусства.

Посетить выставку можно до 12 января.

Ляна ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардаевой

## ЮКС, ИЛИ ПРОСТО КУТЕША

Питомец появился в моей семье совсем неожиданно, нам его подарили, – говорит Лейла БОЛОВА. – Я не планировала заводить собаку, но когда узнала, что она породы йоркширский терьер, обрадовалась. Еще в юности увидела крохотного щенка и влюбилась в эту породу.

Когда мы с детьми приняли решение, что щенок останется с нами, начали подбирать ему кличку. Были разные варианты – Бакс, Ричи и другие. На следующий день, когда разбирала документы его родословной, в щенячьей карте указывались клички его мамы, папы и его самого. Так мы узнали, что нашего пса зовут Юкс. Чтобы как-то смягчить стресс после переезда в новую семью, оставили кличку, в которой он привык.

Нашему Юксу сейчас четыре месяца, он еще совсем кроха. Как только он появился у нас, мы с детьми стали интересоваться, как за ним ухаживать, воспитывать и, конечно же, чем кормить. Еду для таких пород собак нужно подбирать тщательно и подходить щепетильно к этому вопросу. Заводчик давал корм «Роял канин», поэтому мы продолжили покупать его. Поменять корм не решились, чтобы не возникли трудности с пищеварением, желудок – слабое место у этой породы собак.

Юкс обожает яичный желток и куриную печень. Держатели собак сказали, что куриное мясо аллергенно, поэтому исключили этот продукт из его рациона, но иногда даем индейку. Еще любит яблоки, а недавно выпросил у детей половинку мандарина.

Со средним сыном нашли в социальных сетях рецепт лакомства для собак. Он очень прост: натереть яблоко и морковку, отжать сок, смешать его с желатином, разогреть в сотейнике, разлить по формочкам и поставить на ночь в холодильник. Получаются забавные конфеты для питомца.

Купили Юкса за все время, что он у нас, только два раза. Один раз я сама искупала его в ванной специальным шампунем с кондиционером. Но поскольку у йоркширского терьера вместо шерсти волосы, расчесать его как следует не смогла. Пришлось обратиться к профессионалу. Им оказалась моя знакомая Дина – грумер, которая увидела фотографию моего питомца в сторис и поинтересовалась, вычесываю ли я его. Так Юкс оказался в ее руках. Дина работала с ним час и показала, как правильно нужно ухаживать за этой породой. Надо приобретать специальные шампуни, кондиционеры, средства для легкого расчесывания и расчески. Но, кроме всего этого, собаку нужно по мере необходимости стричь, периодически подстригать когти и челку. Поэтому без грумера йоркширский терьер красиво выглядеть не будет. Еще одна статья расходов – одежда. Сейчас похолодало, и без комбинезона, когда гуляем, Юкс очень мерзнет. Но, несмотря на все это, он для нас комочек радости, нескончаемой энергии, безграничной любви и преданности. Когда мы гуляем и он начинает скулять, чтобы я взяла его на руки, не могу отказать ему. В последнее время йоркширские терьеры стали мегапопулярными домашними питомцами, которых на улице встречаешь довольно часто.

Характер у нашего любимца замечательный, игривый, добрый, ласковый, жизнерадостный, он очень смывленный. Все понимает по тону голоса. Юкс не прихотлив в содержании, например, рано утром не просыпается и не просится на прогулку, выгуливать по несколько раз в день его необязательно.

Недавно у нас произошел казус. Мой младший сын взял его на руки, а щенок вертелся, как юла, неожиданно выпал из рук и неудачно упал. Мы сразу отвезли его к ветеринару. В ветклинике ему сделали рентген, оказалось, что у него сломано четыре пальца. Вправили под наркозом и наложили на лапку лангетку. После еще несколько дней возили на уколы.

Теперь в семье между собой шутят: «Юкс превратился в пирата, скачет на трех лапах, куплю погуляя и посажу ему на плечо».

Между собой мы называем его Кутеша, он изменил нашу жизнь. Он наша радость, наши заботы, наш верный друг, милейшее создание, которое никого не оставляет равнодушным.

Ангела ГУМОВА



• НАШИ ПИТОМЦЫ

**УЧРЕДИТЕЛЬ:**  
**ПРАВИТЕЛЬСТВО**  
**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ**  
**РЕСПУБЛИКИ**

Главный редактор  
**З.С. КАНУКОВА**

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

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

Выходит по средам.  
Тираж **1440**. Заказ **2714**.  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **12 декабря в 17.00**  
Индекс – **31222**

Газета «Горянка»  
зарегистрирована  
Региональным управлением  
Роскомпечати  
в Кабардино-Балкарской  
Республике  
23.07.1998 г.  
Регистрационный  
номер – Н-01143

**АДРЕС РЕДАКЦИИ**  
**И ИЗДАТЕЛЯ:**  
**360000**,  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5  
E-mail: gazeta.goryanka@list.ru