

ТЕЛЕПРОГРАММА НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ

ДОШКОЛЯТАМ
УСТРОИЛИ
ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ 4



ВЫ НЕ ПОВЕРИТЕ,
НО СУПЫ МОЖНО
ЕСТЬ НА НОЧЬ 11



Общественно-политическая газета Карачаево-Черкесии

ИЗДАЕТСЯ
С 4 ИЮЛЯ
1918 ГОДА

denresp.ru



день республики

13.04.2024

СБ

№ 41/20842

Исповедь в стихах
Зухры Булгаровой 9

«Никулинка» провела
Неделю детской книги 9



Шоколадный пирог
скрасит ваш пост 12

Гремел мазурки гром
на весенних балах 3

Любовь под сердцем

7 апреля отмечался Всероссийский день беременных



Волнующий момент — будущей маме сообщают, какого пола у нее будет ребенок

Год семьи

В честь праздника в актовом зале Республиканского перинатального центра 7 апреля состоялось чествование будущих мам. Его участниками стали наши землячки, многие из которых уже являются многодетными мамами и ждут появления очередного малыша.

Заместитель министра здравоохранения КЧР Тамара Кипкеева поприветствовала женщин, назвав их «наши бесценные мамы». Она напомнила, что 2024-й был

объявлен Президентом России Владимиром Путиным Годом семьи.

— Социальная защита беременных женщин, материнства и детства является предметом особого внимания со стороны государства, поскольку через заботу о здоровье и благосостоянии женщин гарантируется прирост здорового населения страны. Самая красивая женщина в мире — это беременная женщина, независимо от того, какого она роста, какого цвета у нее волосы... Её гипертрофированные черты лица, определенный шарм

в движениях, горделивая походка и мягкость во всем — красивее будущих мам нет никого. И мы, медики, всегда относимся к будущим мамам с большой любовью, — сказала Тамара Усмановна.

Тамара Кипкеева высоко оценила труд врачей Перинатального центра, от умелых действий которых зависит самочувствие беременных, рождение и младенцев. Главврач Республиканского перинатального центра Евгения Пономарева в свою очередь отметила высокий уровень государственной поддержки будущих мам.

— Мы счастливы, что государство уделяет такое пристальное внимание беременным женщинам, ведь сила народа в его матерях. 7 апреля вся Россия чувствует беременных женщин в ходе всероссийской акции «Крепкая семья: все беременным». Сегодня беременная — это главная персона в сфере демографии, это надежда нации, это наше будущее. В настоящее время очень важно направить усилия на поддержку материнства, рождаемости, защиту традиционных ценностей в обществе. Каждая беременность должна закончиться рождением ребенка.

»
С. 3

С заботой о детях из Белгорода

ДОБРО Полсотни детей из Белгородской области приступили к учебному процессу в школах и садах Карачаево-Черкесии. Для мальчиков и девочек созданы все необходимые и, главное, комфортные условия. По поручению Главы КЧР Рашида Темрешева все дети обеспечены школьными наборами, включающими рюкзаки и необходимые канцелярские принадлежности. Дополнительно организованы подвоз обучающихся и горячее питание всех школьников и детей дошкольного возраста.

Наша умница победила в финале

УСПЕХ В Москве завершились финальные игры 32-го сезона Всероссийской гуманитарной телевизионной олимпиады школьников «Умницы и умники». Победу в финале одержала ученица 11 класса гимназии № 17 Черкесска Александра Целых — победительница регионального этапа олимпиады. Теперь Александра вправе без вступительных экзаменов поступить в МГИМО, для этого ей достаточно успешно сдать выпускные школьные экзамены.



Архыз, ты просто космос!

АНОНС В честь Дня космонавтики сегодня на курорте «Архыз» состоится фан-фест. Розыгрыши призов, анимация, музыка и увлекательная программа — все это создаст атмосферу праздника и радости для всех гостей курорта. Но и без веселых горнолыжных забав: прыжков в оригинальных костюмах через бассейн, массового горнолыжного спуска — не обойдется! Самым отважным и находчивым спортсменам приготовлены подарки!

Открыт молодежный центр

Акцент

Во вторник, 9 апреля, в рамках Года молодежи, объявленного Главой КЧР Рашидом Темрезовым, в Черкесске открыл свои двери первый республиканский молодежный центр — новое современное пространство для развития молодежи республики.

В торжественном открытии приняли участие заместитель председателя Правительства КЧР Джанибек Суюнов, министр по делам молодежи КЧР Ибрагим Тоторкулов, директор АНО «Моя карьера» Расим Папшуов, председатель регионального отделения Движения Первых Алина Кочкарова и другие.

Открытие центра стало возможным благодаря программе Федерального агентства по делам молодежи «Регион для молодых»,

запущенной по поручению Президента РФ Владимира Путина, и в рамках реализации нацпроекта «Образование». Отметим, что программа «Регион для молодых» имеет очень важное значение для формирования и развития инфраструктуры и экосистемы молодежной политики.

В центре есть все необходимое для проведения мероприятий в сфере молодежной политики, развития кадрового потенциала молодежи республики, организована площадка по развитию молодежного добровольчества, где созданы все условия для развития волонтерской деятельности, функционируют региональное отделение Движения Первых, учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард», конференц-зал, музей, актовый зал, комнаты для проведения досуга,

студия звукозаписи и еще много всего для полноценного развития, воспитания и самореализации молодых людей республики.

«Это не единственный проект, который мы планируем реализовать в этом году. Впереди наших молодых людей ждут яркие и насыщенные молодежные форумы, фестивали, чемпионаты, а также открытие еще четырех объектов молодежной инфраструктуры.

Всегда говорю, что будущее России — за молодежью. И наша главная задача — создать все условия для её самореализации, воспитания у наших молодых людей таких важных чувств, как любовь к родному дому, семье и Родине», — написал на официальных страницах в социальных сетях Глава республики Рашид Темрезов.

Пресс-служба
Главы и Правительства КЧР

Еще больше
интересного
и нового
на сайте
denresp.ru



Фотофакт
В республиканском педагогическом колледже им. У. Хабекова состоялось мероприятие, посвященное Дню геолога, который ежегодно отмечается в первое воскресенье апреля. Преподаватели Эдуард Карабашев и Ирина Никитина познакомили студентов с особенностями этой профессии, рассказали о камнях и минералах, которые можно найти в Карачаево-Черкесии. А затем студенты колледжа совершили небольшую экспедицию в поисках интересных камней.

ЭХО НЕДЕЛИ

КАЗИМ-ХАДЖИ КАТЧИЕВ

имам г. Черкесска

— Поздравляю мусульман республики и всего мира с окончанием священного месяца Рамадан! Отраднo, что число молящихся и постящихся в мире растет с каждым годом. И каждый раз мы узнаём новые подробности об огромной пользе Уразы. Например, что соблюдение поста помогает избавиться от тревоги, снижает выработку гормона стресса, успокаивает нервы, помогает лучше концентрировать внимание и улучшает память. Более того, ученые утверждают, что Ураза может помочь в лечении болезни Альцгеймера, поскольку служит образованию новых нервных клеток. Всевышний Аллах, создавший человека, не зря предписал ему соблюдать пост, поскольку лучше знает, что нужно Его творению.

ГЕННАДИЙ ТАРАСОВ

ветеран труда

— Потрясен случившейся в Орске драмой — прорывом дамбы. Вспомнилось наводнение в нашей республике в 2002 году из-за

разгулявшейся стихии. Очень и очень сочувствую уральцам, оказавшимся в зоне подтопления, которые потеряли свои дома, ценные и дорогие сердцу вещи, а кто-то, может, и живность. Да, природа показала свой характер, но, на мой взгляд, виновата в произошедшем не только она. Уверен, если бы соответствующие службы приняли вовремя необходимые меры, если бы дамба была надежно укреплена, таких серьезных последствий «большой воды» не было бы. Хотя, конечно, соответствующую оценку произошедшему должны дать компетентные органы.

АМИР КАРДАНОВ

таксист

— Новым президентом Словакии стал противник поставок оружия на Украину, а его прозападный противник проиграл, несмотря на свою риторику. Что ж, население Словакии само сделало вывод, кому доверять и кто поведёт страну по правильному пути. Путь в сторону Запада — это эскалация военного конфликта, а значит,

новые смерти, новые беженцы, новые калеки и инвалиды. Отказ от западного оружия приведет обе стороны за стол переговоров, без которых невозможно завершить ни один конфликт.

МАГОМЕД КИПКЕЕВ

фермер

— Задача сейчас одна — подготовка к весенним полевым работам. Я раньше жил в Карачаевском районе, разводил скот. Но сейчас живу в Прикубанском районе, который больше подходит для земледелия, чем для скотоводства. Поэтому приходится осваивать аграрные премудрости, знакомиться с масштабным земледелием, а не в пределах своего огорода. Думаю в этом году посадить несколько гектаров кукурузы и ячменя, а также бобовые. Это самые неприхотливые культуры, на мой взгляд. Урожай можно и хорошо сбыть, и домашнюю живность кормить. На крупный скот замахиваться трудно, а вот сотню-другую кур можно завести. Вот таких забот полна моя голова.

Подготовила **ШАХРИЗА БОГАТЫРЁВА**

Обратились с просьбами о строительстве соцобъектов

Актуально

В минувший вторник Глава КЧР Рашид Темрезов провел прием граждан в приемной Президента РФ в Карачаево-Черкесии.

Заявители из Прикубанского, Хабезского и Зеленчукского районов обратились с просьбами о строительстве новых соцобъектов и о ремонте дорожного полотна.

По итогам приема граждан Рашид Темрезов принял решение, что до 1 октября в селе Привольном будет построена новая спортивная площадка. Она будет состоять из зоны для игровых видов спорта, зоны с уличными тренажерами, предусмотрены специальное ограждение и освещение. Глава КЧР также поручил дополнительно выполнить благоустройство территории рядом с площадкой и сделать тротуары.

Кроме того, Глава республики дал поручение Министерству строительства и ЖКХ КЧР и Министерству культуры КЧР внести предложения по строительству Дома культуры в Привольном.

Помимо этого, было принято решение, что до конца этого года будет отремонтирована улица Кабардинская в ауле Бесленей.

Также в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды», который реализуется по поручению Президента России, в 2024 году будет благоустроена общественная территория в центре станицы Зеленчукской перед Домом культуры, где сейчас завершается ремонт.

Рашид Темрезов поручил профильным министрам взять под личный контроль все поручения, озвученные в ходе приема граждан.

Пресс-служба

Главы и Правительства КЧР



Панорама

В МИРЕ

МИД России: авиабазы в Восточной Европе готовятся к размещению истребителей F-16, способных нести тактическое ядерное оружие.

Президент Финляндии Александр Стубб заявил, что Западу нужно отказаться от воинственной риторики в адрес России.

В Детском фонде ООН (ЮНИСЕФ) заявили об обстреле в среду автомобиля фонда на въезде в Газу.

Илон Маск отверг заявления о фейковой активности России в соцсети X и отметил, что такие усилия исходят от Запада.

Иран выразил соболезнования лидеру ХАМАС в связи с гибелью троих сыновей и нескольких внуков в результате израильского удара в секторе Газа.

В СТРАНЕ

В Орске 5 апреля прорвало дамбу, из-за чего подтопленными оказались свыше 7 тыс. домов и приусадебных участков.

Глава Центробанка Эльвира Набиуллина назвала шесть мер борьбы с бедностью. Она отметила, что

следует бороться с инфляцией, закредитованностью граждан, мошенничеством, развивать финансовую грамотность и т. д.

В Госдуму внесен законопроект, которым предлагается сократить продолжительность рабочей недели для одного из многодетных родителей с 40 до 35 часов.

В Нальчике в ходе контртеррористической операции уничтожены двое боевиков, планировавших диверсии и теракты.

В РЕСПУБЛИКЕ

В минувшее воскресенье, в канун праздника Ураза-байрам, в Карачаевске состоялось открытие новой мечети — места, которое станет для многих центром духовной и культурной жизни.

Более 1500 жителей КЧР приняли участие в серии экологических акций, посвященных Международному дню птиц. Они делали кормушки, скворечники для птиц, используя доступные материалы. Многие кормушки украсили придворовые территории школ, многоквартирных домов. Егеря развешивали «птичьи столовые» в лесах республики.

В Детской художественной школе г. Усть-Джегуты открылась персональная выставка преподавателя школы, члена Творческого союза художников России Муссы Султановича Мижева. Здесь представлены 29 работ молодого художника, выполненные в технике масляной живописи.

Живая классика

В Карачаево-Черкесии прошел региональный этап Международного конкурса юных чтецов «Живая классика». В нем приняли участие 36 школьников из разных уголков республики, отличившиеся на муниципальном этапе конкурса. В исполнении ребят прозвучали произведения как русской, советской, так и зарубежной литературы. Победителями признаны десятиклассник СОШ № 1 с. Курджиново Егор Струин, читавший рассказ Антона Чехова «Крыжовник»; шестиклассница СОШ а. Зеюко Эсмира Мисходжева, представившая произведение Натальи Черепковой «Дневник одной ученицы»; восьмиклассник СОШ № 8 г. Черкесска Борис Эльканов, выступивший с произведением Анатолия Петухова «Как я провел лето». Эти ребята представят нашу республику в финале конкурса, который пройдет в мае в легендарном Международном детском центре «Артек».



На пульсе

Форум онкологов СКФО

В Черкесске 18–19 апреля пройдет Форум онкологов Северо-Кавказского федерального округа. Его участники обсудят современные возможности ранней диагностики и лекарственной терапии, эндovasкулярного и малоинвазивного хирургического лечения злокачественных новообразований, а также реабилитации и паллиативного сопровождения онкологических пациентов. Отдельное внимание будет уделено организационным аспектам онкологической службы. Также запланировано проведение сессии пациентов и секции молодых ученых.



Я приглашаю вас на танец

Старшеклассники Карачаево-Черкесии побывали на весеннем балу в стиле XIX века

Событие

Первый весенний бал объединил в головокружительных танцах сразу несколько районов Карачаево-Черкесии.

Одновременно на нескольких площадках стартовал весенний бал для старшеклассников, организованный в рамках Всероссийского проекта «Навигаторы детства» по

инициативе Ресурсного центра и при поддержке Министерства образования и науки Карачаево-Черкесской Республики. Главными гостями бала стали, конечно же, старшеклассники, примерившие на себя роль дам и кавалеров XIX века.

Как сообщили в Минобре КЧР, в Черкесске городской весенний бал прошел на базе гимназии № 19. Здесь собрались юные дамы и кавалеры из всех школ города. И хоть не было восковых свечей

в хрустальных люстрах, а к стенам школы барышень подвозили современные автомобили, а не кареты, организаторам удалось создать удивительную «пушкинскую атмосферу». Этому способствовали и тщательно подобранные наряды участников. Девушки были в платьях в стиле барокко, в белых перчатках и с веерами, а юноши — в строгих костюмах и непременно с «бабочкой». Изяществом и красотой также была наполнена каждая деталь

интерьера. Особое сходство с «золотым веком» русской литературы балу придали музыка и танцы тех времен. Ребята исполнили три классических танца, а в перерывах

КСТАТИ,

самый масштабный весенний бал прошел в п. Эркен-Шахар, там он собрал старшеклассников Ногайского, Адыге-Хабльского и Абазинского районов. А в станице Сторожевой праздничный вечер с танцами объединил школьников Зеленчукского района. Как сообщили в Министерстве образования и науки КЧР, подобные мероприятия будут проводиться во всех районах республики.

Старшеклассники школ Черкесска с удовольствием кружились в танцах

играли в традиционную бальную игру «Фанты».

— Мы планируем, что муниципальный бал для старшеклассников станет традиционным, и мы будем проводить его ежегодно. Ребята готовились заранее, изучали такие классические танцы, как вальс, полонез, мазурка, полька, — то есть те, которые танцевали на традиционных балах XIX века. Мы также рассказываем ребятам некоторые исторические факты об этой эпохе. Цель бала — ближе познакомить детей с историей нашей страны, погрузить их в ту атмосферу, развить эстетический вкус, привить им любовь к бальным танцам, классической музыке, — рассказала муниципальный координатор советников по воспитанию школ Черкесска Элла Хабекирова.

Начальник управления образования мэрии Черкесска Сусана Калмыкова в приветственном слове подчеркнула, что начиная с петровских времен танец был обязательным предметом во всех образовательных организациях России. Поэтому культура танца в России была на самом высоком уровне. Сусана Алиевна выразила надежду, что современные школьники с энтузиазмом поддержат эту традицию и весенний бал станет ежегодным. За вклад в развитие проекта «Навигаторы детства» на базе образовательных учреждений С. Калмыкова вручила директорам городских школ и их советникам по воспитанию благодарственные письма.

РАИСА АРНАУТОВА

Любовь под сердцем

» Пусть она у вас протекает так, чтобы в будущем хотелось повторить. Это задача не только и не столько медиков, но и всего общества в целом, — отметила Евгения Борисовна.

Ценность материнства в современном обществе отметил благочинный Северного Карачаево-Черкесского церковного округа Александр Нартов. Он пожелал будущим родителям здоровья, божьей помощи и милости, призвав воспитывать детей в вере своих отцов и матерей.

— Большой радости, чем быть матерью или отцом, в этой жизни нет. И большей ответственности и большего переживания, чем по этому поводу, нет. Это я вам говорю как отец пятерых сыновей. Хочу пожелать женщинам в положении не переживать, главное — чтобы вас поддержали ваши близкие, родные. Я уверен, что у многодетных родителей очень большая поддержка в семье, так всегда было и будет, — сказал отец Александр.

Представители Министерства здравоохранения КЧР и Управления ЗАГС КЧР вручили грамоты многодетным беременным и поздравили женщин с предстоящим радостным событием в их жизни — будущим рождением ребенка, подчеркнули важность поддержки материнства, рождаемости, защиты традиционных ценностей в нашем обществе.

На празднике специалисты Фонда социального страхования рассказали, какие социальные услуги предоставляются семьям с детьми

для получения мер поддержки и социальных выплат.

Многие мамы в этот день смогли узнать пол своего будущего малыша. Мама мальчиков получили голубые воздушные шары, а девочек — розовые. В этот трогательный момент трудно было сдерживать эмоции не только будущим мамам, но и зрителям.

В семье Вячеслава и Натальи Фириюлиных уже подрастают трое детей. Старшему сыну 13 лет, дочке — 11, а младшему сынишке — 7. Сейчас Наталья на седьмом месяце беременности, и пол будущего малыша она узнала на празднике беременных.

— Очень рада, что у нас будет девочка, хотя и мальчику тоже была бы рада. Мы не планировали становиться многодетными, но мы предполагаем, а Бог располагает. Не скажу, что это очень сложно, все как у всех, просто детей больше, а значит, и задач у нас, как у родителей, немного больше, — рассказала Наталья Фириюлина.

В честь праздника все будущие мамы получили памятные подарки. А для детей, которые пришли поддержать мам, были организованы увлекательные мастер-классы, а также сладкий стол.

РАИСА АРНАУТОВА

СПРАВКА

День беременных появился в 2023-м, его отмечают два раза в год — 7 апреля и 7 октября. Эта традиция призвана обратить внимание общества на то, что будущим мамам надо уделять особые заботу, уважение и любовь.



Коротко

Клуб выходного дня

Клуб выходного дня, организованный Минобром КЧР, продолжает свою работу. Так, в минувшие выходные в рамках клуба 60 учащихся Абазинского района, признанных лучшими по итогам проведения месячника патриотической, спортивной и оборонно-массовой работы, провели выходные в отеле «Жемчужина Кавказа» (г. Теберда). Для детей был организован интересный и насыщенный досуг с различными конкурсами, викторинами, играми и экскурсиями в Домбай и Тебердинский национальный парк.

Хороший дебют

С 4 по 6 апреля в п. Домбае прошел V межрегиональный отборочный этап Южного и Северо-Кавказского федеральных округов Международного чемпионата RoboCup Junior, лига Rescue Line (спасательная линия). Карачаево-Черкесию на нем представила команда «Академия кванторианцев» республиканского Центра дополнительного образования детей в составе учащихся СОШ с. Садового Рамазана Узденова и Амира Семенова (наставники — педагоги мобильного технопарка «Кванториум 09» Азрет-Али Боташев и Лейла Даюнова). По итогам соревнований наша команда стала дипломантом в номинации «Лучший дебют».

Мошенники не спят

О новых схемах обмана наших граждан рассказали в МВД республики

Актуально

В Министерстве внутренних дел КЧР состоялась рабочая встреча под председательством врио заместителя министра — начальника Следственного управления Рамазана Алчакова по вопросам профилактики, раскрытия краж и мошенничества с использованием информтехнологий.

В мероприятии приняли участие управляющий Отделением — НБ Карачаево-Черкесская Республика Дмитрий Мещеряков, заместитель начальника полиции МВД по КЧР Рустам Эбзеев, представители кредитных организаций и сотовых операторов, сотрудники дознания и следствия территориальных органов МВД России в Карачаево-Черкесии, оперативных подразделений МВД по КЧР.

Участники встречи обсудили вопросы оптимизации информационно-взаимодействия и электронного документооборота при раскрытии преступлений, совершаемых с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Было отмечено, что мошенники используют возможности получения у оператора связи сим-карт, оформленных на лиц с вымышленными анкетными данными, либо когда сведения о владельцах отсутствуют. Эти сим-карты также

используют для вывода денежных средств.

Для вывода денег мошенники часто используют и банковские карты, оформленные на третьих лиц, так называемых дропперов. Следует отметить, что за подобное участие в преступлении владелец карты может быть привлечен к уголовной ответственности: правоохранители предложили кредитным организациям предупреждать своих клиентов об этом.

Преступники часто используют и схему перевода денег на так называемый «безопасный счет». Речь о сценарии, когда с помощью приемов социальной инженерии злоумышленники убеждают граждан перевести деньги на особый, якобы специальный счёт. В целях противодействия данному виду мошенничества на встрече обсудили разные форматы взаимодействия, в том числе оперативное информирование граждан о новых схемах мошенников на портале «Финансовая культура».

По итогам встречи было принято решение сформировать предложения и направить их в законодательный орган Карачаево-Черкесии.

В завершение участники мероприятия обсудили совместную работу, направленную на информирование жителей КЧР о способах защиты от дистанционных мошенников.

По информации пресс-службы МВД по КЧР

Еще больше интересного и нового на сайте denresp.ru

Веселые старты дошколят

Ярко, азартно, захватывающе прошел День здоровья в детском саду № 8 «Солнышко» города Карачаевска

Год семьи

В это утро многие папы и мамы, облачившись в спортивные костюмы и кроссовки, не забыв одеть подобающим образом и своих деток, поспешили в свой любимый детсад.

Обширная программа Дня здоровья, который проходил здесь под девизом «Папа, мама, я — спортивная семья», начиналась с общей физзарядки — разминки, которую провел инструктор по физической культуре Казим Джантеев. Потом по его свистку дети, родители, воспитатели включились в марафон вокруг садика. И надо было видеть радость детворы от того, что взрослые побежали вместе с ними наперегонки.

Затем бразды правления в свои руки взяла воспитательница садика Рина Семенова, которая провела спортивный флешмоб, где физкультурники под задорную танцевальную мелодию прыгали на месте, хлопали в ладоши над головой, делали приседания, круговые вращения туловищем и т. д. Пример всем подавал все тот же инструктор Казим Юсуфович с супругой Дианой Магомедовной и трехлетним сыном Тауланом. Не отставали от них и многолетний папа Абрек Кииков с сыном Мехти, председатель родительского комитета детсада Светлана Хатуева с сыном Ильясом.

Примечательно то, что в Год семьи, объявленный Владимиром Путиным, коллектив детского сада под руководством Марины Булатовой почти все мероприятия посвящает этой теме, поэтому родители воспитанников всегда на подхвате. К примеру, в настоящее время папы и мамы работают над видеороликами «Традиции моей семьи». И в своей работе они не заикливаются на дне сегодняшнем, а «копают» в глубь веков. Если, на первый взгляд, городской житель сегодня далек от сенокосной страды и обряда, посвященного первому участию мальчика в сенокосе, которому еще сравнительно недавно придавали значение, то в горах все это еще живо. И этот посыл предков поучителен для трудового воспитания современных детей.

— Как учила нас почетный работник общего образования Рос-



Спортивный праздник изобилует забавами, играми, конкурсами

сии Любовь Азретовна Семенова, сорок лет руководившая садиком, одним из главных направлений в воспитании дошкольников является прочная связь с родителями, вовлечение их в наше общее дело, — говорит Марина Владимировна. — И это особенно актуально в Год семьи. А сегодня, увидев, что в нашем спортивном празднике все больше за себя и за отцов семейств отдувается женская половина, я взяла себе на заметку, что надо обязательно чаще привлекать к совместной работе мужскую половину родителей...

А праздник только набирал обороты. Родители, заняв во дворе садика места зрителей, следили за ходом событий, которые разворачивались на сказочно-спортивно-здоровьеоберегающем поединке Бабы-яги и подготовительных групп «Чебурашка», «Антошка», «Ромашка». И надо сказать, воспитатель Анжела Стальнова блестяще справилась с ролью суматошной яги, чьи вредные проделки и привычки подмечали ребята. А когда она пожаловалась им, что после пира с Лешим и Кикиморой, объевшись колбасы, чипсов, торта и запив все это га-

зиривкой, заболела, дети взялись отнести ей полезные продукты в дом за болотом, где она живет. По пути они преодолевали массу препятствий: пролезали через тоннель (обручи), шли по доске, перешагивая кубики, выбирали карточки с изображением полезных продуктов и клали в корзину. Дальше дети, приобщая Бабу-ягу к здоровому образу жизни, учили ее делать зарядку, играть в волейбол, рассказывали о правилах соблюдения личной гигиены. И все это было как в сказке, в которую окунались и взрослые, и дети.

ЛЮДМИЛА ОСАДЧАЯ



Коротко

Памяти героев верны!

Фонд «Защитники Отечества» дал старт Всероссийскому конкурсу творческих работ «Памяти героев верны!». Работы фонд принимает с 3 апреля по 7 июля, итоги конкурса будут подведены в начале ноября, а церемония награждения победителей и призеров состоится в декабре. Цель конкурса — сохранение памяти о героях и событиях специальной военной операции, воспитание у подрастающего поколения уважения к участникам СВО и чувства гордости за Родину. Ознакомиться с требованиями конкурса, скачать положения и формы необходимых документов можно на официальном сайте проекта.

Турпоток увеличился

Курорт «Архыз», по данным группы «Мантера», на 10 % увеличил турпоток в первом квартале этого года. За три месяца курорт посетили 625 тыс. гостей: активные лыжники и сноубордисты — 82 %, туристы — 18 %. На курорте ожидают, что турпоток увеличится еще больше за счет продления горнолыжного сезона до 1 мая.

Готовимся к ГИА

Для кадрового обеспечения проведения Государственной итоговой аттестации в 2024 году на базе Карачаево-Черкесского республиканского института повышения квалификации работников образования прошли обучение более пятисот экспертов (председателей и членов) предметных комиссий, которые будут обеспечивать грамотное и корректное проведение процедуры экзаменов.

Кросс к празднику

В станице Преградной Всемирный день здоровья отметили легкоатлетическим кроссом «Стартуют все...». Он прошел на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Родина» в рамках мероприятий, приуроченных к Году молодежи в Карачаево-Черкесской Республике. Девушки соревновались на дистанции 2000 метров, и тут лидировала Мария Толкачёва, а юноши — 3000 метров, победителем стал Рашид Боташев. Победителям и призерам торжественно вручены кубки, медали и грамоты.

Узнайте о налоговой задолженности через МФЦ

Акцент

С апреля 2024 года при обращении в филиалы МФЦ (офисы «Мои документы») в КЧР налогоплательщики могут узнать об имеющейся задолженности по налогам и сборам, получить уведомление об отсутствии налоговой задолженности, либо при наличии задолженности — извещение для оплаты налога с суммой пени, штрафа.

Оплатить имеющуюся задолженность можно непосредственно в терминалах, находящихся в подразделениях МФЦ. Услуга предоставляется бесплатно, в момент обращения.

Новая услуга называется «Информирование физических лиц о наличии налогов, сборов, пеней,

штрафов, процентов с истекшим сроком уплаты (зadolженности) с использованием Государственной информационной системы о государственных и муниципальных платежах (ГИС ГМП)».

Напомним, на сегодняшний день в офисах «Мои документы» также оказываются следующие налоговые услуги: госрегистрация юрлиц, физлиц в качестве индивидуальных предпринимателей и КФХ; предоставление заинтересованным лицам сведений, содержащихся в реестре дисквалифицированных лиц; прием от налогоплательщиков, являющихся физлицами, налоговых деклараций по налогу на доходы физлиц (форма 3-НДФЛ) на бумажном носителе и еще 16 других услуг.

В 2023 году в филиалах МФЦ налогоплательщикам КЧР оказано 3482 госуслуги ФНС России.

Подготовила ПОЛИНА СЕМЕНЧЕНКО

Терроризм всегда против жизни

Актуально

Сотрудники Усть-Джегутинского межмуниципального филиала уголовно-исполнительной инспекции провели мероприятие по профилактике экстремизма и терроризма состоящих на учете в филиале.

Открывая мероприятие, начальник филиала Адам Катчиев отметил, что основной целью подобных встреч является формирование у осужденных, состоящих на учете в учреждении, негативного отношения к идеологии экстремизма и терроризма.

Для встречи с осужденными руководством межмуниципального филиала пригласило имама аула Эльтаркач Канамата Батдыева. В ходе беседы священнослужитель рассказал осужденным о

недопустимости распространения идей экстремизма и терроризма и значимости соблюдения основ религии, уделив особое внимание вопросам нравственности и ее роли в жизни общества с точки зрения религии.

— Любая религия порицает экстремизм и терроризм. Чтобы сохранить и уберечь себя от необдуманных действий и поступков, человеку нужно приобретать необходимые знания и следовать им в повседневной жизни, — отметил имам.

В ходе своей речи он пояснил, что экстремистская идеология подрывает основы конституционного строя, отрицает этническое и религиозное многообразие, ведет к нарушению прав человека, угрожает стабильному сосуществованию наций и социальных групп в обществе.

Далее сотрудники межмуниципального филиала довели до осужденных информацию об ответственности за совершение преступлений экстремистской и террористической направленности, национальной и религиозной нетерпимости.

— Подобные встречи, направленные на религиозное воспитание и удовлетворение духовных потребностей человека, — важная часть воспитательной работы, которую регулярно проводят сотрудники нашего учреждения, ведь мероприятия не только познавательны, но и раскрывают суть экстремизма и терроризма, заставляют задуматься о смысле и ценности самой жизни, — отметил Адам Катчиев, подводя итоги встречи.

По информации пресс-службы ОФСИН России по КЧР

Еще больше интересного и нового на сайте denresp.ru

Книжкины именины

В «Никулинке» провели Неделю детской книги

Библиомир

«Читает семья — читает страна» — под таким девизом прошла Неделя детской книги в этом году. В честь этого события в Карачаево-Черкесской республиканской детской библиотеке им. С. П. Никулина прошли различные мероприятия, на которых ребята могли познакомиться с историей праздника, с детскими писателями и героями детских книг.

— У нас не было торжественного открытия Недели детской книги в связи с трагическими событиями в Подмоскovie, но на закрытие мы пригласили всех желающих. Поскольку в этом году Неделя детской книги посвящена Году семьи, главными нашими гостями стали читающие семьи из районов и города Черкесска, а также учащиеся ООШ № 12 республиканской столицы, которые из-за отдаленности не так часто у нас бывают. Вместе со сказочными персонажами мы отправились в литературное путешествие и познакомиться с творчеством

различных авторов, — рассказала директор детской библиотеки Наталья Демишонкова.

Клоуны Бим и Бом, сказочная Принцесса и непутевый Незнайка стали проводниками в удивительный и загадочный сказочный мир. Эти роли на себя примерили артисты школьного театра СОШ № 6 Черкесска и студенты республиканского колледжа культуры и искусств им. А. Даурова. Под веселый смех и аплодисменты зрителей ребята исполняли шуточные песни, загадывали загадки и проводили игры. Все задания актеров непременно были связаны со сказками, рассказами и стихами, которые каждый ребенок в нашей стране знает с детства.

Александра Дугенцова пришла на Книжкины именины вместе с трехлетним сыном. Маленький Лев внимательно следил за сказочными персонажами и очень радовался, когда удавалось найти правильный ответ.

— Мы регулярно ходим в библиотеку и очень рады, что смогли попасть на такой замечательный праздник. Я считаю, что ребенку с раннего детства нужно прививать любовь к чтению. Вместе с сыном мы рассматриваем картинки

в книжках, читаем небольшие истории. Больше всего ему сейчас нравятся истории про Петсона и Финдуса, — сообщила А. Дугенцова.

В рамках Недели детской книги прошли различные мероприятия как в стенах библиотеки, так и в школах Черкесска и муниципальных районах. Ребята познакомиться с заповедными уголками родного края, миром фольклора, узнали о писателях и поэтах Карачаево-Черкессии. Кроме того, масса мероприятий была посвящена семейным традициям народов России и экскурсу в ларец мудрости российских писателей.

— У нас работает клуб «Маленькая страна» для детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей. В этом году посетители нашего клуба смогли стать участниками кукольного представления «Волк и семеро козлят», — отметила Н. Демишонкова.

Наталья Анатольевна подчеркнула, что для работы с детьми сотрудники библиотеки используют различные формы и методы. Ведь главная задача — привить любовь к чтению и литературному слову. Такой подход имеет успех — в 2023 году читателями «Никулинки» стали больше 18 тысяч юных жителей республики.

РАИСА АРНАУТОВА

КСТАТИ

Всероссийская неделя детской книги проходит каждый год в конце марта. Эта старейшая отечественная просветительская акция направлена на популяризацию литературы для детей и является крупнейшим мероприятием по продвижению детской литературы.

В степь мою не придут пароходы

Литературная суббота

Русскоязычные стихи ногайской поэтессы Зухры Булгаровой отличаются исповедальностью и задушевностью.

В них очень много узнаваемого и типичного — но ровно до того момента, пока звенящей струной домбры в её лирику не волеётся степная ногайская песнь со своим древним и притягательным звучанием. На читателя этот голос действует магически. Недаром стихотворение Зухры Булгаровой «Легенда о домбре» было включено в чешский проект «Поэзио-мат», запущенный в Казахстане в 2022 году. А на днях в Махачкале Зухра Булгарова была отмечена общественной наградой — орденом «Патриоты России» за заслуги в области литературы, культуры и искусства.

ШАХРИЗА БОГАТЫРЁВА



Вечер

На луну улетает вечерний азан,
Над аулом аксам* наступает.
Присмирели верблюды.
Степной ураган
Ослабел и тихонько вздыхает.

Дымкой нежной курится,
тускнеет закат,
Но за солнышком
вслед он умчится.
Кто-то руки расправит
на первый ракат,
В чьё-то сердце
иман постучится.

За забором, поднявшись
в последний бросок,
Ветерок по аулу пройдет.
А над степью огромною —
звёздный песок,
Ночь прохладною
летней займётся...

*аксам — вечер, вечерние сумерки

Есть разные молитвы на Земле

Есть разные молитвы на Земле,
И молятся по-разному на свете...
Моя молитва,
ты всегда при мне,
Ты света луч в тумане
на рассвете.

Шепчу я звуки с детства
слов знакомых:
«Храни Аллах
единственную мать.
Коль трудно
без меня ей будет дома,
Не позволяй ей
сильно горевать!

Храни ее,
когда встаёт с постели,
Храни, когда уставшая заснет,
Храни от зноя, холода метели,
Ото всего, что душу ей сомнёт.

Храни от слез
и от ночей бессонных,
А сердце — от жестоких
чьих-то слов,
Дай силы ей,
с дороги утомленной,
Ответь мольбам
и дай ей свой покров.

Дай счастье ей,
что позабыто сердцем,
И милостью своей не обделяй.
Прошу Тебя, дай чуточку
согреться,
Сомненьями души не утомляй.

Есть разные
молитвы на планете.
Внемли моим мольбам,
о Светлый Бог!

И мать, что жизнь всю
посвятила детям,
Введи за руку в райский
Свой чертог».

Многоуважаемому Владимиру Петровичу Романенко

На границе Земли и космоса
Среди звёздного златозерна
Я нашла поэта-философа,
У которого в сердце весна.
Миллиарды
светил светлым облаком
Над его телескопом кружат,
Взором ясным
небесного сокола
Он на них
устремляет свой взгляд.
То январь
на горе с сугробами,
То жара да июльский зной...
Вновь и вновь
под небесными сводами
В аппаратной
мой страж ночной.
В глубину пространства
бескрайнего
К траекториям дальних комет
Он, с надеждой на восточку
дальнюю,
Посылает земной привет.
А потом на рассвете спустится,
Как бывало множество раз.
И заснет...
А во снах почувдятся
Искры ярких вселенских страж.

Любовь

Любовь — частичка рая
на земле,
Любовь — она как крылья
стаи птиц,
Любовь не покупается нигде,
Она не знает рамок и границ.
Любовь лишь
от Всевышнего — как дар,
Нам посланный
с небес самим Творцом.
Земному сердцу —
негасимый жар
С космическим
началом и концом.
Любовь не взвесить,
не обмерить в шаг,
Она была
и будет впрямь, поверь!
Не заманить,
не выпросить никак,
Не выставить
к порогу или за дверь.
Любовь прекрасна,
как цветущий май,
Как звезды, с неба манит
красотой,
Любовь — цветок,
который дарит рай,
Раскрывшийся
меж мною и тобой.



В гости к ребятам пришли сказочная Принцесса и Незнайка



Коротко

Астраханцы блеснут мастерством

Астраханский государственный ансамбль песни и танца 27 апреля представит во Дворце культуры Черкесска лучшие хоровые, хореографические и сольные композиции

в концертной программе «Береги Россию». Русские, казачьи народные песни, авторские музыкальные композиции, национальные танцы собраны в колоритную панорамную картину, воплощающую многоцветье астраханской земли. Добавит красок концерту вокально-хореографическая композиция, воспевающая красоту, силу, необъятность Волги, матери-реки.

Поедут на детскую Фольклориаду

С 19 по 23 июня в Казани пройдет II Всероссийская детская Фоль-

клориада. Оргкомитет рассмотрел материалы, присланные из 84 регионов страны, и в результате экспертной оценки был определен список участников. В большом фольклорном фестивале примут участие 87 солистов и ансамблей из разных регионов России. Карачаево-Черкессию представит народный ансамбль национального танца им. Х. Р. Табулова «Ашамаз». Для юных хранителей традиций подготовлена насыщенная и интересная программа. Проект реализуется при финансовой поддержке Минкультуры РФ в рамках проекта «Народное творчество — детям».



Андрей Смольников общается с участниками церемонии открытия своей фотовыставки

ской истории он работал четыре часа, чтобы сделать несколько кадров, — подчеркнул министр культуры.

Зураб Агирбов вручил фотографу почётную грамоту от Министерства культуры КЧР за значительный вклад в сохранение культуры народов Кавказа, ведь Смольников поработал практически во всех регионах Кавказа. Другую почётную грамоту Минкультуры КЧР Агирбов передал директору Ставропольского государственного музея-заповедника Николаю Оханько за его помощь в реализации подобных крупных проектов.

Андрей Смольников в своём обращении к собравшимся признался, что для него это очень ответственная выставка, которую он планировал провести еще три года тому назад. А съёмки к этой выставке начались в 2018 году, то есть шесть лет назад.

— Многих людей, которых я снимал, особенно стариков или ветеранов войны, уже нет в живых, но они смотрят на меня как живые, — признался автор. — Это грустно, и я испытываю большую ностальгию.

Фотограф подчеркнул, что многих своих героев он находил по телевизору. Так, в одной из телепрограмм он увидел старейшину аула Бесленей, которые его очень впечатлили, и много работ Андрея Смольникова посвящено этому аулу.

Всего на выставке представлено 56 фоторабот, большинство из них — хоть и, безусловно, постановочные, но высокого художественного уровня: «Жара», «В созвездии диких собак», «Казачка Анна» и другие... Особенно хороши портреты стариков.

Уверена, фотографу ещё предстоит услышать множество отзывов. Благо времени достаточно. В Черкесске фотовыставка продлится месяц, затем по две недели будет экспонироваться в каждом райцентре КЧР. **ШАХРИЗА БОГАТЫРЁВА**

Искусство фотографии

Открылась выставка «Карачаево-Черкесия в лицах и судьбах»

Культура

В Черкесске состоялось открытие фотовыставки «Карачаево-Черкесия в лицах и судьбах», посвященной Году семьи. Жителям и гостям республиканского центра были представлены фотоработы члена Союза фотохудожников России, заслуженного фотохудожника Международной федерации фотоискусства Андрея Смольникова.

В торжественном открытии фотовыставки приняли участие председатель комитета Народного Собрания (Парламента) КЧР по науке, образованию, культуре, спорту, делам молодёжи и туризму Алексей Ганшин, министр культуры КЧР Зураб Агирбов, депутат НС (Парламента) КЧР Али Асланов, президент Федеральной национально-культурной автономии адыгов России Александр Охтов.

Открывая фотовыставку, Алексей Ганшин от имени председателя Парламента КЧР Александра Иванова выразил благодарность как

фотографу, так и организаторам фотовыставки. Алексей Васильевич отметил прекрасное качество выставленных работ.

— В наше время повсюду огромное количество фотографий, но среди них мало таких, которые несут в себе глубокий смысл и значение, как это мы видим в работах Смольникова, — сказал Ганшин.

Зураб Агирбов, в свою очередь, заявил, что к этой экспозиции автор при активной поддержке Министерства культуры КЧР готовился давно и основательно,

поскольку такого уровня выставки в республике ещё не было. Фотографии огромного размера распечатаны в республиканской школе креативных индустрий. Зураб Замирович также отметил, что в цифровом варианте эти фотографии сейчас находятся в Российском государственном архиве и уже являются частью российской истории.

Также министр культуры рассказал, как скрупулезно работает Смольников.

— Над композицией фотографии с массовой сценой из ногай-

Семь недель духовного пути

На пути к вере



КОНСТАНТИН КИШУНОВ
протоиерей, настоятель
храма Сергия Радонежского
Черкесска

У православных христиан продолжается Великий пост, самый долгий и самый строгий. Он длится семь недель и закончится 4 мая, в канун Пасхи.

Великий пост является светлым, радостным и одновременно скорбным временем в православном календаре. Первые сорок дней поста установлены в память о том, как сам Господь, удалившись в пустыню, молился перед началом своего пути на Голгофу. За ними следует Страстная седмица, богослужения которой подробно рассказывают о последних днях Спасителя перед распятием, о его страданиях и смерти.

Великий пост дает возможность человеку через покаяние, воздержание и молитву приблизиться к Господу и очистить свои помыслы. Участие в жизни церкви в этот период позволяет человеку соприкоснуться с событиями, которые произошли две тысячи лет назад, но имеют прямое отношение к каждому из нас и сейчас. Ежедневная суета отвлекает, множество дел и забот не оставляют возможности остановиться и задуматься. И Ве-



Освящение престола в храме в честь преподобного Сергия Радонежского в Черкесске. 10 мая 2014 года

ликий пост нужен как раз для того, чтобы мы сделали паузу и хотя бы небольшую часть года посвятили не внешнему, а внутреннему, заглянули в свое сердце, очистили душу. Путь длиною в семь недель приводит нас к главному событию христиан, основе православной веры — Светлому Христову Воскресению.

Увы, для многих время Великого поста сводится только к изменению рациона питания. Но разве может очиститься душа, если просто не съест котлету?

Суть поста не в том, чтобы отказаться от определенной пищи или развлечений, а в том, чтобы отказаться от того, что поглощает и удаляет нас от Бога. Если получится, телевизор меньше смотреть, гаджеты реже в руки брать, не осуждать никого. Может быть, какую-то злую привычку побороть

в себе. Обязательно читать Святое Писание и молиться, при всякой возможности посещать храм.

Удивительно, но верующие люди воспринимают Великий пост, несмотря на жесткие ограничения, как самый настоящий праздник, которого ждут с нетерпением. Ведь это время, когда можно изменить себя. Пост не является повинностью или наказанием. Его следует понимать как спасительное средство, своего рода лечение и лекарство для каждой человеческой души. «Видишь ли, что делает пост, — пишет святитель Афанасий Великий. — Болезни врачует, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым».

И не забывайте: пост и подвижничество ничего не значат при отсутствии любви, потому что сказано: Бог есть любовь.

Этот красивый фестиваль «Цветение сакуры в музее Востока»

У наших соседей

В Северокавказском филиале Государственного музея искусства народов Востока 5 апреля прошел ежегодный фестиваль «Цветение сакуры в музее Востока».

Открыла фестиваль директор Северокавказского филиала музея Аминат Сообцокова:

— Красивый праздник ханами проходит у нас в музее уже четвертый год подряд. Период цветения сакуры выпадает на конец марта и начало апреля. Цветущая сакура занимает особое место в японской истории и культуре и считается символом быстротечности и красоты, символизирующим краткость жизни и важность бережного отношения ко времени. Каждую весну цветение японской сакуры привлекает миллионы туристов, чтобы насладиться красотой вишневого дерева в полном его расцвете.

Фестиваль «Цветение сакуры в музее Востока» начался с яркой концертной программы, которую открыли детские творческие коллективы — студенты отделения «Музыкальное искусство эстрады» Адыгейского республиканского колледжа искусств им. У. Тхабисимова и дети из творческого объединения «ЮТА».

Продолжением фестиваля стали мастер-классы по золотому шитью, резьбе по дереву, плетению бус из жемчуга, созданию оригами, японских открыток «Этэгами», изготовлению брошки «Сакура» из фетра, изготовлению суши «сакура» от суши-бара. В этот день посетителей музея ждали: лекции «Японский мир Василия Верещагина» и «Искусство на рисовых полях. Тамбо-арт»; выставки японских бонсай и работ от художников-любителей; пленэр «Вдохновляясь цветением»; гончарная мастерская «Колокол»; чайная церемония «Чайная философия Японии» и т.д.

В рамках фестиваля состоялось открытие выставки «Предания богини деревьев», которая будет работать до 10 июня. На выставке представлены 100 произведений живописи, графики, скульптуры и декоративно-прикладного искусства из фондов музея.

На территории музея прошли экскурсия по саду и фотосессия на фоне красивой и цветущей сакуры.

Большое содействие в проведении столь красивого и интересного фестиваля оказали волонтеры культуры Республики Адыгея. По информации Северокавказского филиала Государственного музея искусства народов Востока



Суп перед сном

Будьте здоровы!



ЮЛИЯ ЧЕХОНИНА
врач-диетолог, старший научный сотрудник ФБГУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Все в детстве слышали от мам или бабушек такую фразу: «Ешь суп, а то желудок испортишь». Конечно, отсутствие супа в рационе не приведет к заболеваниям. Однако и те, кто считает суп бесполезным блюдом, тоже не правы. Как раз супы могут стать тем легким ужином, о котором говорят все диетологи желающим не набирать вес.

Те, кто считает, что суп есть бесполезно, это прошлый век и т. д., упускают очень важный момент — состав и калорийность этого блюда. Обычно супы готовят из полезных натуральных продуктов. Это мясо или птица, рыба, овощи, крупы. Иногда для приготовления супов используются консервы (рыбные, мясные, овощные), но в основе они тоже содержат натуральные продукты.

Есть редкие исключения: например, солёная, куда добавляют колбасные изделия. Но такие ингредиенты имеют исключительно вкусовое значение, и в тарелке вряд ли будет даже 100 г колбасы.

Отличие от многих других блюд

Суп отличается большим содержанием воды, которая имеет нулевую калорийность. А чем больше воды в нашей тарелке, тем меньше в ней калорий. В этом преимущество супа для тех, кто худеет. Если мысленно представить, что из тарелки удалили всю воду, то останется две-три ложки гущи. Зато сытость будет обеспечена.

Есть и еще один плюс. Поскольку суп — это горячее блюдо, мы его едим медленно, ложкой. А длительность приема пищи тоже имеет значение для формирования чувства сытости. Ведь когда мы быстро забрасываем в себя бургер или бутерброд, любой фастфуд, то рискуем получить ситуацию, когда чувство сытости еще не наступило,



Готовьте и ешьте суп на здоровье!

ло, а желудок уже переполнен. А значит, и масса лишних калорий получена.

Почему это блюдо можно есть на ночь?

Учитывая все сказанное, суп как раз и может стать тем легким ужином, о котором говорят все диетологи. За счет воды имеется достаточно большой объем, он наполнит желудок, обеспечив чувство сытости. И вечером, через 2–3 часа после приема супа, чувство голода еще не успеет разыграться. То есть мы не будем ложиться спать голодными, пытаясь отвлечься от того, чтобы снова пойти к холодильнику. В то же время пищеварительная система на ночь не будет перегружена, что будет способствовать более здоровому сну.

Во многих странах даже есть традиция, которая называется «ночной суп»: за час до сна принято съедать тарелку супа.

Никто не сомневается в пользе кефира перед сном. А по калорийности кефир и супы примерно одинаковы. При этом тарелкой супы мы наедемся, у нас будет ощущение полноценного приема пищи. А стаканом кефира — не всегда. Потому что это все-таки напиток, притом не горячий.

Так что если после стакана кефира вам хочется пойти за добавкой, попробуйте заменить его на ночной суп в таком же количестве.

Как его готовить?

Важно, чтобы в тарелке супа не было огромных капель жира. Поэтому с мяса нужно срезать видимый жир, с птицы удалить кожу. Например, в куриной коже 15 г жира на 100 г. Если вы используете овощную поджарку, то берите минимум растительного масла.

Учтите, что супы, в которые добавлены сливки (например, супы-пюре или рыбные), имеют более высокую калорийность. Поэтому, если вы хотите снижать вес, лучше выбирать более диетические рецепты.

При повышенном артериальном давлении или при склонности к отекам супы лучше не солить. Можно в готовое блюдо добавить немного сока лимона, натуральные специи, зелень, чеснок, чтобы суп не казался пресным.

При нарушениях пуринового обмена, подагре не рекомендуются супы на крепких мясных бульонах. Желательно первый бульон сливать либо вообще не использовать красное мясо для приготовления бульона. В этом случае более полезны вегетарианские супы.

КСТАТИ,

некоторые исследования подтверждают, что среди людей, которые не едят или не любят супы, избыточный вес и ожирение встречаются в три раза чаще.

Кадастровым инженером Збарской Татьяной Петровной (г. Черкесск, ул. Революционная, 5, адрес электронной почты zbarskaya_tanya@mail.ru, тел.: 8(8782)26-23-47) в отношении земельных участков с кадастровыми номерами: 09:08:0120102:2468, расположенного: КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Шидаковой, 8, 09:08:0120102:111, расположенного: КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. М. Батчаева, 4, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельных участков. Заказчиком кадастровых работ является Боташев Роман Ханалиевич (КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Садовая, 16); 09:08:0120102:72, расположенного: КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Шидаковой, 7. Заказчиком кадастровых работ является Боташева Фатима Ханалиевна (КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Садовая, 16). Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельных участков состоится по истечении тридцати дней со дня опубликования объявления в 10 часов по адресу:

г. Черкесск, ул. Революционная, 5. С проектами межведомственных планов земельных участков можно ознакомиться по адресу: г. Черкесск, ул. Революционная, 5. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в течение тридцати дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Черкесск, ул. Революционная, 5. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Шидаковой, 5, кадастровый номер 09:08:0120102:340, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. М. Батчаева, 10, кадастровый номер 09:08:0120102:1830, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. М. Батчаева, 2, кадастровый номер 09:08:0120102:99, Малокарачаевский район, с. Красный Курган, ул. Д. Узденова, 7, кадастровый номер 09:08:0120102:2210. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.



Подписной индекс П6809

♦ Утерянные диплом о начальном профессиональном образовании, серия В № 956288, по профессии лаборант химического анализа 3-го разряда и приложение к нему, выданные в 1985 году СПТУ № 30 г. Черкесска на имя Трофименко Елены Викторовны, считать недействительными.

Кадастровый инженер Каппушева Мадина Лудовна (квалификационный аттестат № 09-14-58, КЧР, г. Черкесск, ул. Космонавтов, 27 г, 3 этаж, оф. 8, тел.: 8(928)925-27-19, e-mail: madina_kappusheva@mail.ru) выполняет кадастровые работы по подготовке проектов межевания земельных участков с кадастровым номером: 09:05:0000000:1544, расположенных по адресу: РФ, КЧР, Урупский район, СПК «Уруп», поле № 41 п (пастбище), поле № 30 с, № 3 с (сенокос), поля № 67 и № 58 (Мурзатово) (пашня). Заказчиком кадастровых работ является Узденов Рамазан Юсуфович (КЧР, Урупский р-н, ст. Преградная, ул. Красная, д. 88, тел.: 8(928)394-76-66). С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: г. Черкесск, ул. Космонавтов, 27 г, 3 этаж, офис 8. Возражения, дополнения, предложения по доработке проектов межевания земельных участков принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: г. Черкесск, ул. Космонавтов, 27 г, 3 этаж, офис 8.



Реклама (8782) 26-36-34

Кадастровым инженером Ежовой Светланой Владимировной (Карачаево-Черкесская Республика, Урупский р-н, пгт. Медногорский, ул. Бардина, д. 4, кв. 34, тел.: 8(928)384-45-81, ezhova-lana@mail.ru) проводятся кадастровые работы в отношении земельных участков Урупского р-на КЧР: КН 09:05:0120102:173, адрес: с. Курджиново, ул. Набережная, 9 (заказчик: Савельева И. В., адрес: г. Москва, ул. Покровская, д. 21, кв. 104, 8(916)273-88-84), КН 09:05:0230102:246, адрес: с. Уруп, ул. Красная, 99, КН 09:05:0230102:263, адрес: с. Уруп, ул. Лесная, 34 (заказчик: Чермергина Е. О., адрес: с. Уруп, ул. Партизанская, 74, 8(928)390-30-85). Собрание по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: КЧР, Урупский р-н, ст. Преградная, ул. Советская, д. 54, оф. 10, 13 мая 2024 г. в 10.00 ч. С проектами межведомственных планов можно ознакомиться по адресу: КЧР, Урупский р-н, ст. Преградная, ул. Советская, д. 54, оф. 10. Возражения по проектам и требования о проведении согласования местоположения границ на местности принимаются в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: КЧР, Урупский р-н, ст. Преградная, ул. Советская, д. 54, оф. 10. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: с. Курджиново, ул. Набережная, 11 (КН 09:05:0120102:278), ул. Набережная, 7 (КН 09:05:0120102:172), с. Уруп, ул. Красная, 97 (КН 09:05:0230102:184), ул. Красная, 101 (КН 09:05:0230102:247), ул. Партизанская, 83 (КН 09:05:0230102:118), ул. Партизанская, 85 (КН 09:05:0230102:120), ул. Партизанская, 76 (КН 09:05:0230102:112), ул. Лесная, 34 (КН 09:05:0230102:178).

Кадастровым инженером Бекбулатовым Русланом Аскеровичем (РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77; e-mail: bekbulatovrus@mail.ru, тел.: 8(928)392-08-67) выполняются работы по подготовке проектов межевания земельных участков, выделяемых в счет доли в праве общей собственности, с кадастровыми номерами:

09:07:0000000:18954, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, РГУП «Горный», поле № 45 (сенокос), площадью 0,8 га.

Заказчиком кадастровых работ является Байрамуков Осман Ильясевич (РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Кавказская, дом 11, кв. 33, тел.: 8(938)316-37-77).

Нет в ЕГРН (Хубиева Мариям Хызыровна), расположенного по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, РГУП «Горный», поле № 62 (пашня), площадью 2,1 га.

Заказчиком кадастровых работ является Батчаева Лидия Аскербиевна (РФ, КЧР, г. Черкесск, ул. Фабричная, дом 120, кв. 17, тел.: 8(928)026-95-94).

09:07:0000000:880; 325; 2100, расположенных по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, СПК Джегутинский, поле 62 (пашня), площадью по 1,24 га; поле 52 (сенокос), площадью по 1,67 га.

Заказчиком кадастровых работ является Хабов Юсуф Джапарович (РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, а. Гюрюльдеук, ул. Мира, дом 2, тел.: 8(928)382-61-59).

09:07:0000000:5900, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, СПК Кубинский, поле № 41 (пашня), площадью 1,75 га.

Заказчиком кадастровых работ является Дагужиев Аслангери Рауфович (РФ, КЧР, Абазинский район, а. Кубина, ул. Х. Дагужиева, дом 86, тел.: 8(928)398-79-86).

С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77.

Возражения относительно размеров и местоположения границ земельного участка принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: РФ, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Щекута, 38, кв. 77.



день республики

Учредители
Народное Собрание КЧР,
Правительство КЧР

Директор —
главный редактор
Е. В. Кратов

Общественно-политическая газета Карачаево-Черкессии. Издаётся с 4 июля 1918 года. В 1968 году награждена орденом «Знак Почета». Выходит три раза в неделю

Дежурная бригада номера Татьяна Иванова, Всеволод Ливандовский, Антонина Ткачук, Марина Латышева, Динара Бабоева, Елена Лемешева, Юлия Мельникова

denresp.ru

Подписной индекс П6809

Редакционная коллегия Полина Семенченко, Татьяна Иванова (заместители главного редактора)

Журналисты Раиса Арнаутова, Шахриза Богатырева, Светлана Килба, Армида Кишмахова, Ольга Михайлова, Лариса Николаева, Людмила Осадчая
Фотокорреспондент Светлана Осецкая
Финансы Анна Якушева (главный бухгалтер)
Корректоры Динара Бабоева, Елена Лемешева, Юлия Мельникова

Адрес редакции и издателя 369000, Черкесск, пл. Кирова, 23, Дом печати, 2-й этаж. dr-09@mail.ru. Тел. (8782) 26-36-01
Реклама Татьяна Ольховская. Тел. (8782) 26-36-34

Доставка Управление федеральной почтовой связи КЧР Тел. (8782) 20-04-13

© «День республики», 2024. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за то, что в материалах содержатся данные, не подлежащие открытой публикации. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Редакция вправе не вступать в переписку. Рукописи и другие оригиналы не возвращаются и не рецензируются. Перепечатка публикаций и их фрагментов возможна с разрешения редакции, ссылка на «День республики» обязательна. За достоверность информации в рекламе и объявлениях редакция «ДР» ответственности не несет. Материалы со словом «Реклама», а также под рубриками: «Бизнес-пресс», «Цена успеха», «Объект внимания» и со знаками * и © публикуются на правах рекламы. Газета зарегистрирована Южным окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № 10-4272 от 17 декабря 2001 года

Дизайн-проект
Александр Костриков

Отпечатано
ООО «Издательство
„Южный регион“».

357600, Ставропольский край,
Ессентуки, ул. Никольская, 5А.
ИНН 2626030157.
Печать офсетная.

Цена
Тираж 3500 экз.
Цена в розницу — свободная

Время подписания в печать
17:00 (по графику), 17:00 (факт)

Фотофакт



Весело отметили в ООШ № 2 ст. Кардоникской Всемирный день витамина С. Советник директора по воспитанию Милена Ильяшенко и ее помощник Чебурашка — самой большой любитель апельсинов, в которых, к слову, содержится много витамина С, решили провести интересный, а главное — полезный праздник. Ребята узнали, насколько важен витамин С для организма человека, а также попробовали вкусные апельсины, которые принес Чебурашка. «Очень важно рассказывать детям о правильном и полезном питании, о продуктах, которые содержат множество витаминов и благоприятно влияют на организм», — отметила Милена Николаевна.

Сеем в грунт правильно

Сад-огород

У прямого посева непосредственно на грядку или в цветник есть много преимуществ. Главное — все сделать правильно. В этом вам помогут советы специалистов филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по КЧР.

Температура почвы служит решающим фактором при прямом посеве семян в грунт. Лучшее время для этого — когда почва достаточно прогрелась (обычно это конец апреля — начало мая). Семена не прорастут, если температура грунта не соответствует требованиям культуры. А при посеве теплолюбивых видов важно дождаться последних заморозков, чтобы избежать гибели молодых сеянцев. Некоторые растения прорастают и при более низких температурах — 7–12 °С и даже ниже (морковь, свекла, репа, редька, редис, укроп, салат и др.). Обычно сроки посева указаны на обратной стороне пакетика с семенами для каждого конкретного вида и сорта.

Перед посевом важно дождаться, пока верхний слой почвы станет достаточно сухим и рассыпчатым. При прямом посеве семян важно подготовить почву, чтобы создать оптимальные условия для их прорастания. Сначала удалите из почвы все сорняки и растительный мусор, разбейте крупные комки и добавьте органику, если качество грунта низкое. Избегайте чрезмерного переворачивания пластов почвы, так как это может нарушить ее структуру и способ-

ствовать прорастанию сорняков. В завершение разровняйте грядку и слегка полейте перед посевом. Чтобы поместить посевной материал на нужную глубину, тоже изучите инструкцию. Для большинства семян требуемая глубина посева должна в 2–3 раза превышать их ширину или толщину. Очень мелкие семена лучше прорастают при легком вдавливании в почву без заделки. При посеве очень мелких семян смешайте их с песком, чтобы облегчить равномерное распределение. Важно защитить их от пересыхания или уноса водой и ветром, ведь высевать такие семена приходится у

Некоторые растения прорастают и при более низких температурах: 7–12 °С и даже ниже

поверхности — для прорастания им может потребоваться свет.

При посеве крупных семян, включая горох и фасоль, создайте длинную борозду и разбрасывайте семена на нужном расстоянии. Чтобы соблюдать дистанцию, можно использовать спичечный коробок, который позволит отмерять одинаковое расстояние между будущими ростками. Если ваша почва содержит большое количество глины и легко покрывается коркой, присыпьте посеваемые субстратом на основе торфа. Обязательно отметьте места посевов. Используйте садовые маркеры, колья и бечевки, высокие палочки, пластиковые столовые приборы —

все, что поможет вспомнить, где вы поместили семена.

Если вы впервые сажаете эту культуру, узнайте, как будут выглядеть сеянцы, чтобы по ошибке не вырвать их вместо сорняков. Если все же сомневаетесь, оставьте всходы до тех пор, пока не убедитесь, что это то, что нужно.

Для прорастания семян также важен хороший контакт с почвой, когда их окружает достаточно плотная земля, которая лучше сохраняет влагу. Рыхлая быстрее пересыхает, а потому влаге труднее проникать к семенам. После того как вы заделали семена, присыпьте их сверху почвой, а затем утрамбуйте субстрат, но без фанатизма. Если почва слегка влажная, делайте это особенно аккуратно.

В период выгонки семян не допускайте пересыхания грунта, а вот излишний полив способен вымыть семена из почвы. Выберите насадку с сильным распылением, а не с мощной струей воды. Для сохранения влаги можете накрыть рядки тонким слоем сена или соломы. Небольшой слой мульчи позволяет затенять землю ровно настолько, чтобы предотвратить пересыхание, но всходам хватает солнечного света для роста. При использовании этого метода следите за тем, чтобы сено или солома не были положены слишком густо.

Другой способ сохранить влагу — накрыть рядок доской, чтобы солнце не высушивало поверхность почвы, или положить влажную мешковину. Однако этот вариант требует пристального наблюдения: нет ли признаков всходов, чтобы вовремя убрать укрытие.

При посеве в грунт высевайте на 15–20 % больше семян, чем необходимо, чтобы компенсировать любые потери.

Подготовила ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

Постный шоколадный пирог

Рецепты

Богатый вкус и бархатистая нежная текстура этого пирога по рецепту фармацевта Веры Смольяниновой вполне компенсируют отсутствие в составе молока, яиц и сливочного масла. Ведь «вкусненького» хочется всегда — и в пост, и на диете.

Ингредиенты для теста: 300 мл теплой воды, 100 г сахара, щепотка соли, 90 мл растительного масла без запаха, несколько капель миндальной эссенции (по желанию), 250 г муки, 15 г разрыхлителя, 2 ст. л. какао, 3 ст. л. абрикосового варенья (не джема), 50 г грецких орехов.
Для глазури: 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала кукурузного, 2 ст. л. какао, 150 мл воды, 1 ст. л. растительного масла.

Готовим тесто

1 В миску выливаем воду, добавляем сахар и щепотку соли, растительное масло и эссенцию. Перемешиваем венчиком, пока сахар не растворится. Пропуская через сито, добавляем сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель и какао. Замешиваем тесто до полной однородности с помощью обычного венчика. Для более насыщенного и богатого вкуса добавляем абрикосовое варенье (оно равномернее джема распре-

деляется по тесту) и измельченные орехи. Затем переливаем тесто в форму и отправляем выпекаться 25–30 минут при 180 °С.

Занимаемся глазурью

2 Пока выпекается пирог, приготовим шоколадную глазурь. Смешиваем вместе сахар, кукурузный крахмал (или муку) и какао. В небольшую кастрюлю наливаем воду, добавляем растительное масло и ставим кастрюлю на плиту, нагревая смесь до теплого состояния. Далее высыпем туда сухие ингредиенты и, активно помешивая, увариваем смесь на слабом огне до загустения. Переливаем глазурь в миску, накрываем пищевой пленкой и даем полностью остыть.

Украшаем выпечку

3 Готовность выпечки проверяем деревянной шпажкой, вынимаем пирог из духовки и даем полностью остыть прямо в форме. Затем аккуратно отделяем его от стенок формы, снимаем боковую панель, переворачиваем вверх дном и убираем пекарскую бумагу. Перемешиваем остывшую глазурь и равномерно покрываем ею пирог. При желании сверху можно посыпать кокосовую стружку, дробленые орехи или украсить свежими ягодами. В дополнительной пропитке бисквит не нуждается — он и так получается с влажной текстурой.
Подготовила ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

Улица Лободина

Мой город



ИГОРЬ МИХАЙЛОВ
депутат Думы
Черкесска

Когда-то эта улица была южной окраиной Черкесска и называлась Выгонной — по ней на пастбища гнали скот. В 1959 году ей было присвоено имя советского офицера, участника Гражданской и Великой Отечественной войн, Героя Советского Союза подполковника Ивана Ивановича Лободина.

Ученик и соратник Дмитрия Фурманова, Василия Чапаева и Семена Буденного, Иван Лободин доблестно воевал с белополяками и махновцами на Украине, с басмачами в Средней Азии.

В 1940 году Иван Иванович был назначен начальником военноконного завода № 157 в Карачаевской автономной области.

С началом Великой Отечественной войны ему было поручено сформировать 179-й кавалерийский полк 66-й кавалерийской Армавирской дивизии. А осенью 1941-го Лободин уже сражался комполка на Южном фронте, демонстрируя лучшие боевые и командирские качества. Погиб он в октябре того же года, защищая линию нашей обороны в Неклиновском районе Ростовской области.

Звание Героя Советского Союза Ивану Ивановичу Лободину было присвоено посмертно 5 мая 1942 г. за личное мужество и героизм, проявленные в боях с немецко-фашистскими захватчиками в районе Ростова-на-Дону и умелое командование полком.

Современная улица Лободина — очень тихая и зеленая в районе многоэтажек до пересечения с улицей Парковой. По другую сторону это сплошь частный сектор, лишенный каких бы то ни было зеленых насаждений. И, конечно, это уже давно не городская окраина — интенсивная застройка последних десятилетий задвинула бывшую Выгонную в глубь города.



Вид улицы Лободина на ее пересечении с улицей Парковой

КСТАТИ,

когда у сеянцев появятся первые настоящие листочки, сравните получившееся расстояние между растениями с тем, что указано на упаковке с семенами или в других надежных источниках, а затем проредите всходы, чтобы они смогли полностью раскрыть свой потенциал.