

ТЕЛЕПРОГРАММА НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ

ИДЕТ РЕМОНТ МОСТА
В РАЙОНЕ АУЛА
ВЕРХНЯЯ ТЕБЕРДА



ИЗ ОБЫЧНОЙ СВЕКЛЫ
МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
НЕОБЫЧНЫЙ САЛАТ



Издается
с 4 июля
1918 года

denresp.ru



Общественно-политическая газета Карачаево-Черкесии

04.10.2025

СБ

№ 112/21062

ДЕНЬ РЕСПУБЛИКИ



Мало фрукты вырастить,
их еще сохранить нужно

12

Заметки о путешествии
в древние Бодрум и Эфес

4

Бизнесменам
окажут помощь

2

Участковые учат
граждан беречь деньги

3

Педагог – не звание, педагог – призвание



Светлана Скарга – представитель династии учителей

Дата

Эта педагогическая династия хорошо известна в Черкесске. Начала ей положила Валентина Павловна Скарга, отличник народного просвещения. Она воспитала целую плеяду учеников. Ее дочери Светлана и Зоя пошли по стопам матери.

По окончании в 1982 году СШ № 9 Черкесска Светлана Скарга, имевшая явные способности к

черчению, без труда поступила в Черкесский филиал Ставропольского политехнического института на механо-энергетический факультет. Выбор, куда пойти после вуза работать, был широкий. Можно было устроиться на завод (а их в Черкесске в то время было предостаточно: РТИ, цемзавод, химзавод, Каскад...), в строительную организацию, в проектную... Но в итоге она оказалась в третьем СПТУ, что на «Комсомольце». Стала мастером производственного обучения.

А причиной тому была семья. Младшая сестра Светланы Зоя

ушла после восьмого класса в педагогическое училище, решив по примеру мамы, Валентины Павловны, стать учителем. Сама Валентина Павловна, пришедшая работать после переезда семьи в 1972 году из Луганска в Черкесск учителем русского языка и литературы в новую только что открывшуюся СШ № 15, теперь уже несколько лет трудилась в этом самом педучилище. «И каждый вечер в нашем доме напоминал большой педсовет», – вспоминает с улыбкой Светлана. – Говорили то о детях, то о каких-то выполненных заданиях, то о подготовке к праздникам, мероприятиям, к открытым урокам, к какому-то конкурсу. И у меня уже такое чувство сложилось, что я должна быть там и стать членом этого педагогического совета».

Так, в 1987-м году она тоже стала педагогом, мастером производственного обучения.

«Вы не поверите, но мой первый выпускник был по возрасту старше меня», – рассказывает Светлана Ивановна. – Он был после армии...»

»
с. 3

Нас соединил «Вектор дружбы»

ТЕМА ДНЯ Накануне Дня воссоединения Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей с Россией учащиеся школы п. Эркен-Шахар стали участниками телемоста «Вектор дружбы». Они пообщались с ребятами из средней школы № 2 Старобельска ЛНР. Такие встречи не только расширяют кругозор детей, но и способствуют укреплению братских отношений.

Подарили детям праздник

ДОБРО Бойцы 34-й отдельной гвардейской мотострелковой бригады (горной), занявшие позиции в прифронтовой Петропавловке Херсонской области, обратили внимание на многодетную семью. Оказалось, что ребятишкам негде играть. И тогда родилась идея подарить им детство. В короткие минуты затишья, в перерывах между выполнением боевых задач личный состав взялся за инструменты. Силами военных была сооружена детская игровая зона.

Посылки доставляют на передовую

АКЦЕНТ Ученики и учителя продолжают активно помогать нашим бойцам, участвующим в специальной военной операции. В этот раз свою гражданскую позицию проявили педагоги и школьники СОШ а. Али-Бердуковского имени Джамбекова С. Г. и СОШ а. Бесленей. Они собрали посылки для солдат, положив туда теплые вещи, средства гигиены, медикаменты, продукты длительного хранения. Такое внимание придает нашим солдатам сил для выполнения поставленных задач.



С Днем учителя!

Уважаемые педагоги, работники образовательных учреждений, ветераны педагогического труда!

Примите наши сердечные поздравления с Днем учителя!

Этот праздник дорог для каждого, ведь невозможно забыть труд педагогов и наставников, которые вложили в нас частичку своей души, воспитывали лучшие качества, с любовью и терпением относились к каждому ученику, давали глубокие знания, помогали сформировать широкий кругозор, активную жизненную позицию и, самое главное, безусловную любовь к Родине.

Мы гордимся нашим педагогическим сообществом. Ведь благодаря вам школы, лицеи и гимназии КЧР

становятся эффективными площадками, где для каждого ребенка открыта дверь в мир знаний.

Вместе с вами мы решаем нашу общую задачу — сделать современную школу еще более качественной, отвечающей требованиям времени, эффективной, доступной и комфортной. Нет сомнений, выполнение поручений Президента РФ Владимира Владимировича Путина, реализация федеральных и региональных программ, профессионализм педагогического сообщества, способности и прилежность учеников позволят добиться всего намеченного.

Уже сейчас мы видим плоды наших совместных усилий, дети из Карачаево-Черкесии успешно сдают ЕГЭ, поступают в ведущие вузы страны, округа и республики,

выигрывают всероссийские и международные конкурсы и олимпиады, выступают с инициативами. Все это вселяет уверенность: этому поколению можно доверить будущее нашей республики и всей страны!

Дорогие педагоги! Пусть ваши ученики чаще радуют вас и нас своими успехами и достижениями. Желаем вам крепкого здоровья, благополучия и бодрости духа!

Р. Б. ТЕМРЕЗОВ

Глава Карачаево-Черкесской Республики

А. И. ИВАНОВ

Председатель

Народного Собрания (Парламента) Карачаево-Черкесской Республики

М. О. АРГУНОВ

Председатель Правительства Карачаево-Черкесской Республики

Фото: А. Абдуллаев

Работы идут по плану

Нацпроект

Продолжается капитальный ремонт моста через реку Теберду, который расположен на трассе Черкесск – Домбай.

Ремонтно-строительные работы начались в апреле текущего года. Мост сильно поизносился, пришло время менять опоры, пролетные строения, то есть всю несущую конструкцию. Привести искусственное сооружение в нормативное состояние – цель дорожных строителей, поэтому они стараются уложиться в срок и сделать свою работу качественно.

Начальник производственного отдела «Карачаево-Черкесавтодор» Таулан Байрамуков отметил, что диагностика моста была проведена в 2022 году, тогда же было принято решение о его капитальном ремонте. Благодаря взаимодействию местной администрации и Правительства республики началось финансирование данного проекта.

– Этот мост прослужил более 70 лет, и срок его эксплуатации давно бы вышел, если при его строительстве наши предшественники не постарались бы на совесть, – говорит Таулан Байрамуков. – Но любому сооружению рано или поздно необходима профилактика. На сегодняшний день уже установлены монолитные опоры, производится укрепление пролетных сооружений. Сейчас работают сварщики – готовят металлоконструкции под основания проезжей части.

Несмотря на изнуряющую жару, которая выдалась этим летом, мастера ни на день не останавливали работу.

– Для нас очень важно, что ремонт моста не повлиял на сообщение, как говорится, с большим миром, – говорит глава Верхне-Тебердинского сельского поселения Алибек Узденов. – Жители продолжают ездить на работу, посещать учебные заведения. Подрядчики приняли меры, чтобы люди не испытывали дискомфорта.

По словам мастера участка Али-Солтана Семенова, ремонтные работы идут по плану, отставания от графика нет. Важным этапом данных работ также было строительство подпорных стенок, а также частичная замена балок пролетного строения, что успешно произведено. Все работы должны завершиться в декабре текущего года. Дорожники надеются, что погода не подведет, иначе при обильных осенних осадках подъем воды в реке может достичь неблагоприятной нормы, что может затруднить процесс.

СВЕТЛНА КИЛБА

ФАКТ

Ремонт искусственных сооружений на территории КЧР производится в рамках реализации масштабного национального проекта «Инфраструктура для жизни», цель которого – модернизировать транспортную сеть и повысить безопасность дорожного движения в Карачаево-Черкесии.



Работы не прекращаются ни на день

Педагог – не звание, педагог – призвание

» **c.1** Педагогическому мастерству Светлана училась у старших коллег. Дома ей много помогала мама, подсказывала, как себя вести в разных ситуациях. Светлана даже поступила в Карабаево-Черкесский пединститут, училась на курсах в Карабаево-Черкесском институте повышения квалификации работников образования.

В 1989-м году Анатолий Владимиrowич Лесин, мастер производственного обучения, с которым Светлана работала в третьем училище, возглавил училище № 30 и пригласил ее и многих мастеров и преподавателей в этот ссуз. Светлана согласилась, пошла преподавателем, потом перешла на должность завуча, затем стала заместителем директора по учебно-методической работе. Здесь, в технологическом колледже, она трудится до сих пор.

Педагогическая жилка

Не каждый легко находит контакт с ребенком. Нужно быть человеком определенного склада. С детьми Светлане легко, она считает, что у нее есть педагогическая жилка.

«Наверное, тут наследственность сыграла роль. Я же видела, как

мама общается со студентами, с коллегами, и пример мамы был основополагающим для перехода к педагогической работе. Мама была учителем во всем, она никогда не повышала голос, всегда терпеливо объясняла не только материал по предмету, но и охотно разбирала любую жизненную ситуацию. Учила девочек, как быть в семье женой, матерью, как общаться с детьми, чтобы сохранить семью на долгие-долгие годы, и эти советы многие вспоминают до сих пор.

Кстати, мама с папой прожили всю жизнь вместе, в ладу и в согласии. Это тоже был лучший пример для нас с сестрой и для всех окружающих. Мама постоянно пополняла и расширяла свои знания. Она проработала в педагогическом колледже 22 года, с 1976-го по 1998-й год, и сейчас нет ни одной школы в республике, где бы не работали мамины выпускники».

Сестра Зоя

Педагогом стала и сестра Светланы Зоя. Спокойная, добрая, мягкая – Валентина Павловна сразу разглядела в ней будущего учителя начальных классов. И когда мама готовилась к урокам, Зоя всегда ей помогала, рисовала стендгазеты...

Она поступила в педучилище по маминому совету и, окончив его с отличием, сразу пошла работать в школу № 3 учителем начальных классов, одновременно поступив в институт на заочное отделение.

«Дети ее очень любят. Она творческий человек. Если какое-то мероприятие, она и класс украсит, и родителей подключит. Если в ее классе где-то шкафчик сломался, муж придет, все починит», – с улыбкой рассказывает Светлана.

При этом мама мужа Зои, Николая, Юлия Васильевна Сухинина, – учитель начальных классов, а его отец долгое время работал в колледже преподавателем автодела. Так что в этом браке соединились две педагогические династии.

Востребованность

Светлана Ивановна работает преподавателем уже почти сорок лет. Сейчас, по ее мнению, работать легче. Есть много новых технических средств обучения. Если раньше был только учебник, книга, то теперь – большие интерактивные доски, электронные учебники. И совсем другое поколение растет. Светлана говорит, что дети сейчас много знают в плане

Дефицит рабочих кадров уже сегодня ощущается во многих отраслях

информатики, они куда лучше, чем старшее поколение, обращаются с техникой. Приходится даже кое-что спрашивать у них.

Светлана Ивановна с удовольствием рассказывает о востребованности специалистов, которых готовят Технологический колледж. Вот, к примеру, взять специальность «Защита в чрезвычайных ситуациях». По ней в колледже предусмотрено получение двух рабочих профессий: пожарного и матроса-спасателя.

Ребята по окончании колледжа могут работать и в бассейне, и на море в летний сезон, при лодочных станциях, часто устраиваются в пожарные части.

«Ребята к нам идут охотно, потому что все знают, что у нас в колледже и процесс обучения, и воспитательная работа очень серьезно поставлены», – с гордостью говорит Светлана Ивановна.

Поднять престиж рабочих специальностей

Престиж рабочих профессий – это фундамент стабильной и процветающей экономики, считает Скарба. В современном мире, с его инновациями и высокими технологиями, часто незаслуженно забывают о тех, кто создает материальные блага, кто обеспечивает функционирование инфраструктуры, кто, в конечном счете, делает нашу жизнь комфортной и безопасной, и потому восстановление престижа рабочих специальностей – это стратегическая необходимость. Дефицит квалифицированных рабочих кадров уже сегодня ощущается во многих отраслях.

И эта тенденция будет только усиливаться, если мы не изменим отношение общества к труду токаря, сварщика, строителя, шахтера. «Достойная заработная плата и современные условия труда – это еще не все. Необходимо формировать в обществе культ труда. Рассказывать об успехах рабочих, об их вкладе в развитие страны, показывать примеры профессионального мастерства и преданности своему делу. Только тогда мы сможем изменить отношение к рабочим профессиям и привлечь в них новые поколения талантливых и амбициозных специалистов», – говорит Светлана Ивановна.

ОЛЬГА МИХАЙЛОВА



Коротко

В приемной Президента РФ

Врио министра внутренних дел по Карачаево-Черкесской Республике Курманбий Шаугенов провел личный прием граждан в приемной Президента Российской Федерации в КЧР. Со своими проблемами, касающимися компетенции ОВД, к руководству ведомства обратилась жительница республиканской столицы. Курманбий Шаугенов внимательно выслушал обратившуюся и дал необходимые разъяснения.

Подарки от РусГидро

Специалисты Карабаево-Черкесского филиала РусГидро организовали в третьей школе города Черкесска открытый урок по электробезопасности. Школьникам рассказали о правилах безопасного обращения с бытовой техникой, опасности нахождения вблизи линий электропередачи. Самые активные ученики получили от РусГидро книги и закладки с правилами электробезопасности.

Как уберечь деньги

Участковые уполномоченные Отдела МВД России по Усть-Джегутинскому району провели акцию в микрорайоне «Московский» г. Усть-Джегуты. Тема встреч правоохранителей с жителями микрорайона – как не попасть на удочку мошенников и уберечь свои сбережения.

КСТАТИ

за многолетний труд, за вклад в дело обучения, развития и воспитания подрастающего поколения Светлана Скарба удостоена многих наград. Светлана Ивановна – заслуженный работник народного образования КЧР, почётный работник начального профессионального образования РФ.



Путешествия

Наследник античного Галикарнаса и оплота средневековых рыцарей, сегодня он считается одним из самых посещаемых курортов Турции. Но при этом, замечу, и самым аскетичным. Здесь предпочитают отдыхать представители среднего класса из Стамбула, а также туристы из Великобритании, Германии, Польши, Чехии, Швейцарии.

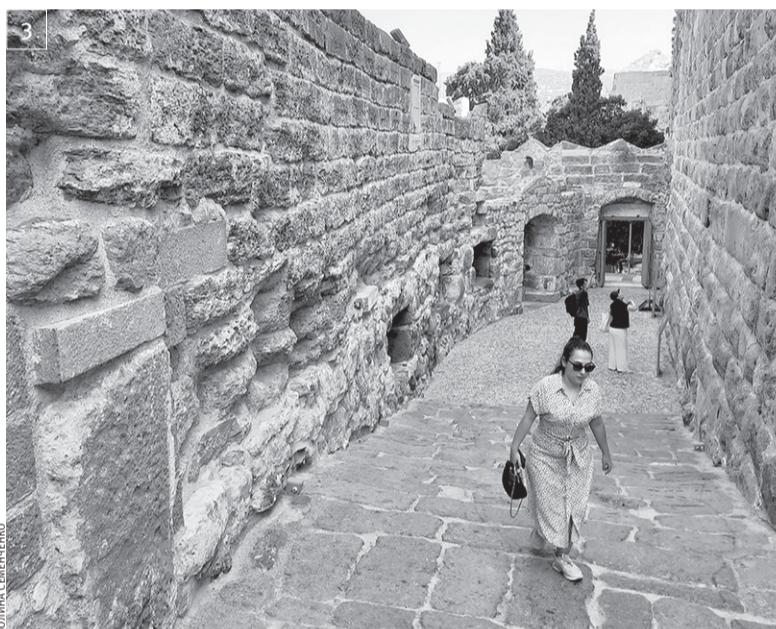
Наш отель располагался в одной из бухт, которых вокруг Бодрума огромное множество. Уютная зеленая территория, располагающая к отдыху, спокойные доброжелательные туристы со всего мира, система ультра все включено. Казалось, лежи на пляже, купайся в море, где под тобою плавает куча мелких рыбешек, занимайся фитнесом или отправляйся в спа... Но, наверное, мы уже достигли того возраста, когда такой отдых тоже может утомить. И, взяв с собою воду и фрукты, отправились изучать историю региона.

Бодрум

До Бодрума на маленьком экскурсионном автобусе (туристов из России набралось не так уж много, да и то пришлось заезжать по пути в пять отелей) добирались всего 30 минут, так что устать не успели. Зато впечатлений по дороге набралось много. Во-первых, поражал размах самого города — Бодрум растянулся на десятки километров. Во-вторых, понравилась его малоэтажность, что сразу же создавало атмосферу уюта и комфорта (в отличие от нашей застройки кто во что горазд). Изюминка Бодрума — узкие, мощенные камнем улицы, на которых стоят белые дома с голубыми ставнями.

На фоне зеленых лесов, в окружении моря (Бодрум расположен на полуострове), он напоминает греческие поселения. Что неудивительно. У Бодрума богатейшая история (это сразу замечаешь на улочках Старого города). Здесь жили карийцы, древние жители Карии на юго-западе Анатолии (провинция Османской империи). А более трех тысяч лет назад началась эллинская колонизация земель. Греки назвали свой город Галикарнасом. И именно тогда был построен Галикарнасский мавзолей.

Сегодня это музей под открытым небом в Старом городе, где сохранилась лишь малость от его былоего величия. И, бродя по улочкам древнего города (который местные жители не стали перекраивать на свой лад), изучая артефакты, прикасаясь к ним руками,



мы, мы думали о тех, кто создавал эти величественные сооружения, дошедшие до наших дней. Какие они были? Те, кто увековечил себя в истории? Наверное, такие же, как и мы — люди ведь не меняются.

После знакомства со Старым городом вместе с нашим экскурсоводом Исламом поднялись на смотровую площадку, где расположены ветряные мельницы. Отсюда город виден как на ладони. Особенно впечатлила набережная и яхтенная пристань «Марина». Это одна из самых красивейших парковок яхт в Эгейском море. Чуть позже мы прогулялись по пристани и «поизучали» пришвартованные здесь яхты. Размер не-

В нишах расположены 4 женские скульптуры: «Премудрость», «Добротель», «Мысль» и «Познание»

которых из них поражал — целый плавучий многоэтажный дом.

Но вернемся к ветряным мельницам. Изначально их было 13. Галикарнас был большим городом с многочисленным населением, и мельницы играли важную роль в обеспечении его жителей мукой. Сейчас на холмах вокруг города их осталось только три. И то в полуразрушенном состоянии. Как сказал наш экскурсовод, владельцы территории никак ее не поделят, а потому руки до реставрации старинных объектов у них не доходят. Что, конечно, печально.

Далее наш путь следовал к замку Святого Петра. Строился он, как говорится, на века, что показало время. Его мощные стены, многочисленные башни и басти-

оны видны издалека. Впрочем, впечатление усиливается, когда заходишь на территорию самого Бодрумского замка, так называют его еще местные жители. Без карты и гида здесь можно заблудиться, что с нами и приключилось, когда Ислам предоставил 20 минут свободного времени. Некоторые коридоры и подвалные помещения в ряде мест вели в тупик. Поплутав в лабиринтах, мы в конце концов на площадку сбора прибыли вовремя, а двух молодых супругов Исламу пришлоось поискать.

Строился храм госпитальерами в начале XV века. Что самое парадоксальное, для отделки крестоносцы использовали части

разрушенного землетрясением Галикарнасского мавзолея, а также мрамор и гранит. На территории много скульптурных композиций, на одной из площадок представлены древние якоря. Особый интерес вызывал у нас

музей подводной археологии, где представлены макеты затонувших кораблей и сохранившиеся части этих кораблей, а также амфоры, ювелирные изделия, посуда из стекла и бронзы, другие античные артефакты.

В зале карийской принцессы Ады хранятся драгоценности знатной особы, которые бы пришли по душе современным модницам. Три зала посвящены находкам с улубурнского корабля, потерпевшего крушение много тысячелетий назад.

В этот день мы посетили еще один памятник античности — амфитеатр Бодрума, который представляет классический пример греческой архитектуры. Время его постройки — IV век до нашей эры. В период своего расцвета театр



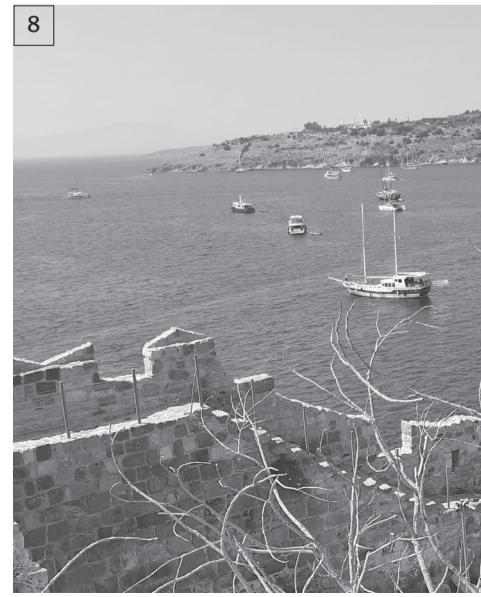
По следам цивилизаций

Если вы хотите окунуться в историю, что находится на Эгейском побере-

жье, одновременно могли посетить более 13 тысяч зрителей. Позже, во времена, когда город находился под протекторатом Римской империи, театр использовался и как арена для гладиаторских боев.

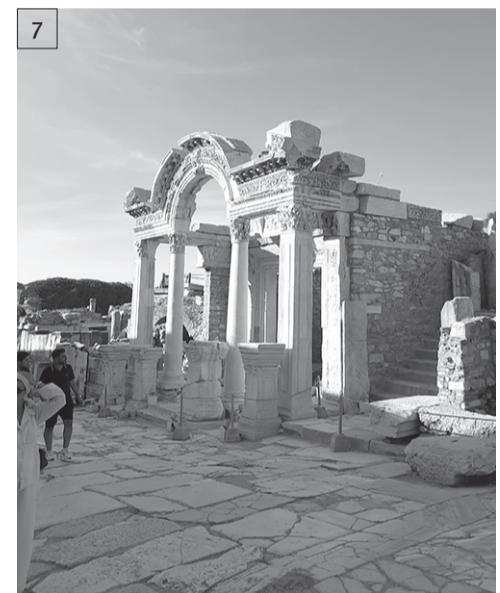
Эфес

Следующее путешествие заняло немного больше времени. От Бодрума до древнего Эфеса добирались более двух с половиной часов. Но время пролетело незаметно: наш незаменимый гид Ислам, прекрасно владеющий русским языком (в свое время он окончил исторический факультет Киевского госуниверситета), не давал нам ни минуты отвлечься — настолько интересным был его рассказ о современной Турции.





1. На фоне фасада библиотеки Цельса.
2. Амфитеатр в Бодруме.
3. Лабиринты замка Святого Петра.
4. Руины храма в честь богини Артемиды.
5. Скульптура Деве Марии на территории исторического комплекса.
6. Одна из башен замка крестоносцев.
7. Баня в Эфесе.
8. Такой вид открывается с площадки замка Святого Петра



из семи чудес света. Открытие древнего города принадлежит британскому инженеру Джону Терплу Вуду, который в 1863 году начал поиски храма Артемиды и обнаружил руины. Можете представить, какие титанические усилия были приложены археологами (город был засыпан песком и глиной на восемь метров!), чтобы по крупицам восстановить для потомков его облик.

Современный Эфес — это огромный архитектурный памятник античности. К сожалению, от храма Артемиды вместо 128 монументальных колонн остались лишь фундамент и одна колонна. Во время землетрясения он был практически полностью разрушен.

Мы идем по улице Куретов, одной из центральных улиц города. По обе стороны стоят огромные статуи, колоннады. На одной из сторон улицы — дома зажиточных граждан, где сохранились фрагменты лестниц, которые вели на второй этаж. Кое-где на стенах видна мозаичная плитка. Сохранились и фрески.

— А вот это, — гид подводит нас к двум плитам, на которых на двух языках, греческом и латинском, начертан свод законов города, — можно сказать, первая газета, которая издавалась здесь.

Да, мелькнула мысль, живя в то время в Эфесе, я, вполне возможно, работала бы в этом издании.

В центре города располагалась Агора — рыночная площадь. Как пояснил нам гид, попасть в город было непросто — нужно было иметь кучу свидетельств, чтобы тебе разрешили принять участие в торгах. Но Агора предназнача-

лась не только для торгов, здесь горожане собирались для решения важных вопросов.

Рядом с торговой площадью, которая практически не сохранилась, находится Одеон, где заседал сенат, а в дни праздников давались представления.

Еще один памятник античности, который археологам удалось восстановить, можно сказать из пепла, — библиотека Цельса. Этую

библиотеку в память о своем отце Тиберию Юлию Цельсе построил Тибериий Юлий Активиан. В библиотеке хранилось около 12 тысяч свитков, каждый в своей, отдельной ложе. Горожане в свободное время приходили сюда не только что-то почитать, но и поучаствовать в дискуссиях, диспутах.

Сегодня от библиотеки Цельса остался лишь двухъярусный фасад, на фоне которого стараются запечатлеть себя в истории многочисленные туристы. Мы тоже последовали их примеру. В нишах между колонн расположены 4 женские скульптуры: «Премудрость», «Добротель», «Мысль» и «Познание».

Время близилось к вечеру, а мы еще не побывали в Большом античном амфитеатре, рассчитанном на 25 тысяч мест. Говорят, что его вид-

но даже из космоса. Театр разделен на три части — сцена (гримерки, служебные помещения), оркестра (где выступал хор) и кавеа (здесь размещались зрители). Использовался театр и для гладиаторских боев. Театр действующий — сегодня здесь проходят музыкальные выступления и различные мероприятия. Считается, что здесь великолепная акустика.

От театра к морю тянется длинная и широкая Портовая улица, которая в древности вела в порт, исчезнувший сотни лет назад вместе с водой. Мы прогулялись по этой улице, которая в свое время даже освещалась фонарями, побывали в кинотеатре, где нам за десять минут в 7D-формате продемонстрировали зарождение, расцвет и закат древнего города, с которым мы имели возможность познакомиться.

Но оказалось это еще не все. На фоне амфитеатра увидели огромные подъемные краны, работала какая-то техника.

— Раскопки древнего города продолжаются, — пояснил нам Ислам.

На вопрос, когда можно будет приехать, чтобы увидеть воочию весь город, прослуживший много веков и грекам, и персам, и римлянам, и туркам-сельджукам, Ислам ответил:

— Лет через триста.
ПОЛИНА СЕМЕНЧЕНКО

ДОБАВИМ

Объемы газеты не позволяют рассказать обо всех достопримечательностях, с которыми вы можете познакомиться здесь. Это и ворота Миндоса, часть стен которых сохранилась до наших дней. И каменные руины Педаса, древнего поселения лелегов (одного из коренных племен, живших в районе Эгейского моря до прихода туда греков). Это, наконец, огромное количество рыбачьих деревушек, на территории которых тоже можно увидеть развалины древних городов.

и древних ций

ию, отправляйтесь в Бодрум,
ежье Турции



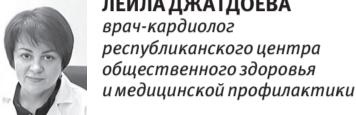
Но вернемся к цели нашего путешествия — городу Эфесу. По археологическим данным, первые поселения появились здесь более 9 тысяч лет назад. В бронзовом веке здесь располагалась столица царства Арцава-Алаша. Позже в регион пришли ионийские греки. Потом персы, затем его снова отвоевали греки. В эллинистический период Эфес стал важным торговым центром: здесь строились храмы, библиотеки, гимназии. С 190 года до н. э. Эфес стал достоянием Римской империи. Город перенес несколько пожаров, землетрясений, набегов. Он угасал, а потом снова возрождался.

Как рассказал Ислам, особая роль в истории города принадлежала богине плодородия Артемиде. Храм, возведенный в ее честь, стал одним

Мифы и реальность

Продолжается Неделя ответственного отношения к сердцу

Будьте здоровы!



ЛЕЙЛА ДЖАТДОЕВА
врач-кардиолог
республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики

В России все чаще отмечается высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, причем это может случиться с людьми любого возраста и пола. А широко распространенные ложные утверждения могут только усугублять эту статистику.

Мифы, касающиеся здоровья сердца, включают утверждения о том, что болезни сердца поражают только пожилых, что сердечная мышца укрепляется только спортом или что можно обойтись без контроля холестерина, если нет симптомов. На самом деле, болезни сердца могут развиваться в любом возрасте, поэтому важно вести здоровый образ жизни с детства.

Большинство из нас слепо верит в то, что скачок артериального давления не может пройти незамеченным. Однако высокое артериальное давление называют «тихим убийцей» не зря, ведь очень часто оно протекает бессимптомно, и вы сможете это определить только с помощью тонометра. И если человек почему-то не получает полноценное и грамотное лечение

(когда гипертония не компенсирована), то развивается поражение многих внутренних органов, что обуславливает высокий процент смертности.

Многие ошибочно полагают, что сердечный приступ легко определяется по характерной боли в груди. Но это тоже вовсе не обязательно! Хотя боль и является частым симптомом, но может быть слабой, незначительной или отсутствовать совсем. А сердечный приступ способен проявиться нехарактерными симптомами: одышкой, тошнотой, диареей, головокружением, болью или дискомфортом в руках, челюсти, шее или спине. Поэтому даже при слабом подозрении на сердечный приступ немедленно обратитесь к врачу.

Часто за сердечный приступ принимают учащенное или замедленное сердцебиение, хотя некоторые вариации вашего сердечного ритма – это нормально. Сердцебиение учащается во время физических или психоэмоциональных нагрузок и замедляется в покое и во время сна. Иногда сердцебиение может быть признаком аритмии, большинство из которых безвредны. Однако некоторые могут быть очень опасны для жизни и

требуют немедленного лечения в стационаре.

Еще один вредный миф – начинать контроль холестерина в крови нужно лишь после 30 лет. Кардиологи рекомендуют проверять содержание холестерина в крови каждые 5 лет, начиная с уже 20-летнего возраста. При повышенном холестерине немедленно обратитесь к кардиологу за рекомендациями и лечением.

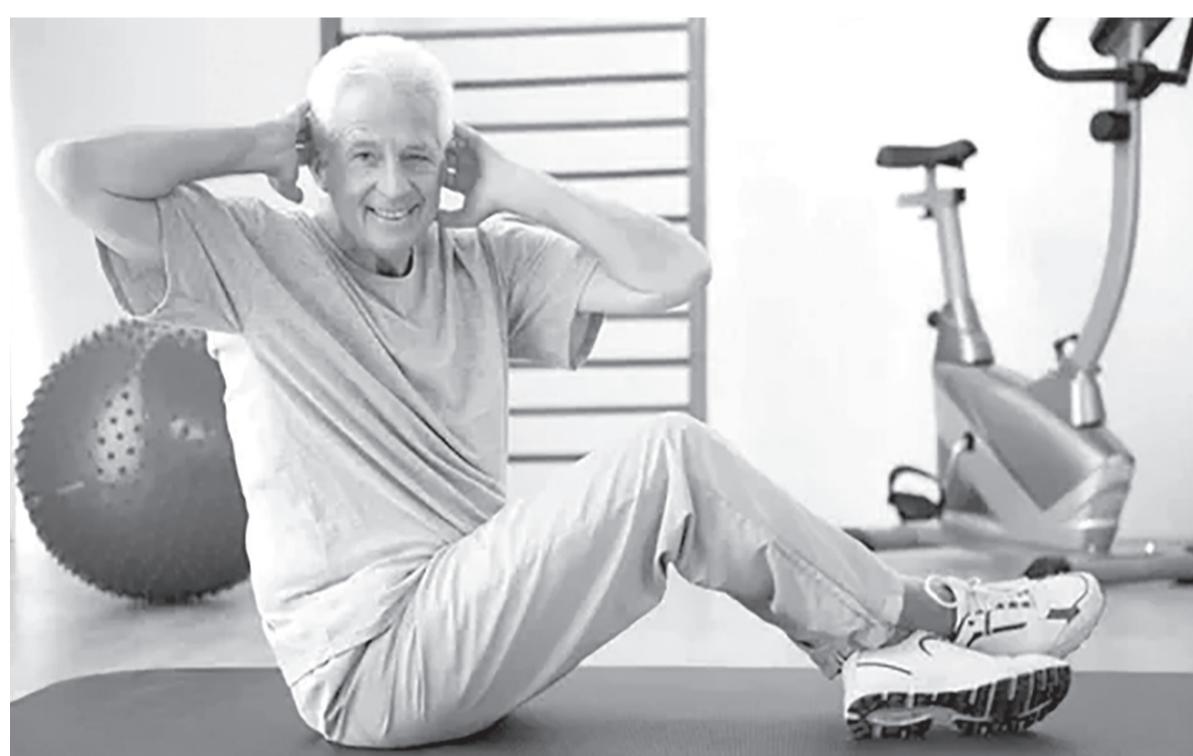
Также неверно суждение о том, что следует избегать физических упражнений после приступа. Напротив, как можно скорее приступайте к умеренным физическим нагрузкам.

Неправильно делать безоговорочным утверждением генетическую предрасположенность к болезням сердца. Хотя люди с семейной историей ССЗ и находятся в группе повышенного риска, они могут самостоятельно и значительно его снизить. Сохранить сердце здоровым помогут физическая активность, регулярный контроль артериального давления, а также уровня сахара и холестерина в крови, сбалансированное питание, поддержание нормального веса, отказ от вредных привычек.

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

Кстати,

тенденцией последнего десятилетия является «омоложение» одного из самых тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы – инфаркта миокарда. Это связано еще и с тем, что такие факторы риска, как ожирение, диабет 2 типа, алкоголизм, становятся распространенными уже в молодом возрасте.



Сохранить сердце здоровым поможет, в том числе, физическая активность

Кадастровым инженером Гурмиковой Аминат Нурбиевной (КЧР, Хабезский р-н, а. Али-Бердуковский, ул. Комсомольская, 13, aminat.gurmikova@mail.ru, тел.: 8(963)170-11-39) выполняются работы по подготовке проекта межевания з/у, выделяемого в счет земельной доли з/у с к/н: 09:01:0000000:658, с местоположением: КЧР, Адыг-Хабльский р-н, АКХ Вако-Жиле, поле № 16, уч. № 12. Заказчик работ: Адыгешаев Мухамед Беталович (КЧР, Адыг-Хабльский р-н, а. Вако-Жиле, ул. Первомайская, 74; тел.: 8(905)424-95-64).

С проектом межевания з/у можно ознакомиться по адресу: КЧР, Хабезский район, а. Али-Бердуковский, ул. Комсомольская, 13. Обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ з/у принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по вышеуказанному адресу.

MAX
**МАКСИМУМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ**

◆ Утерянный аттестат Б № 2096719 об основном общем образовании, выданный СОШ № 2 с. Учекен в 2005 году на имя Ижаева Магомета Халиловича, считать недействительным.

**СООБЩЕНИЕ
В «ДР. Официальная среда» № 16 (561)
от 4 октября 2025 года опубликованы:**

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 34 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменения в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 4 декабря 2024 года № 106 «Об установлении тарифов на питьевую воду (питьевое водоснабжение) и водоотведение для потребителей МУП «Водоканал» г. Карачаевска на 2025–2029 годы»

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 35 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменения в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 4 декабря 2024 года № 107 «Об утверждении производственной программы МУП «Водоканал» г. Карачаевска в сфере водоснабжения и водоотведения на 2025–2029 годы»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 36 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменений в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 18 октября 2023 года № 23 «Об установлении тарифов на питьевую воду (питьевое водоснабжение) и водоотведение для потребителей Специальной астрофизической обсерватории Российской академии наук на 2024–2028 годы»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 37 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменения в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 18 октября 2023 года № 25 «Об утверждении производственной программы Специальной астрофизической обсерватории Российской академии наук в сфере водоснабжения и водоотведения на 2024–2028 годы»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 38 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменений в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 10 декабря 2021 года № 110 «Об установлении тарифов на питьевую воду (питьевое водоснабжение) для потребителей МУП «Кумское» на 2022–2026 годы»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 39 от 17 сентября 2025 года «О внесении изменения в постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам от 10 декабря 2021 года № 111 «Об утверждении производственной программы МУП «Кумское» на 2022–2026 годы в сфере водоснабжения»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 40 от 17 сентября 2025 года «Об установлении тарифов на питьевую воду (питьевое водоснабжение) ООО «Водоканал» на 2026 год для потребителей Кумышского сельского поселения Карачаево-Черкесской Республики»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 41 от 17 сентября 2025 года «Об утверждении производственной программы для оказания услуг в сфере водоснабжения в Кумышском сельском поселении ООО «Водоканал» на 2026 год»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 42 от 17 сентября 2025 года «Об установлении тарифов на питьевую воду (питьевое водоснабжение) и водоотведение для потребителей ООО «Кубанский водоканал» на 2026 год»;

Постановление Главного управления Карачаево-Черкесской Республики по тарифам и ценам № 43 от 17 сентября 2025 года «Об утверждении производственной программы ООО «Кубанский Водоканал» в сфере водоснабжения и водоотведения на 2026 год»;

Доклад Уполномоченного по правам человека в Карачаево-Черкесской Республике «О соблюдении прав и свобод человека и гражданина в Карачаево-Черкесской Республике в 2024 году».

Кадастровый инженер Дудинова Ольга Александровна (г. Черкесск, ул. Международная, 176, кв. 136, адрес электронной почты: dudinova_olga83@mail.ru, тел.: 8(909)498-74-50) в отношении земельного участка с кадастровым номером 09:02:0030101:388, расположенного: КЧР, Абазинский район, ст Виктория, выполняет кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Гаврилова Ирина Степановна (КЧР, г. Черкесск, ул. Грибоедова, д. 25а, кв. 70). Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельного участка состоится по истечении тридцати дней со дня опубликования объявления в 10 часов по адресу: г. Черкесск, ул. Революционная, 5. С проектом межевого плана земельного участка 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: КЧР, Абазинский район, ст Виктория. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

ПРИСОЕДИНИЙСЯ К СВОИМ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В АРМИИ РОССИИ

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА В КЧР

до 2 300 000 РУБЛЕЙ

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ И ПОЛУЧИ БОЛЕЕ

5 000 000 РУБЛЕЙ
В ГОД

(88782) 26-04-61



Объявление кадастрового инженера Гаппоевой Светланы Магометовны, опубликованное в газете «День Республики» № 89/21039 от 12.08.2025 г., заказчиком кадастровых работ является Экзеков Халид Камаевич, до кадастрового номера 09:08:0000000:2458 дополнить словами: «09:08:0000000:2600, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Малокарачаевский район, СПК Красновосточный, урочище Рябина (1,92 га — сенокос), РФ, КЧР, Малокарачаевский район, СПК Красновосточный, урочище Большая Махучка (0,66 га — пашня), РФ, КЧР, Малокарачаевский район, СПК Красновосточный, урочище Покун-Сырт (0,97 га — пастбище)».

*

Кадастровый инженер Каппушева Мадина Лудовна (кв. аттестат № 09-14-58, КЧР, г. Черкесск, ул. Космонавтов, 27г, 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 кадастровыми номерами: 09:08:0000000:2344; 2346; 11235; 2100; 26724, расположенных: РФ, КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Восток, СПК Красновосточный, Ачара Ду, Хаджимикор, Абна Шу, Памир, ориентировано в 700 метрах от с. Красный Восток, по направлению на северо-восток, Урочище Большая Махучка (сенокос);

09:08:0000000:2335; 2327, 09:08:0010103:283; 282; 926; 925, расположенных по местоположению: РФ, КЧР, Малокарачаевский район, с. Красный Восток, СПК Красновосточный, Урочище Покун Сырт (пастбище). Заказчиком кадастровых работ является Тебердукова Анжела Мухамедовна (Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Пороховая, д. 44а, тел.: 8(928)351-59-59).

С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: г. Черкесск, ул. Космонавтов, 27г, 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, 27г, 3 этаж, офис 8.

*

Кадастровый инженер Дудинова Ольга Александровна (г. Черкесск, ул. Международная, 176, кв. 136, адрес электронной почты: dudinova_olga83@mail.ru, тел.: 8(909)498-74-50) в отношении земельных участков с кадастровыми номерами: 09:07:0020601:159, расположенного: КЧР, Усть-Джегутинский р-н, СДТ Черноморка, уч-к № 51, 09:07:0020601:157, расположенного: КЧР, Усть-Джегутинский р-н, СДТ Черноморка, уч-к № 53, 09:07:0020601:161, расположенного: КЧР, Усть-Джегутинский р-н, СДТ Черноморка, уч-к № 49, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельных участков. Заказчиком кадастровых работ является Бабучиев Хыйса Маджирович (а. Новая Джегута, ул. Мира, 96). Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельного участка состоится по истечении тридцати дней со дня опубликования в 10 часов по адресу: г. Черкесск, ул. Революционная, 5. С проектом межевого плана земельного участка 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: Карачаево-Черкесская Республика, Усть-Джегутинский р-н, СДТ Черноморка. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

*

Кадастровым инженером Салпагаровым Ильясом Мекеровичем (квалификационный аттестат № 09-11-30, КЧР, Усть-Джегутинский район, г. Усть-Джегута, ул. Ленина, 122, тел.: 8(918)713-30-09) выполняются работы по подготовке проекта межевания земельного участка с кадастровым номером: 09:07:0000000:5062, расположенного по адресу: РФ, Карабаево-Черкесская Республика, Усть-Джегутинский район, РГУП «Горный», поле № 20 (пашня 2,1 га). Заказчик кадастровых работ: Ковалева Елена Николаевна (КЧР, г. Усть-Джегута, ул. Садовая, д. 10, тел.: 8(988)609-57-99).

С проектом межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: г. Усть-Джегута, ул. Богатырева, д. 46. Возражения, дополнения, предложения по доработке проекта межевания земельного участка принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления по адресу: Карабаево-Черкесская Республика, г. Усть-Джегута, ул. Богатырева, д. 46.

В объявлении кадастрового инженера Салпагарова И. М., опубликованном в газете «День Республики» от 15.08.2023 г. № 91, вместо «:5468» верным считать «:2468», далее по тексту.

*

Подписной индекс П6809

КИ Койчуевой Фатимой Хусеевной (кв. ат. № 09-11-29, г. Черкесск, ул. Октябрьская, 301а, к. 404; 27-42-73, zemlya_pravo@mail.ru) выполняются кадастровые работы по уточнению описания местоположения границ и площади земельного участка (далее ЗУ) с кадастровым номером (далее КН): 09:06:0080102:7, по адресу: КЧР, Зеленчукский р-н, ст. Исправная, ул. Низовая, 87. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ ЗУ с правообладателями смежного ЗУ с КН: 09:06:0080102:8, по адресу: ст. Исправная, ул. Низовая, 89. Заказчиком работ является Дмитриев Владимир Михайлович (ст. Исправная, ул. Низовая, 87, 8(928)383-64-65).

КИ Койчевым Али Сагидовичем (кв. ат. № 09-13-53) выполняются кадастровые работы по уточнению описания местоположения границ и площади ЗУ с КН: 09:09:0180101:663, по адресу: КЧР, Карабаевский р-н, а. Хурзук, ул. Ильяса Байрамукова, д. 17. Объявление опубликовано в связи с необходимостью согласования границ ЗУ с правообладателями смежных ЗУ в пределах кадастрового квартала 09:09:0180101. Заказчиком работ является Хапчаев Аслан Сарыевич (а. Хурзук, ул. И. Байрамукова, 17, 8(988)912-40-05). При проведении согласования при себе иметь документы, удостоверяющие личность, и о правах на свой ЗУ.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ и ознакомление с документами, связанными с оформлением, состоится по адресу: г. Черкесск, ул. Октябрьская, 301а, к. 404, 01 ноября 2025 года в 10:00 часов. Возражения, дополнения, предложения по доработке межевания, а также требования о проведении согласования принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления.

*

РГАУ «БТИ Малокарачаевского района» в лице кадастрового инженера Гаппоевой Светланы Магометовны (адрес: КЧР, Малокарачаевский район, с. Первомайское, пер. Зеленый, д. 13, mktbi@mail.ru, тел.: 8(878-77)2-23-01, реестровый номер: 26464) выполняются кадастровые работы:

— по подготовке проекта межевания в отношении з/у с к. н.: 09:08:0000000:2736, расположенных по адресам: РФ, КЧР, Малокарачаевский район, СПК Терезинский, урочище Хангерий (1,27 га, сенокос), РФ, КЧР, Малокарачаевский район, СПК Терезинский, поле № 7 (0,46 га, пашня). Заказчиком кадастровых работ является Байрамкулов Агиоф Хамилович (РФ, КЧР, Малокарачаевский район, с. Терезе, ул. Джага, д. 61, тел.: 8(999)490-47-97);

— в отношении земельного участка с кадастровым номером: 09:08:0130102:20, расположенного по адресу: РФ, КЧР, Малокарачаевский район, с. Кызыл-Покун, ул. О. Касаева, д. 33, в квартале 09:08:0130102. Заказчиком кадастровых работ является Биджиева А. Х. (РФ, Краснодарский край, г. Сочи, Центральный район, пер. Виноградный, д. 16, пом. 33, тел.: 8(928)027-65-70). Смежный з/у, в отношении местоположения границ которого проводится согласование: 09:08:0130102:19, РФ, КЧР, Малокарачаевский район, с. Кызыл-Покун, ул. О. Касаева, 34.

С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться по адресу: КЧР, Малокарачаевский район, с. Учкекен, ул. Ленина, 120 (4 этаж), каб. 68. Обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ з/у принимаются в течение 30 дней по вышеуказанному адресу.

*

день Республики



Учредители
Народное Собрание КЧР,
Правительство КЧР

Директор —
главный редактор
Е. В. Кратов

Однажды в 1918 году. В 1968 году награждена орденом «Знак Почета». Выходит три раза в неделю

Дежурная бригада номера Полина Семенченко,
Всеволод Ливандовский, Антонина Ткачук, Динара Бабоева,
Юлия Мельникова

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

Журналисты Шахриза Богатырева, Мадина Братова,
Светлана Кильба, Армида Кышмахова, Ольга Михайлова,
Лариса Николаева, Людмила Осадчая, Ольга Савенко
Фотокорреспондент Светлана Кильба
Финансы Анна Якушева (главный бухгалтер)
Корректоры Динара Бабоева, Марина Латышева,
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) 20-04-61

© «День Республики», 2025. 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 объявлении редакция «ДР» ответственности не несет. Материалы со словом «Реклама», а также под рубриками: «Бизнес-пресс», «Люди 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.
Заказ
Тираж 3500 экз.

Цена в розницу — свободная
Время подписания в печать
17:00 (по графику), 17:00 (факт)



В СОШ № 1 села Курджиново, как обычно, учебная неделя началась с проведения цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном». В этот раз ребята обсуждали тему цифрового суверенитета нашей страны. На занятиях ребята говорили о цифровом суверенитете и насколько он важен для государства. Отмечались достижения России в области цифровых технологий. Кроме того, учащиеся познакомились с ключевыми российскими продуктами и сервисами, которые составляют основу цифрового мира и способствуют укреплению цифрового суверенитета России.

Каждому овощу – свой срок

Задача сберечь собранный урожай не простая, но вполне решаемая

Сад-огород

Если снять плоды слишком рано или поздно, они не будут долго лежать, не накопят достаточное количество питательных веществ или просто станут невкусными. Что же делать?

Общие правила сбора

Важнейшее условие длительного хранения овощей и фруктов – его своевременный сбор в сухую, ясную погоду. Если дожди идут чередой, плоды обязательно нужно хорошо просушить, иначе они начнут гнить. При переходе от одного дерева к другому, инструмент дезинфицируют, чтобы болезни растения не передались соседям по саду. Собранный урожай кладут в ящики или неглубокие корзины, чтобы верхние плоды не подавили нижние.

Причем каждый сорт и вид садовых и огородных культур помещают в отдельную емкость, так как среди них могут быть более нежной структуры. Поэтому каждая культура требует особого подхода с учётом её биологических особенностей.

Особенности по культурам

Яблоки лучше собирать утром, сразу после схода росы. Сначала их снимают с нижних веток, постепенно продвигаясь к верхушке дерева. Плоды отрывают с плодоножкой, листья удаляют. Нельзя стирать с кожуры восковой налёт, так как он не дает фруктам портиться. На зиму лучше запасать яблоки поздних сортов, они могут долежать до февраля, тогда как летние и позднелетние портятся или сморщиваются, теряя влагу, максимум через 1–2 месяца. Если

фрукты заражены паршой, то в местах, где есть чёрный налёт, они быстро начнут подгнивать.

Плоды снимают в фазе съёмной зрелости, когда они уже приобрели присущую сорту окраску и размеры. Понять, что урожай созрел, можно по обилию падалицы – у большинства сортов яблоки сравнительно легко отрываются от ветки. Если под деревом появляются здоровые, не червивые плоды, значит, скорее всего, пришло время сбора. Урожай яблок обычно размещают в деревянных ящиках, пересыпая ряды мелкой стружкой и чистой соломой, а хранят при температуре от +2 до +3°C и влажности 85–90 %.

Картофель убирают, когда ботва совсем увяла. Хорошо за 2 недели

дывают в ящики и пересыпают песком. Хорошо положить в них ещё и луковую шелуху. В помещении поддерживают температуру 1–2 °C и влажность 88–90 %.

Белокочанную капусту убирают до прихода устойчивых морозов, если позволяет погода при плюс 3–7°C. Кочаны срубают острым заточенным ножом, оставляя длинную кочерыжку, а также 3 покровных здоровых листа, не плотно прилегающих к кочану. Затем на несколько суток заносят в сухое прохладное помещение, чтобы места срезов на кочерыжках затянулись. Хранят капусту при +1°C и влажности около 92 % в деревянных ящиках в один слой, чтобы кочаны не соприкасались друг с другом или подвешиваются к потолку. Овощ регулярно осматривают, удаляя поберневшие листья.

Тыкву убирают строго до первых заморозков, даже при нуле она может пострадать. Ее срезают с длинной (около 10 см) плодоножкой, затем просушивают. Откручивать овощ нельзя – размочаленная плодоножка скорее загниёт.

Контрольные проверки

Любой урожай лучше хранить в темном и сухом, хорошо проветриваемом помещении с температурой около 2–4°C и влажностью 90–95 %. Во время хранения плоды необходимо регулярно перебирать, иначе те, что начали гнить, заразят соседей. Каждый вид овощей и фруктов лучше держать в отдельном ящике, и во всех емкостях для плодов должен циркулировать воздух.

Подготовила ЛАРИСА НИКОЛАЕВА (сайт «Ботаничка.ру»)

Добавим

Если на кожице плодов появился конденсат, нужно проверить вентиляцию, так как избыток влаги – благоприятная среда для развития различных грибных инфекций.

Салат из свеклы с базиликом

Рецепты

Это вкусное овощное блюдо по рецепту Ксении Винниковой из Черкесска готовится только из продуктов растительного происхождения, поэтому рецепт подходит и для постного, и для вегетарианского меню.

Ингредиенты: 500 г свеклы (вареной в мундире или запеченной), 250 г репчатого лука, 50 г зелени сельдерея и петрушки, 30 г семян подсолнуха, 35 г зелёного базилика, 20 г бальзамического уксуса, 20 г мёда, 15 г соевого соуса, соль, черный перец, растительное масло.

Обжариваем лук

1 Репчатый лук нарезаем тонкими кольцами. Его в этом рецепте много, поэтому сорт имеет значение, постарайтесь выбрать более сладкий. В сковороду наливаем 3 ст. л. нейтрального растительного масла, разогреваем и добавляем луковые кольца, посыпав их солью. Обжариваем лук на умеренном огне несколько минут, помешивая, чтобы не пригорел.

Добавляем зелень, овощи и семечки

2 Мелко нарубленную зелень петрушки и сельдерея отправляем на ту же сковороду, перемешиваем. Томим все на небольшом огне около четверти часа, пока лук не станет совсем мягким и почти прозрачным. На этом этапе можно добавить немного сахара, тогда лук карамелизируется и станет еще вкусней. Приготовленную заранее свеклу чистим и нарезаем тонкой соломкой. Помним,

что запеченная свекла не такая водянистая, а вкус у нее более насыщенный. Добавляем овощ в сковороду к обжаренному луку. Семечки подсолнуха высыпаем на отдельную сухую сковороду и обжариваем на небольшом огне до золотистого цвета. Кроме подсолнечника подойдут семена тыквы или измельченные орехи. Затем насыпаем это в будущий салат.

А теперь специи

3 Наливаем в сковороду с овощами бальзамический уксус, добавляем мёд и соевый соус. По вкусу солим, перчим и прогреваем еще пару минут, чтобы приправы «подружились» с овощами. Долго греть не нужно, иначе мед потеряет свои полезные свойства.

Последний штрих

4 В самом конце добавляем мелко нарезанный зеленый базилик, еще раз все хорошо перемешиваем, и теплый салат готов. Выкладываем его на тарелки, украшаем зеленью и подаем к столу. Если часть салата останется, не переживайте, овощи пропитываются соками, и даже на следующий день он будет не менее вкусен.

Подготовила ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

Кстати,

можно запастись базиликом летом, в это время он самый ароматный. Для этого его нужно мелко порезать, смешать с оливковым маслом холодного отжима и наполнить этой смесью силиконовые формочки для конфет. Формочки замораживаем, а затем перекладываем в плотный пакет. Такой базилик хранится в холодильнике всю зиму.



У соседей

В Пятигорске, в музейно-выставочном комплексе «Россия – моя история», в последних числах сентября прошел фестиваль народов Кавказа «Краски Кавказа». Один из блоков фестиваля представлял тему «Кухни народов Кавказа». Гости и жители города имели уникальную возможность не только познакомиться с традиционными блюдами народов, проживающих на Кавказе, но и насладиться ими.



В Невинномысске прошёл инклюзивный фестиваль художественного творчества «Вместе – дорогою добра». Мероприятие приурочили к Международному дню инвалидов, сообщает пресс-служба городской администрации. Фестиваль открылся выставкой художественных работ, где были представлены темы «Кухни народов Кавказа». Гости и жители города имели уникальную возможность не только познакомиться с традиционными блюдами народов, проживающих на Кавказе, но и насладиться ими.



Минераловодская городская библиотека имени Р. Н. Котовской и Ставропольская краевая библиотека для слепых и слабовидящих имени В. Маяковского в 2026 году получат федеральную поддержку в размере 5,9 миллиона руб. Библиотеки планируют направить средства на ремонт, создание технологичных зон, пополнение фондов, закупку современного оборудования, в том числе для людей с ограниченными возможностями.



В Пятигорском госуниверситете прошел II Международный лингвистический конгресс «Языки мира – мир языков» – представительный научно-практический форум с международным участием. В ходе конгресса обсуждались ключевые вопросы современного языкоизучания и, прежде всего, возможные шаги по сохранению и поддержке миноритарных и находящихся под угрозой исчезновения языков России и, в частности, Северного Кавказа.

