

Горянка

№3 (648) 18 января 2012 г.



Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

Цена в розницу свободная

Еженедельная газета

Издается с 1993 г.



Жансурат ЗЕКОРЕЙ,
корреспондент филиала ВПРК ГТРК
"Кабардино-Балкария"

стр. 5

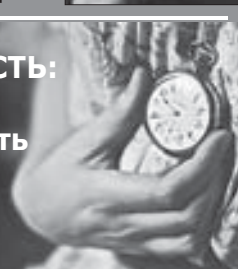


Память

стр. 3



СТАРОСТЬ:
время
собирать
камни



стр. 6, 11



стр. 12



**Читатель
недели**

стр. 14

Дорогой читатель!
Ты можешь оформить подписку
на "Горянку" на 5 месяцев 2012 года
в любом почтовом отделении

Подпишись на "Горянку"!

И ты узнаешь все о главном:
о любви, о женщинах, о детях, о семье



Наш индекс -
31222

Стоимость подписки
- 112 рублей



Арсен Каноков: Спорьте, отстаивайте свою позицию!

• ВСТРЕЧА

Глава КБР Арсен КАНОКОВ в День российской печати провел встречу с руководителями республиканских и муниципальных СМИ республики, в ходе которой обсудил с журналистами многие злободневные проблемы.

ЗНАТЬ, ЧТО И КАК ДЕЛАЕТ ВЛАСТЬ

По мнению А. Канокова, в современном обществе растет влияние масс-медиа, пресса является связующим звеном между властью и обществом, от нее зависят умонастроение граждан, понимание того, что и как делает власть. «Поэтому очень важно, чтобы пресса оставалась честной и принципиальной, чтобы здравый смысл и профессионализм были главными составляющими в работе СМИ», - подчеркнул он. Особую значимость консолидирующая роль СМИ приобретает в предстоящем сложном политическом цикле, отметил Каноков.

КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ – УЛУЧШЕНИЕ БЛАГОСОСТОЯНИЯ ЖИТЕЛЕЙ

Глава Кабардино-Балкарии считает очень важным возвращение к системе прямых выборов глав регионов. «Это правильное решение. Мы должны знать, насколько доверяет население своему руководству – не только Главе субъекта, но и главам муниципальных образований, депутатскому корпусу», - заявил Каноков.

Он также сообщил, что федеральная правительственная комиссия разрабатывает новую схему оценки эффективности работы глав регионов. «Показателей много, но, на мой взгляд, они должны быть сужены до пяти-десяти пунктов, к примеру, налоговая база, привлечение инвестиций, улучшение благосостояния жителей. Уровень поддержки власти населением также должен быть одним из ключевых показателей работы региональных руководителей», - считает Глава КБР.

В ПОДДЕРЖКУ СИРИЙСКИХ АДЫГОВ

Глава КБР сообщил, что руководство республики готово поддержать инициативу Парламента Адыгеи, направившего обращение Президенту России с просьбой помочь в репатриации на историческую родину выходцев с Кавказа, проживающих в Сирии, так как обстановка в этой арабской стране продолжает ухудшаться. «Необходимо помочь нашим соотечественникам за рубежом в их стремлении вернуться в Россию. Я считаю, что такая возможность должна быть и у русских людей, которые в результате распада Союза оказались на чужбине не по своей воле. Мы охотно принимаем у себя иностранцев, а о своих гражданах стесняемся говорить. Что касается сирийских адыгов, то их возвращение в Россию, убежден, не несет ни-

какой угрозы. Он заявил, что против репатриации адыгов ведется контрпропаганда. «Придумано клише о Великой Черкесии, тогда как в огромной России всего 140 млн. населения, скоро некому будет работать, приглашаем мигрантов даже из Вьетнама и Китая. Не нужно бояться возвращения в страну пророссийски настроенных, работающих, сохранивших родной язык и обычаи соплеменников», - подчеркнул Каноков.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАЖДОГО ПОГИБШЕГО

Глава КБР выразил надежду на снижение террористической угрозы в республике, заметив при этом, что похожие проблемы возникают и во вполне благополучных странах Запада. «Чувствую свою ответственность за каждого погибшего в Кабардино-Балкарии, даже если это боевик, он тоже житель нашей республики, которого неправильно воспитали, и нельзя радоваться количеству убитых», - заметил А. Каноков. По его мнению, общество недостаточно активно. «Мы нуждаемся в свободно высказываемых мнениях, прошу: спорьте, отстаивайте свою позицию, но не слышу ничего», - сказал А. Каноков.

Руководители СМИ на встрече с Главой республики говорили и о давно назревшей проблеме улучшения материально-технической базы печатных изданий, поддержке интернет-версий газет, новостных порталов, повышения зарплаты сотрудникам. Также, по их мнению, не только журналистам, но и представителям исполнительной и законодательной власти нужно вести эффективный диалог с населением по таким острым проблемам, как терроризм, воспитание молодежи.

Главный редактор газеты «Горянка» Зарина КАНУКОВА от лица женщин республики поблагодарила А. Канокова за социальную поддержку многодетных матерей, неимущих семей. Глава КБР пообещал наращивать усилия в этом направлении и в свою очередь поздравил «Горянку» с присуждением ей знака отличия «Золотой фонд прессы-2012».

НЕ ЛЕГИОНЕРЫ, А ДЕТСКИЙ СПОРТ

Глава КБР заявил, что впредь деньги будут вкладываться в развитие школы футбола, а не в приобретение легионеров для клуба «Спартак-Нальчик». При этом он подчеркнул, что бюджет клуба не снижен, но лишние 50-100 млн. рублей считает лучше направить на создание детской специализированной школы футбола и растить своих специалистов, на поддержку олимпийских видов спорта, решение социальных проблем спортсменов.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

• ОФИЦИАЛЬНО

Глава Кабардино-Балкарии Арсен КАНОКОВ внес предложение расширить права Санэпиднадзора при осуществлении государственного контроля в пищевой сфере и сфере общественного питания. С таким предложением он выступил в понедельник на заседании президиума Госсовета, посвященном защите прав потребителей, которое провел Президент РФ Дмитрий МЕДВЕДЕВ в Саранске.

Глава КБР предлагает расширить права Санэпиднадзора

По мнению Канокова, с введением Федерального закона «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля» были ограничены возможности Санэпиднадзора. Закон обязал проверяющих уведомлять бизнесменов о проверке за 72 часа. «Информация о предстоящей плановой проверке дает возможность недобросовестному предпринимателю подготовиться к ней и обеспечить только на период проведения проверки соответствие требованиям санитарного законодательства», - сказал Каноков.

Глава КБР подчеркнул, что в результате такого подхода только в IV квартале 2011 года в республике

зарегистрированы три крупные вспышки, вызванные пищевым отравлением кишечной инфекцией, а число пострадавших составило 534 человека.

В этой связи он считает, что необходимо пересмотреть эти положения федерального закона, по крайней мере, в пищевой сфере и сфере общественного питания.

Комментируя это предложение, которое поддержал ряд губернаторов, Дмитрий Медведев выступил против возвращения к системе тотальных внеплановых проверок бизнеса, но подчеркнул, что считает возможным внести определенные коррективы в механизм проведения проверок в пищевом секторе и общепите.

● Наталья АЛЕКСЕЕВА

• СОВЕЩАНИЕ

Обсуждены вопросы развития горнолыжного курорта «ЭЛЬБРУС-БЕЗЕНГИ»

Совещание межведомственной рабочей группы по вопросам развития горнолыжного туристического курорта «Эльбрус-Безенги» состоялось во вторник в Нальчике.

В совещании приняли участие представители Министерства экономического развития, Министерства регионального развития, Министерства транспорта РФ, ОАО «Курорты Северного Кавказа», а также руководители министерств и ведомств КБР и главы администраций Чегемского, Черекского, Эльбрусского и Зольского районов республики, где будет реализовываться проект.

В целом проект Северо-Кавказского туристического кластера реализуется в соответствии с постановлением Правительства РФ и предусматривает строительство

на Юге России в 2011-2020 годах пяти новых горнолыжных курортов мирового класса: Лагонаки (Краснодарский край, Адыгея), Архыза (Карачаево-Черкесия), Эльбрус-Безенги (Кабардино-Балкария), Мамисона (Северная Осетия-Алания) и Матласа (Дагестан).

Протяженность горнолыжных трасс составит 898 км, количество подъемников - 179 единиц, вместимость гостиниц - 89 тыс. мест, ежедневная пропускная способность кластера - 150 500 человек.

Поэтапно в регионе будет свыше 330 тыс. рабочих мест.

● Ольга СЕРГЕЕВА

Флаг республики – над высочайшей точкой Африки



10 января известная альпинистка Карина МЕЗОВА совершила очередное достижение, поднявшись на высочайшую вершину Африки – вулкан Килиманджаро (Танзания). Девушка стала третьей после Ахмеда ЖАМАНОВА и Адеи ДЖАППУЕВА представительнице Кабардино-Балкарии, покорившей Килиманджаро (5895 м). В личном активе Мезовой восточно-африканский пик стал третьей покоренной вершиной из семи высших точек всех континентов и одной из самых сложных. «Условия восхождения в этот раз были суровы как никогда - было очень холодно и ветрено, но команда справилась», - поделилась впечатлениями Карина, которая поднялась в качестве руководителя группы.

• ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Отважная альпинистка, в прошлом году после покорения высочайшей вершины планеты горы Эверест (8848 м) удостоенная звания «Заслуженный работник физической культуры и спорта Кабардино-Балкарской Республики», водрузила на Килиманджаро Государственный флаг Кабардино-Балкарской Республики и адыгский флаг, передав из Африки всем жителям республики поздравления со Старым Новым годом и пожелания мира и благополучия своей родине.

● Наталья СЛАВИНА



ТРУДНОСТЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, КОГДА РАБОТАЕШЬ САМООТВЕРЖЕННО

В январе 2012 года исполнилось сто лет со дня рождения выдающегося общественного и государственного деятеля Кабардино-Балкарии Асланби Наховича АХОХОВА.

Одним из первых документов, в котором упоминается имя будущего Председателя Совета Министров КБАССР, является прошение его матери Гошерини на имя заведующего отделом социального обеспечения об оказании материальной помощи ее четырем малолетним детям. Их отец, Нахо Ахатов, первый большевистский комиссар Второго Чегема, погиб в 1919 году в бою с серебряковцами.

Воспитание детей – Асланби, которому не исполнилось тогда и шести лет, и его двух сестер – Дух и Фатимы взяло на себя государство. Асланби направили в школу-коммуну при отделе образования облисполкома. Через некоторое время в республике открылся Ленинский учебный городок, и школу перевели туда. По окончании педагогического техникума Ленинского учебного городка началась трудовая жизнь Асланби: Аргуданский клепочный завод, профсоюзные финансово-банковских работников, облисполком. В марте 1933 года Ахатов избирают секретарем парторганизации довольно большого колхоза в селе Малке. Ему предстояло решить немало наболевших вопросов. «Колхоз был одним из самых отстающих в республике, - читаем мы в воспоминаниях А.Н. Ахоева. - Люди отсюда буквально разбегались, не хватало фуража, сена. Пало больше половины лошадей, а на носу – весенний сев. Мы питались хлебом из кукурузной муки с отрубями, причем на четверть выдавался небольшой кусочек весом 200-300 граммов. Стали сеять на коровах». Сплотив молодежь, выявив активных, заинтересованных людей, Ахатову удалось в короткие сроки сделать этот колхоз одним из лучших в республике. «Здесь, в Малке, - вспоминал он, - я впервые понял, что ссылки на трудности,



А. Ахатов на фронте

причем любого ранга неосновательны, если есть желание сдвинуть дело с места, работать не ради формы, а самоотверженно, с наибольшей отдачей».

Это утверждение стало стилем жизни Асланби Наховича.

Великую Отечественную войну он встретил в должности заведующего отделом пропаганды и агитации Прималкинского райкома ВКП(б), принимал активное участие в формировании 115-й кавалерийской дивизии, как старший инструктор политотдела дивизии вел большую организаторскую и политико-воспитательную работу среди солдат и офицеров. На счету бойцов Кавдивизии много тяжелых боев и побед. В 1941-1942 годах Асланби Ахатов служил в 297-м полку 115-й кавдивизии, возглавлял вылазки за «языком», с разведкой в тыл врага. В июле 1942 года в боях под Сталинградом погибли командир эскадрона МОЛОВ и политрук ЭльМЕСОВ. Многие солдаты растерялись, стали отступать. Но Ахатов взял на себя командование полком, восстановив дисциплину.

В боях А.Н. Ахатов тоже был тяжело ранен (намного позже, уже в мирные годы, именно он был инициатором строительства памятника бойцам 115-й кавдивизии, установленного у въезда в Нальчик).

После трехмесячного пребывания в госпитале майор Ахатов направляется в 10-й гвардейский стрелковый корпус. Он был среди тех, кто участвовал в боях за освобождение Северного Кавказа, Украины, Молдавии, Румынии, Болгарии, Югославии, Венгрии,

Австрии, Чехословакии. С 1943 года был назначен заместителем командира полка. В 1944 году подразделение Ахатова разминировало Одесский оперный театр. Много лет спустя, познакомившись с Асланби Наховичем, генерал-полковник ЕЛАГИН рассказал ему, что на здании театра висит мемориальная доска, на которой написано, что театр спасло от разрушения подразделение А.Н. Ахатова.

В июне 1944 года из-под Праги Бериславско-Хинганскую дважды Краснознаменную ордена Суворова II степени стрелковую дивизию перебросили на Восточный фронт. Капитуляция Маньчжурии состоялась 3 сентября 1945 года, но Ахатов еще оставался в армии.

Ему было 34 года, когда он вернулся с фронта и приступил к восстановлению разрушенной войной республики. Пройдя множество ступеней карьерной лест-

ницы партийного и государственного деятеля, А.Н. Ахатов в 1957 году был назначен Председателем Совета Министров КБАССР. Принципиальный, непреклонный, он был требовательным к себе и своим подчиненным и в то же время чутким и внимательным человеком. Прекрасный организатор, способный четко видеть перспективы, проблемы и находить пути их решения, умеющий разглядеть талантливых людей, «поднять» их, заинтересовать возможностями развития республики. Таков портрет, складывающийся из воспоминаний разных людей.

«Он являл собой образец настоящего горца-кабардинца и своим внешним обликом, и силой воли, и смелостью, и тем, как четко исполнял свои нелегкие обязанности на ответственных постах партийной, государственной, общественной работы, заслуживает того, чтобы его жизненному пути

посвятили объемистую книгу, - вспоминает Константин ЭФЕНДИЕВ. - Он занимал высокий пост, на плечах его лежали отнюдь не легкие обязанности; он был строгим и требовательным, категорически непримиримым к малейшим проявлениям расхлябанности, недобросовестного отношения к работе и хвастовства с чьей бы то ни было стороны. А в случае необходимости непременно шел навстречу, на любой вопрос давал ясный, доходчивый ответ».

“Не было случая, когда он отнесся невнимательно к просьбам, с которыми мы обращались к нему. Во время приема не допускал суеты, не давал знать, что куда-то торопится или озабочен чем-то другим, кроме нашего с ним разговора. Он умел, отложив все заботы и переживания, сосредоточиться на собеседнике, внимательно его выслушать, - вспоминает Мусса ДОКШОКОВ. - Каждый раз поражал своим умением одинаково легко и непринужденно поддерживать беседу с военными самого высокого ранга, дипломатами, чиновниками из высшего руководства страны и, конечно, простыми людьми. При этом никогда не стремился блеснуть эрудицией и интеллигентностью, был сдержан, не поддавался эмоциям”.

Супруга Асланби Наховича, Раиса Адамовна ДЫМОВА, - дочь Адама Дымова - известного просветителя, главы Баксанского просветительского движения, кабардинского первопечатника, основателя первой на Кавказе газеты «Адыгэ макъ». В годы войны она была назначена председателем сельского совета Второго Чегема, фашисты устроили расстрел, ее к расстрелу спасло только чудо.

Асланби Нахович и Раиса Адамовна вырастили четверых детей - Ларису, Руслана, Елену и Людмилу. Лариса, врач высшей категории, заслуженный врач КБР, детский хирург, реаниматолог-анестезиолог, проработала 47 лет. Руслан занимал руководящие должности на предприятиях республики, мастер спорта, многие годы возглавлял сборную республики по волейболу. Елена - кандидат философских наук, заведующая кафедрой культурологии, преподает в Северо-Кавказском государственном институте искусств. Людмила отдала около 20 лет Геофизическому институту, затем работала в Министерстве здравоохранения КБР и Республиканском центре по борьбе со СПИДом и другими инфекционными заболеваниями.

Среди военных и мирных награды А.Н. Ахоева - орден Красной Звезды, ордена Отечественной войны I и II степеней, медали «За оборону Кавказа», «За Победу над Германией», «За победу над Японией», а также медали за взятие Будапешта, Вены, освобождение Белграда; а также орден Ленина, два ордена Трудового Красного Знамени.

Будучи пенсионером, работал председателем правления Республиканского общества охотников и рыболовов.

Подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА

Досье

АХОХОВ

Асланби Нахович

(15.01.1912, с. Чегем - 5.03.1980, г. Нальчик)

1923-1931 – учился в Ленинском учебном городке; 1931 – председатель заводского комитета Аргуданского клепочного завода; 1931-1932 – председатель областного комитета профсоюза финансово-банковских работников; 1932 – 1933 – ответственный инструктор облисполкома; 1933 – 1934 – секретарь Нагорного РК ВЛКСМ; 1934 – 1936 – ответственный инструктор обкома ВЛКСМ; 1936 – 1937 – секретарь Баксанского РК ВЛКСМ; 1937 – 1940 – председатель межрайпотребсоюза Нагорного района; 1940 – 1941 – председатель районной плановой комиссии Зольского района; 1941 – заводским пропаганды и агитации Прималкинского РК ВКП(б); 1946 – 1948 – председатель Советского райисполкома; 1948 – 1949 – первый секретарь РК ВКП(б) Эльбрусского района; 1949 – 1952 – слушатель Высшей партийной школы при ЦК КПСС (г. Москва); 1952 – 1957 – второй секретарь обкома КПСС; 1957 – 1969 – Председатель Совета Министров КБАССР; 1969 – персональный пенсионер союзного значения.



• ПФР РАЗЪЯСНЯЕТ



С 1 июля 2012 года россияне начнут получать пенсионные накопления

Начиная с 1 июля 2012 года российские пенсионеры, имеющие по закону право на получение накопительной части пенсии, смогут получать соответствующие выплаты средств пенсионных накоплений. Их будет осуществлять как Пенсионный фонд Российской Федерации, так и негосударственные пенсионные фонды, в зависимости от того, где гражданин формировал свои пенсионные накопления. Закон определяет несколько видов выплат средств пенсионных накоплений.

► Гражданин, чья накопительная часть составит пять и менее процентов по отношению к размеру его трудовой пенсии по старости, сможет получить все свои пенсионные накопления одновременно. Под эту категорию в первую очередь попадают мужчины 1953-1966 года рождения и женщины 1957-1966 года рождения, за которых с 2002 по 2004 год уплачивались страховые взносы на накопительную часть трудовой пенсии.

► На единовременную выплату также могут рассчитывать граждане, получающие социальную пенсию или трудовую пенсию по инвалидности или по случаю потери кормильца, которые не приобрели права на трудовую пенсию по старости из-за отсутствия необходимого страхового стажа (не менее пяти лет), но достигли общеустановленного пенсионного возраста (мужчины – 60 лет и женщины – 55 лет).

► Пенсионные накопления можно будет получать в виде

срочной пенсионной выплаты. Срочная пенсионная выплата может включать в себя только выплаты из средств дополнительных взносов на накопительную часть трудовой пенсии в рамках программы государственного софинансирования пенсии (взносы как гражданина, так и государства) и средств материнского капитала, если мама - владелица сертификата на материнский капитал направила его средства на формирование своей пенсии. Продолжительность такой срочной пенсионной выплаты определяет сам гражданин, но она не может быть менее десяти лет.

Другими словами, срочная пенсионная выплата формируется за счет всех возможных поступлений на накопительную часть трудовой пенсии и дохода от их инвестирования, за исключением взносов, которые работодатель уплачивал в счет будущей пенсии своего сотрудника в рамках обязательного пенсионного страхования.

► Важной особенностью срочной пенсионной выплаты является то, что если гражданин умирает, даже после назначения ему такой выплаты невыплаченный остаток средств вправе получить его правопреемники. При этом остаток средств материнского капитала на накопительной части пенсии, а также доход от их инвестирования будут выплачены только правопреемникам по сертификату на материнский капитал – отцу ребенка или непосредственно самому ребенку/детям.

► Наконец пенсионные накопления будут получать в наиболее привычном виде – в виде накопительной части трудовой пенсии по старости. В 2012 году ее размер будет рассчитываться исходя из ожидаемого периода выплаты в 18 лет. То есть, чтобы получить ежемесячный размер выплаты накопительной части пенсии в 2012 году, надо общую сумму пенсионных накоплений (с учетом дохода от их инвестирования) поделить на 216 месяцев.

► Следует отметить, что срочная пенсионная выплата и накопительная часть трудовой пенсии по старости будут ежегодно (1 августа) корректироваться с учетом поступивших на накопительную часть пенсии взносов.

Причем два этих вида выплат пенсионных накоплений при определенных условиях можно будет комбинировать. К примеру, пенсионные накопления гражданина формировались за счет взносов работодателя в рамках обязательного пенсионного страхования, но при этом гражданин был участником программы госсофинансирования пенсии и/или направил на накопительную часть пенсии средства материнского капитала. В этом случае у гражданина есть два варианта. Первый – получить всю сумму пенсионных накоплений в виде накопительной части трудовой пенсии по старости. Второй – часть, сформированную за счет взносов работодателя, гражданин будет бессрочно получать в виде накопитель-

ной части трудовой пенсии по старости, а взносы от участия в программе софинансирования и средства материнского капитала при желании – в виде срочной пенсионной выплаты, самостоятельно определив ее срок, не менее десяти лет.

► Несмотря на то, что закон «О порядке финансирования выплат за счет средств пенсионных накоплений» вступает в силу с 1 июля 2012 года, положения, которые касаются получения срочной пенсионной выплаты и накопительной части трудовой пенсии по старости, распространяются на граждан, имеющих право на получение накопительной части трудовой пенсии по старости с 1 января 2002 года. В настоящее время Пенсионный фонд России проводит организационные подготовительные мероприятия для осуществления со второго полугодия 2012 года выплат средств пенсионных накоплений гражданам, у которых возникло право на их получение.

● Подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА

• "КРУГЛЫЙ СТОЛ"

О ПРОБЛЕМАХ - ОТКРОВЕННО

В конференц-зале Министерства по делам молодежи КБР прошел «круглый стол» на тему «Актуальные проблемы студенчества. Пути преодоления», организованный Министром по делам молодежи КБР и Нальчикским территориальным отделением Российского профсоюза студентов.

В работе «круглого стола» приняли участие министр по делам молодежи КБР Султан ХАЖИРОКО, председатель студенческого совета КБГУ Азамат ЛЮЕВ, председатель Нальчикского отделения Российского профсоюза студентов Салим УЛАКОВ, председатель Молодежного совета при администрации г. Нальчика Анастасия РУДЬ и другие.

Открывая мероприятие, Султан Хажироко сказал, что проблемы у молодежи были всегда, но время накладывает на них свой отпечаток. Он подчеркнул, что прямой выход к молодежи, общение лицом к лицу будут традицией. Естественно, такая форма общения предполагает дискуссии, столкновение разных мнений, стимулирование инициатив.

Салим УЛАКОВ в своем докладе подробно остановился на истории создания Российского профсоюза студентов. Эта организация начала свою работу в 2007 году и сегодня в своих рядах насчитывает более 127 тысяч учащейся молодежи. Ее главная задача – защита прав студентов.

По мнению Улакова, проблема трудоустройства остается очень острой. Стройотряды – благое дело, но они не охватывают всех желающих. Докладчик предложил создать единую молодежную биржу труда. Далее Улаков отметил, что многие студенты страдают незнанием своих прав. Чтобы искоренить этот недостаток, не нужны материальные затраты, достаточно организовать консультации для первокурсников, которые проводили бы старшекурсники. Стипендия, по мнению докладчика, оставляет желать лучшего. Российский профсоюз студентов будет добиваться, чтобы она была доведена до минимальной оплаты труда. Улаков также подчеркнул, что надо поддерживать студентов, занимающихся спортом и наукой.

Азамат Люев говорил о роли студенческого совета КБГУ. В этом году ему исполнится двадцать лет. Первый студсовет был организован в МГУ, примеру столичного университета последовали и другие. В 2006 году на конференции в Москве была разработана единая концепция развития молодежного самоуправления. Тогда же было принято решение, что студсовет не может быть возглавляем деканами или преподавателями, а только студентами. Сейчас вуз не получает аккредитацию, если там не организован студенческий самоуправление.

Азамат Люев сказал, что студсовет КБГУ – реальный инструмент решения

многих проблем. Так, в вузе время от времени появлялись разногласия между иностранными и нашими студентами. На сегодня в КБГУ обучаются 400 иностранцев из 25 стран. Для устранения разногласий был создан Клуб интернациональной дружбы. Далее докладчик обозначил следующую проблему: у молодежи нет стимула учиться, вести себя достойно, потому что богатые люди не блещут ни глубокими знаниями, ни отменными манерами. По мнению Люева, надо создавать новый имидж успешного человека, который состоялся благодаря усердию в учебе и труде. Люев сообщил, что в КБГУ открыт новый спорткомплекс, но его хватает только на обеспечение учебного процесса. Для развития массового спорта нужны спортплощадки, бассейны, новые залы, где студенты могли бы заниматься спортом бесплатно. Это единственный путь для развития массового спорта.

На «круглом столе» была затронута и проблема организации дорожного движения вокруг студгородка. Улица Чернышевского должна быть доступна только для общественного транспорта, перегруженность этой дороги создает аварийные ситуации.

Анастасия Рудь говорила о том, что молодежи надо быть более инициативной.

Султан Хажироко, завершая работу «круглого стола», ответил на вопросы его участников.

● Марзият БАЙСИЕВА



ОНИ ВАС ЖДУТ

Карине ЛЕБЕДИНСКОЙ четыре с половиной года. Девочка усидчивая, терпеливая, проявляет интерес к занятиям. В Дом ребенка поступила в возрасте двух лет и семи месяцев в феврале 2010 года. У малышки был невротический синдром, сейчас она спокойная. Также Карине необходимо наблюдение окулиста, у нее митропический астигматизм. Задержка речевого развития связана с нехваткой индивидуального общения.

Карина – открытая, контактная девочка, которой на сегодня не хватает родительской любви и ласки.



Большая душа и горячее сердце

В минувшем году имя выдающейся дочери кабардинского народа Эльмесхан ХАГОНДОКОВОЙ дважды становилось значимым информационным поводом в жизни нашей республики. Летом по приглашению ГТРК «Кабардино-Балкария» состоялся визит известной французской писательницы Гимет де СЭРИНЬЕ, презентация книги которой «Черкешенка» вызвала большой общественный интерес. А 22 декабря в Государственном концертном зале прошла презентация документального фильма «Черкешенки не умирают...», показ которого произвел настоящую сенсацию. Самое непосредственное отношение к этим событиям, без которого они бы просто не произошли, имела корреспондент филиала ВГТРК ГТРК «Кабардино-Балкария» Жансурат ЗЕКОРЕЙ - землячка и дальняя родственница Хагондоковой, которая, без сомнения, гордилась бы той, чья жизнь уже сейчас вызывает большой интерес, восхищение и уважение.

НЕ ПРОСТО КРАСИВАЯ ДЕВУШКА

«В Скайпе со мной связалась девушка, которая хотела поблагодарить меня за курс немецкого языка. В информации о ней стояло: открыта для общения на русском, черкесском, английском, французском, итальянском, хорватском языках. Жансурат Зекорей – не просто красивая девушка, которая говорит на шести языках (на самом деле – семи, так как ко всему перечисленному следует добавить и чеченский язык – авт.). Она снимает фильмы, занимается преподаванием французского, итальянского и английского языков и очень приятный в общении человек. Сейчас еще и автор курсов «Французский язык за семь уроков» и «Итальянский язык за семь уроков» в проекте «SpeakASAP». Именно она смогла влюбить меня во французский язык и избавить от всех тех страхов, которые преследуют его. Именно с ее помощью я поверила в свои силы и через три недели заговорила на французском языке... носителем языка. Другие скажут: этого не может быть! А я скажу: это очень легко и интересно. Все зависит от преподавателя и той энергетикой, которую он передает своим студентам во время занятий. Я говорю спасибо Жансурат не только от своего имени, но и от имени всех, кто начнет свое знакомство с французским языком с помощью ее курса».

Эти слова автора курса «Немецкий язык за семь уроков» Елены ШИПИЛОВОЙ, размещенные на популярном лингвистическом интернет-ресурсе, могут повторить десятки, если не сотни учеников Жансурат Зекорей, которых наша героиня обучает еще со школьной скамьи!

В ТВОРЧЕСКИХ ИСКАНИЯХ

После окончания школы-лицея №2 в Нальчике наша героиня поступила в Институт бизнеса, по окончании которого получила диплом юриста в области гражданского права. Приблизительно в то же время в сферу интересов семнадцатилетней Жансурат попала журналистика: она стала сотрудничать с газетой «Нальчик-экспресс», опубликовавшей циклы ее статей о великих деятелях искусства XX века. Вероятно, именно этот журналистский опыт стал впоследствии предтечей и писательских устремлений девушки, в настоящее время являющейся автором весьма инте-



ресных прозаических произведений, а тогда, после окончания вуза, решившей связать свои дальнейшие шаги с самым молодым из искусств. В 2003 году она поступила во ВГИК на факультет режиссуры неигрового кино. Но ни увлеченная учеба, ни работа киномоделью для однокашников по институту кинематографии, постоянным снимаемым красавицу бронетку в своих курсовых и дипломных проектах, конечно, не могли отвлечь ее от горячо любимых иностранных языков. Все годы учебы Жансурат работала не только преподавателем английского и французского языков столичной Академии европейских языков, но и заведующей международным отделом театра «Балет Москва», организовывая международные гастроли экспериментального коллектива, соединяющего классические традиции русского и мирового балета и развитие современного направления хореографии, что оптимально подходило ей еще и как страстной поклоннице этого вида искусства.

ОТ «КВАРТЕТА»

ДО «ЧЕРКЕШЕНОК»

Получив образование кинорежиссера, девушка, несмотря на многообещающие перспективы, решив, что путешествиям по стране и миру ничто не мешает, но жить нужно все же дома, вернулась в Нальчик, где до-



- ▲ С Константином Хагондоковым
- ▲ С Доминик Дари - супругой военного губернатора Парижа

Казанчева пригласила ее вернуться. Вначале молодой корреспондент Зекорей готовила интернет-версию итоговых вечерних выпусков программы «Вести КБР» на английском языке, затем создала документальный фильм «Черкеска», до сих пор являющийся одним из лидеров просмотра в глобальной сети, а вскоре настало время бесспорных «Черкешенок».

ЖАНСУРАТ И ЭЛЬМЕСХАН

«Прочитав в одном из республиканских журналов статью о руководителе миссии римско-католической церкви в Кабардино-Балкарии - отце Лоране Флиши, решила познакомиться с ним, чтобы практиковаться во французском. Мы подружались, стали часто видеться, а в марте прошлого года, когда его друг из Франции прислал ему книгу Гимет де Сэринье «Черкешенка» о жизни Эльмесхан Хагондоковой, отец Лоран думал меня удивить, но такой возможности ему не представилось, - смеется Жансурат, - так как ее имя в республике уже известно. Мысль о том, что необходимо снять фильм об Эльмесхан, у меня появилась еще во время учебы во ВГИКе. А когда я прочла книгу, он предложил пригласить автора в Кабардино-Балкарию. Через каких-то знакомых своих знакомых достал домашний номер Гимет, мы позвонили ей, она сняла трубку, и он ей сказал: «Здравствуйте, это отец Лоран из Нальчика, с Кавказа, приезжайте к нам». И эта смелая женщина, выдающийся человек, эталон по всем параметрам, ответила: «Хорошо, приеду». Так начался путь к фильму «Черкешенки не умирают...»

Работа над проектом заняла восемь месяцев. И все это время Жансурат буквально жила своей работой и своей героиней. Фильм «Черкешенки не умирают...», в создании которого, как она неизменно подчеркивает, приняла самое живое и горячее участие и

руководство, и коллектив ГТРК, стал ее настоящим детищем. Автор идеи и сценария, режиссер-постановщик, диктор закадрового текста, который она читает вместе с Сергеем ТЕПЛО-ВЫМ, перевод, монтаж, осуществленный совместно с Исамом ХАДЖЕ-ХЕЯ, сорежиссер в тандеме с оператором фильма Асланом КАРДАНОВЫМ, подбор музыки подготовительно-исследовательская работа – Жансурат делала абсолютно все, и, наверное, за этот колоссальный труд судьба преподнесла ей неожиданные подарки. Одним из них в процессе поисков видеоматериалов о знаменитой битве под Монте-Кассино стало обнаружение кадров кинохроники, на которых Хагондокова, к тому времени носившая титул графини дю ЛЮАР, снята вместе с Шарлем де ГОЛЛЕМ во время его посещения знаменитого передвижного госпиталя!

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Но главным подарком судьбы Жансурат считает встречи с представителями эмиграции первой волны и их потомками во время поездки во Францию к мадам Гимет. Это особенно близко девушке и по личным причинам, так как ее прапрадед по материнской линии - крупный конюзоводчик Газиз СИДАКОВ, чью могилу Жансурат ищет и по сей день, сразу после революции уехал подобно Хагондоковым в Константинополь, чтобы подготовиться все для последующего воссоединения с семьей. Но жена и дети за его отъезд были посланы в Сибирь, и он, так и не дождавшись их, уехал в Чехию, потом во Францию, там женился на французке, у него появились двое детей, вся жизнь так и осталась связанной с этой страной, где его и похоронили.

Типичная трагичная история того времени, в чем она убедилась, встречаясь во время съемок ленты «Черкешенки не умирают...» с теми, семьями которых выпала схожая судьба. Естественно, все эти встречи не вошли в фильм, поэтому Жансурат Зекорей начала писать книгу на русском и французском языках о них, «потому что просто так оставить это не могу. Я знаю, что если об этом не скажу, все эти люди и события, свидетелями которых они были, уйдут в небытие. Когда ты находишься во Франции, понимаешь, что при всей своей любви к малой родине всех нас объединяет одна страна. Я больше стала ценить и Кавказ, и Россию – свою уникальную, особую страну, давшую миру такое количество талантливых людей». И это отношение непременно продолжит свое выражение во всех последующих фильмах, книгах и самой жизни нашей молодой, талантливой современницы с большой душой и горячим сердцем.

● **Наталья ПЕЧОНОВА.**
Фото из личного архива

Время в детстве просто стояло. Стоячая вода. Хотелось, чтобы она текла, утекала безвозвратно, превращая нас, девочек, в барышень. А мальчики хотели побыстрее превратиться в солдат – защитников Отечества, женихов и по совместительству студентов. Мы хотели жить! Не нашей примитивно-детской, а взрослой жизнью. Повзрослели. И тут время пустилось вскачь. Многие ученые утверждают, что это наша планета соскочила со своей оси, и время на самом деле летит очень быстро. Как бы то ни было, в мгновение ока, резко настал день, когда о молодости мы говорим уже в прошедшем времени. И у порога, за дверью, уже стоит это неведомое и страшное, что зовется словом «старость». А может, старость – это совсем не страшно? Может, это просто другая жизнь – яркая и интересная? Об этом мы говорили со специалистами. Думаем, дорогие читатели, вам будет интересно их мнение.

СТАРОСТЬ: время



Что такое старость с точки зрения говорили с медицинским психологом КАРГИНОВОЙ.

- Галина Евгеньевна, сколько возрастных кризисов человек переживает за свою жизнь?

- Человек переживает восемь возрастных кризисов. Седьмой кризис приходится на 40 лет, а восьмой на 65-70 лет. Оба этих кризиса женщины проходят мягче. В сорок мужчина уже должен состояться и что-то собой представлять. Не у всех получается, и как следствие неврозы. У женщин параметров, которым надо соответствовать, меньше. Еще один момент: женщины к сорокалетнему рубежу подходят более здоровыми, чем мужчины, потому что в плане физиологии более выносливы.

Наше время – время психологических нарушений, то есть болезней – от головы. Надо уметь перестраивать мышление. Женщины гибче, чем мужчины, у них это получается лучше.

- Для женщины первое дуновение старости – это климакс.

- По даосским техникам климакс – процесс обратимый. Я это говорю сейчас не как психолог, который прочел об этом в литературе, а как человек, практикующий восточные техники. Все дело в дыхании. Кто научится правильно дышать, сможет продлить себе молодость.

- Видимо, среди нашего населения мало тех, кто научился правильно дышать. Когда смотришь на наших пенсионеров, душа болит. Они такие подавленные.

Как воспринимать климакс, как правильно себя вести в это сложное для организма и психики время? На эти вопросы ответила заместитель главного врача по медчасти ГУЗ «Медицинский консультативно-диагностический центр», врач акушер-гинеколог Ирина КУЛЬБАЕВА:

- Женский климакс – это нормальный физиологический процесс старения женских половых желез в рамках старения всего организма, в котором происходит обратное развитие женской половой сферы, обусловленное постепенным угнетением функции яичников. В результате количество половых гормонов снижается, что приводит к прекращению менструации, изменению физического и психического состояния. Часто климакс протекает совершенно безболезненно для женщины. Но иногда этот период сопровождается развитием климактерического синдрома, для которого характерны так называемые «приливы», потливость, приступы сердцебиения, мигрени, нестабильность настроения, нарушения сна, депрессия, снижение либидо. В наиболее тяжелых случаях развиваются кардиологические (атеросклероз, артериальная гипертензия), неврологические проявления (снижение памяти, зрения, слуха),

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЕБЯ ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ

Наши страхи, связанные со старостью, ее неприятие, желание от нее убежать и отчаяние от того, что бегство невозможно... весь этот мир чувств серого, черного тонов кроется в нашей психике. Поговорить об этом мы решили с одним из старейших и опытейших психиатров республики. Наш собеседник – доктор медицинских наук, профессор Далхат Чукалович ТЕММОВЕВ.

- Далхат Чукалович, старость...

- Начинается с 75 лет. По международным стандартам. С 55-й по 74-й год человек проживает так называемый пожилой возраст. До пожилого возраста мужчины и женщины проходят период климакса, это где-то от 40 до 55 лет. Мужской климакс протекает легче, чем женский.

У некоторых людей наблюдается болезненная реакция на старение. Например, впадают в глубокую депрессию, ощущают постоянную тревогу и... начинают терять профессиональные навыки. Начинается деградация, дезадаптация человека. Например, человек с большим водительским стажем может не справиться с этой задачей на фоне депрессии. Тут, конечно, нужна помощь психиатра.

- Но как не дойти до вас, то бишь, до ручки? Что предпринимать заранее?

- Человек должен себя «видеть» и в 45, и в 55, и в 65, и в 85 лет. Что такое «видеть»? То есть вы представляете себя в мельчайших деталях – чем занимаетесь, как одеваетесь, с кем общаетесь, ваше меню, ваш режим дня и так

далее. Порою мы видим человека «в форме» в шестьдесят лет, а в семьдесят встречаем его на улице в безобразном состоянии. Абсолютно точно: этот человек не «видел» себя в семьдесят лет. Учеными доказано: внутреннее программирование не только влияет, но и во многом определяет жизнь человека.

Знаменитые, мощные режиссеры видят в своем воображении каждую деталь своего будущего спектакля: и цвет платья героини, и тон настольной скатерти. И все слова звучат у них, образуя мелодию, и нельзя, чтобы кто-то сфальшивил. Точно так же мы должны видеть себя в своем воображении в любом возрасте и знать, чем будем заниматься. Если мы сами не знаем, откуда мир, который вонне нас, – вот где опасность старческого маразма, разрушения личности.

- Надо же, какая ваша психиатрия – интересная наука! Придумайте программу старости, чтобы не стать маразматиком... что же, как минимум предложение не оставляет равнодушным. Что еще может спасти нас от старческого разложения?

- Интерес к окружающим.

Причем здесь надо иметь в виду, что стареет тело, а душа остается молодой. Мне за семьдесят, но я продолжаю любоваться красивыми женщинами, и это абсолютно нормально.

Интерес к окружающим, вообще ко всему, что вокруг, – это нити, связывающие со здоровой, полноценной жизнью.

- Значит, библейская заповедь «ближнего возлюби, как себя» имеет медицинский подтекст. Это нужно для выживания.

Итак, продолжите список того, что нам поможет в старости.

- Надо делать акцент на чем-то, что поможет вас сохранить. Это очень индивидуально. Для кого-то эта работа, для второго – общественная деятельность, носящая благотворительный характер, а третий любит вышивать гладью.

Очень помогает наблюдательность к ним одиннадцатым. Был среди них АДЖИЕВ, очень колоритный старик, прошедший первую мировую войну, кавалер георгиевских крестов. Он был женат на австрийке. Она погибла в их баксанском доме во время фашистской бомбежки. Так вот, этот Аджиев косил сначала стоя, а потом становился на колени и все равно нас

• ИЗ ПЕРВЫХ РУК

всех обгонял! Когда видишь таких людей, невольно заражаешься их установкой на жизнь. Ведь эти старики, несмотря ни на что, в том числе и мировые катаклизмы, сохранили и честь, и достоинство, и лошады, и хозяйство. Они не прогибались под тяжестью жизни. Не озлобились. Целые, мощные натуры... конечно, они готовы были вступить в любую стадию старости.

В летнюю жару в роли косарей эти старики держали уразу. Я не мог, просто совесть не позволила предаваться чревоугодию одному среди них. И тоже стал держать уразу...

Еще один момент, который помогает не разрушиться, – это умение чувствовать благодарность жизни. Одно из самых великих стихотворений БРОДСКОГО – о благодарности за жизнь. Кстати говоря, у всех народов есть сказки на эту тему. Наиболее известная русская сказка – «Морозко». Морозко ее жалит холодом, а девушка все говорит, что ей тепло, и благодарит его. И за это, в конце концов, получает награду. А неблагодарная дочь мачехи, которая ругала Дедушку Мороза, остается ни с чем. Мораль проста: все, что посылает судьба, надо благодарно принимать. Увы, не всегда получается... Человек испытывает стресс за стрессом, и его психика ломается, заболевает. Болезнь Альцгеймера получила широкое распространение именно из-за стрессов. Найти свою гавань тишины и покоя нелегко. Нелегко найти себя, потому что часто мы не знаем, кто мы и что нам нужно. Поиск надо вести не только тогда, когда выбираете себе профессию, но и всю жизнь. Самая большая загадка для человека – это он сам, и дорога к самому себе – самая долгая.



• ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

ДЕДУШКА ДОМА, ЗНАЧИТ, ВСЕ ХОРОШО

Так случилось, что Замир и Алена крайне редко проводили время со своим единственным сыном Олегом. Оба работали, а мальчик был очень слабым, стоило привести его в детский сад, тут же заболел. Участковый педиатр посоветовала: «У ребенка ослаблен иммунитет. Чтобы не усугублять ситуацию, лучше, если он будет находиться дома. Буду его наблюдать, когда окрепнет, вернемся к вопросу детского сада». Так Олежка стал домашним ребенком, за которым ухаживал в основном дедушка. Дед, несмотря на свои семьдесят лет, был еще очень крепким, чинил все, что ломалось в их частном доме, да и огород был у него ухоженный. Даже соседи обращались к нему за помощью: он говорил им, как правильно обрезать деревья, когда опрыскивать, какие сорта яблок культивировать. Олег гордился своим дедушкой. Еще дед любил сказки. Выучил внука рано читать, вместе они прочтудировали не один десяток книг. Благодаря этому Олег оказался великолепно подготовленным к школе. Участковый педиатр не видела необходимости вести Олежку в садик, хоть он и окреп, потому что тот и без садика был очень социальным человеком. Дед брал его с собой, когда навещал многочисленных родственников, и мальчик, закаленный общением с родней, быстро налаживал контакт и с детьми.

Начальная школа для Олежки с дедом стала настоящим приятным приключением: они вместе пустились в океан знаний, и ежедневные победы, отмеченные пятерками в дневнике, очень их вдохновляли. Когда внук с отличием окончил начальную школу и перешел в среднее звено, дед заболел. Первые признаки его болезни заметил внук: дедушка уже не выполнял вместе с ним домашнее задание. И взгляд его стал каким-то отстраненным. Олег заскучал. Он привык каждый день проживать с дедушкой, причем тот не просто присутствовал рядом, они вместе радовались и огорчались, да и просто любили говорить друг с другом. Дедушку стали возить по врачам. А он все больше и больше уходил в себя и уже никого не узнавал. Несколько раз выходил из дома и терялся в городе. Приходилось к розыскам подключать милицию. И сын решил отдать деда в интернат. Олегу это решение не понравилось. «Пойми, - говорили ему родители, - он тебя уже не узнает. Мы будем часто его навещать». Олег ответил: «Он не помнит меня, не узнает, а я-то его помню, узнаю. Пускай дедушка живет дома!»

Но деда увезли в казенный дом. Олежка замкнулся, к учебе потерял всякий интерес, с родителями отказывался говорить. Детский психиатр посоветовал родителям: «Верните дедушку домой, у вас у обоих высокая зарплата, вы можете себе позволить нанять кого-нибудь для присмотра за ним. Если не вернете дедушку, можете потерять и сына». Дедушку вернули. Теперь Олежка сам его кормит, не доверяет сиделке, любит просто рядом с ним посидеть. В школе дела наладились, Олег снова отличник. Приходя домой, каждый день говорит дедушке, который его узнает: «Деда, я получил сегодня три пятерки!» - и обнимает его.

Как собираться камнями

...психологии? Об этом мы поговорим с Галиной Евгеньевной

Неблагополучие общества отражается прежде всего на пенсионерах. Конечно, наши пенсионеры не похожи на пенсионеров в Европе, которых мы видим по телевизору: там они

разницами. Причем законный это брак или свободные отношения – не имеет значения, ведь речь идет о глубине чувств, яркости переживаний, эмоциях, радости, которую двое дарят друг другу.

- А что вы думаете по поводу пар, где женщины намного старше своих любовных партнеров?

- Женщина бальзаковского возраста чрезвычайно привлекательна, если в ней есть шарм, харизма, если она – личность. Домохозяйка с узким мировоззрением никого не увлечет. Интересное общение стало законной частью романтических отношений.

- Почему многие люди, выйдя на

пенсию, ему 84 года, но у него такая жажда познания, как у подростка. Он ездил недавно в Японию, потом в США, сохранил абсолютную ясность ума, думает, мечтает, анализирует, в общем, живет.

- Почему старые люди часто ноют, брюзжат, капризничают, становятся невыносимыми?

• ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАЖДЫЙ ВОЗРАСТ НЕПОВТОРИМ

яркие ухоженные, радостные, да еще по всему миру путешествуют. Наши действительно очень печальные.

- Вы говорили о восточных техниках, которые могут помочь родить молодость. Но многие прибегают к другим методам. Так, старые мужчины вдруг увлекаются молодыми женщинами.

- Да, такой роман возможен. Яркий пример: режиссер ТАБАКОВ и актриса ЗУДИНА. В таких случаях женщина увлекает молодую женщину, она должна продолжать оставаться ярким человеком, не затухать. Люди в браке часто ищут не столько секса, сколько близких, глубоких отношений, когда можно полностью довериться друг другу. Поэтому возраст – вещь вполне условная в отношениях между мужчиной и женщиной. Возможны прекрасные отношения с любимыми возрастными

- Сейчас я наблюдаю много законных браков, где жена старше мужа. Это на пользу прочности брака, потому что мужчины в наше время очень медленно взрослеют, если годам к сорока становятся более или менее самостоятельными, очень хорошо, иные до конца жизни остаются детьми, нуждающимися в опеке. Надо сказать, что и женщина в этом формате отношений чувствует себя неплохо: в ней всегда силен материнский инстинкт, и даже мужа она рассматривает как ребенка, о котором надо заботиться.

Если говорить о свободных отношениях, то там тоже все вполне гармонично. Зрелая женщина чувствует себя роскошно с молодым человеком. Здесь надо учесть тот факт, что большинство современных мужчин теряют свое физиологическое здоровье к сорока годам. Именно поэтому спрос на молодых мужчин резко возрос.

- Это понятно. Непонятно другое: что может привлечь молодого человека в немолодой женщине?

пенсию, начинают страдать и умирают?

- Потому что теряют ореол значимости. Пенсия означает, что ты никому как профессионал не нужен, и... рушится все, что составляло смысл жизни. А без смысла жить сложно, и человек умирает. Кстати, очень часто этот печальный сюжет повторяется у мужчин. Как пережить этот болезненный этап, что предпринять заранее, чтобы, выйдя на пенсию, не умереть? Расширять, углублять свой внутренний мир, независимый от внешних факторов. У вас должны быть свои увлечения, свои мысли, свои занятия... у вас должна быть своя жизнь, и вам с самим собой должно быть хорошо! Так надо жить всегда – и в школьные годы, и в молодости. Тогда в старости вам будет интересно. Нельзя, категорически нельзя быть зависимым от работы и людей, надо быть самодостаточным. Самодостаточность – мощная защита от всех бед. У меня есть знакомый профес-

- Потому что теряют над собой волевой контроль. Это связано с сосудистыми нарушениями. Чтобы этого избежать, надо много двигаться. Движение – это жизнь. Мозги тренируются в любом возрасте. Чтобы была в порядке психика, надо следить и за телом.

- Вы сказали, есть восемь возрастных кризисов. Восьмой, выпадающий на старость, наверное, самый тяжелый?

- Нет, они все в одинаковой степени сложные. Кстати, большинство кризисов человек проходит до двадцати лет, то есть тогда, когда рядом с ним находится мама. Каким он выйдет из кризисов, во многом зависит от мамы. Если все прошло хорошо, велика вероятность, что и кризис в старости (когда мамы уже не будет рядом) пройдет успешно. Поэтому очень сложно пережить старость детям, выросшим в интернате. Доброе детство – залог доброй старости.

СПОРТ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВАЖНЫ В ПЕРИОД КЛИМАКСА

• ЭТО НАДО ЗНАТЬ

остно-мышечные – остеопороз, артериальная гипертензия, артриты, психо-эмоциональные расстройства, которые могут привести к потере трудоспособности.

Самое слово «климакс» в переводе с греческого языка означает «ступень лестницы». Климакс охватывает промежуток времени продолжительностью в 10-15 лет. Этот период начинается примерно в 45 лет и заканчивается в 60 годам, но менопауза наступает в среднем в возрасте 50 лет.

Чтобы избежать заболеваний, связанных с гормональным дефицитом, стоит обратиться к гинекологу, эндокринологу, маммологу. Специалисты посоветуют, что нужно делать в каждом конкретном случае. Всем женщинам после 45 лет необходимо регулярно измерять давление, раз в полгода делать ЭКГ и раз в год – денситометрию, чтобы контролировать состояние сердца и костной ткани.

Снижение уровня женских половых гормонов в организме сказывается не только на репродуктивной сфере, но практически на всей системе организма. Замедляется обмен веществ, начинается увеличиваться вес, даже если режим питания не менялся много лет и раньше позволял сохранять

хорошую форму. Женщинам после 40 лет стоит питаться несколько раз в день, разбивая дневной рацион на небольшие порции. Желательно по возможности принимать пищу в одно и то же время. Стоит заметить, что количество потребляемых килокалорий должно не превышать 2000-2500 в сутки. Наличие в рационе большого количества растительной пищи и фруктов даст организму витамины и клетчатку. Витаминов не всегда хватает, поэтому необходимо принимать дополнительно витаминно-минеральные комплексы.

Нужно постараться каждый день уделять несколько минут физическим упражнениям, вначале это нелегко, но со временем войдет в привычку.

В отличие от женского климакса у мужчин в этот период со стороны внешности и здоровья особых изменений нет или они не так заметны, как у женщины. Эти изменения у мужчин постепенно сливаются с признаками старости. У мужчин также бывают приливы, но редко, слабость, нервные расстройства, жар, учащенное сердцебиение, головные боли, снижается память,

появляется чувство страха и беспокойства. Но все эти изменения протекают плавно и незаметно для окружающих.

Признаки раннего мужского климакса проявляются после 45 лет, а позднего – уже, когда мужчине далеко за 60. Мужской климакс может наступить не только с возрастными изменениями в организме.

Есть такие факторы климакса, которые ускоряют его появление. К ним относятся электромагнитное излучение, токсические вещества, опухолеподобные изменения в яичках, а также воспалительные процессы в мужских половых органах.

На раннее проявление климактерического периода у мужчин также влияет употребление алкогольных напитков и курение. Первые проявления климактерического периода у мужчин в отличие от женщин никак не отражаются на их внешности. Поэтому женщин в этот период больше всего беспокоит изменения со стороны внешности, так как кожа теряет упругость и эластичность. В отличие от женщин мужчины редко прибавляют в весе во время этого периода.

В отличие от женского климакса мужской является временным состоянием, которое длится от двух до четырех лет. Если во время этого периода измененный мужчина занимается спортом, не злоупотребляет алкоголем и не курит, а также проходит лечение воспалительных процессов, то этот период у него проходит, причем не оставляя никаких серьезных изменений со стороны здоровья. Поэтому при появлении первых признаков климактерического периода мужчине не стоит бросаться с паникой, тем самым нанося вред не только себе, но и людям, которые его окружают, нужно просто принять все необходимые меры. Иначе все эти изменения могут потом перейти в хронические заболевания, а также вызвать серьезные нарушения со стороны нервной системы. Доказано, что изменения в климактерическом периоде у мужчины в отличие от женщины протекают намного легче, если он женатый, и труднее, если одинок. Систематические занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, правильное полноценное питание – все это окажет благотворное влияние на здоровье во время климактерического периода как мужчин, так и женщин.



Ж
Е
Ж
Д
У

Ж
Е
Ж
Д
У

ДЕВОЧКАМИ

Не стоит грести под одну гребенку

Здравствуй, дорогая «Горянка», а также ее читательницы! Просматривая прошлогодние номера вашей газеты, наткнулась на письмо Маши Зет, в котором она рассказывала, как с подружкой очень неудачно сходила на день рождения своего однокурсника, где их чуть ли ни насильно спаивал тамادا, прикрываясь традициями, и где, в конце концов, она задает душераздирающий вопрос: что же стало с мужчинами? На этом мне бы хотелось сделать акцент. По-моему, очень глупо сваливать все на мужчин, точно так же можно поставить и вопрос: что же стало с женщинами? Безусловно, звучит также душераздирающе и не менее актуально. Не хочу показаться какой-то защитницей сильной половины человечества, и если объективно посмот-

реть на ситуацию, автор письма в чем-то права, просто не нужно всех грести под одну гребенку. Если за два года девушке не попался ни один нормальный, на ее взгляд, парень, то, возможно, ей стоит сделать переоценку ценностей в жизни и попытаться здраво взглянуть и на себя со стороны. Касательно того, что в перспективе остается, по-видимому, только одно - сменить ориентацию, могу сказать следующее: не стоит этого делать, потому что, по отзывам парней, мы, то есть девушки, еще хуже, чем они сами, и для поиска своей второй половины это будет весьма неудачное решение, во-первых, а во-вторых, у нас в республике эти же парни вас просто не поймут. Вы же знаете, что их, «нормальных», просто не осталось.

Амина Маскова

Стержень жизни

В моем сердце жила любовь,
Всю ее тебе отдала...
Но я счастлива буду вновь,
Потому что я вновь ожила!
Мое сердце не будет страдать,
Ведь оно для любви рождено.
По тебе я не стану скучать -
Все забыто давным-давно!
Ты разрушил, я снова создам
Дом любви и счастья ступень.
Ты все продал, но я не продам,
Ночь пройдет, но наступит же день.
Время-птица вмиг пролетит,
Унесет все обиды и боль...
В мои двери любовь постучит,
Я с улыбкой пушу ее вновь.
Знай ты: жизнь у меня лишь одна,
И любовь станет стержнем в ней,
Провела одну ночь я без сна -
Будет тысяча сладких ночей!

Разведенная

Диалог - путь к развитию

На протяжении всей своей жизни человек сталкивается с такими понятиями, как «несправедливость», «ложь», «предательство»... Очень больно, когда истинный смысл этих слов становится понятен после обмана родных и близких твоему сердцу людей. Ведь родной человек - это тот, которому можешь доверить все, обратиться в любой ситуации в любое время. Это как принято считать и должно быть.

Почему же данная проблема сейчас так остро встала в обществе в целом и между членами

одной семьи, в частности?

Друзья предают, близкие не понимают, а человек остается со своими проблемами наедине с самим собой. И нет у него никакой надежды получить помощь извне. Он предоставлен самому себе. Очень часто подобная ситуация побуждает на необдуманные поступки, которые в ряде случаев приводят к плачевному результату. А ведь могло бы всего этого не быть, окажись рядом проверенный, надежный человек. Или хотя бы тот, с кем можно было бы обсудить

ту или иную проблему, выбивающую тебя из колеи.

Не хватает нам в жизни дружеских, теплых человеческих отношений. Может, стоит задуматься о том, что мы потихоньку тонем в омуте прагматизма. Давайте не будем давить друг друга в погоне за материальной выгодой. Не стоит терять себя уединением. Лучше попробуем поговорить и понять друг друга. Может, от этого больше выиграем, чем проиграем.

Ася Якокутова

Раньше Времени

Здравствуй! Недавно мне исполнилось 18 лет, но чувствую себя глубокой старухой. Раньше не могла усидеть на месте, нужно было везде побывать, все успеть, все узнать. Совмещала несколько разных кружков, и у меня оставалась масса времени на чтение. Но сейчас мне все это неинтересно. Иногда на меня накатывает такая апатия, что даже поговорить по телефону с подружкой не хочу. Угне-

тает всякое присутствие людей, а раньше не могла оставаться в одиночестве. Мои родители обеспокоены, а я себя просто заставляю иногда ходить в университет и делать домашнее задание. Вроде переходный возраст завершен, но чувствую себя как в глубокой заморозке. Подскажите, пожалуйста, что мне делать, не хочется стареть в 18 лет.

Алина

Ведут ли дороги в рай?..

В нашей республике достаточно проблем, и в рамках нашего города их также немало. Одной из самых злободневных является проблема наших «доисторических» дорог. Она меня сильно беспокоит, так как часто приходится ездить. Именно об этом хотелось бы поговорить в вашей рубрике. Ни для кого не секрет, что состояние наших дорог оставляет желать лучшего (не говорю уже о дорогах в пригородах и селах). Уже в центре города встречаются пробитые и трещины в асфальте. А на некоторых участках асфальт напрочь отсутствует. Подобное можно увидеть по всему городу. Мне кажется, данную проблему надо и можно решить в ближайшее время. Сколько людей из-за этой проблемы уже попало в аварию! А ведь порой это приводит к гибели и нередко даже пешеходов. Также страдают общественный транспорт и непосредственно те, кто ездит в нем. Пассажиры получают мелкие ушибы, не говоря о том, что им может просто-напросто быть неудобно на таких дорогах. Данную проблему следует решать срочно, пока дороги еще есть. Потом может быть слишком поздно.

Арсен Эрнстаев, п. Хасанья

ТВ убивает человечество

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Горянка»!

Хотел бы выразить в своем письме мысль о наболевшем. Дело в том, что у каждого из нас есть в доме телевизор, и мы его смотрим. Но по телевизору по всем каналам показывают или сериалы, или криминальные боевики, или, что еще хуже, пошлые фильмы не для семейного просмотра. Даже сказки нынче ничему хорошему не учат. Общество возмущается, но продолжает смотреть. Оно не знает, как это остановить, да и не уверен, что кто-то его услышит и примет необходимые меры. Но факт остается фактом: так долго продолжаться не может.

Телевидение должно ненавязчиво учить людей нравственности, воспитывать духовное начало, развивать прекрасное в человеке, а не разрушать всего этого. Конечно, это мое мнение. Но я надеюсь, что очень многие разделят его и все-таки этот вопрос когда-нибудь решится в пользу всего человечества.

Расул Каркаев

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.
У «Горянки» на сайте www.goryankakbr.ru есть и гостевая. Ждем вас!

● Материалы полосы подготовили
Нина ПОРОХОВА и Алена АФАУНОВА



РОМАШКИ

Лена стояла на темной безлюдной остановке университетского «пятачка» и ругала себя за легкомыслие. Ну надо же было попасть в такую нелепую ситуацию – поздняя ночь, денег на такси нет, и мобильник жалобно попискивает в сумке, требуя подзарядки. А все потому, что помчалась, ни о чем не думая, через весь город «спасать» брата, будто она врач и может чем-то ему помочь. Ясное дело, сработал синдром отключенных мозгов, как часто бывает у эмоциональных девушек в стрессовой ситуации. И теперь вот стой и мерзни, и маршруток уже наверняка не будет...

Лена была из тех примерных девочек, отличниц, спортсменок, которых любят соседские бабушки и школьные учителя. Кроме того, всегда старалась помогать матери по дому, которая воспитывала их с младшим братом одна. Окончив школу с золотой медалью, поступила в университет. И вот теперь наступила ее первая студенческая осень.

Обычно домой в Александровку Лена возвращалась сразу после занятий. Но сегодня припозднилась – сокурсница праздновала свой день рождения в кафе, попросила остаться. Лена позвонила матери, та разрешила, но просила долго не задерживаться, поскольку тоже придет поздно из-за дежурства на работе. В итоге во двор родной девятиэтажки Лена зашла уже часов в девять. У подъезда сидели девятилетние мальчишки – приятели брата Руслана. Увидев Лену, кинулись к ней и стали наперебой рассказывать, что брата увезли в травмпункт, потому что, когда они играли в баскетбол, ему на голову упала железная судейская вышка. «Пойдем, покажем», – кричали они ошарашенной этой новоселке Лене. На игровой площадке, освещенной фонарем, лежала большая металлическая лестница, куда мальчишки обычно взбирались, чтобы подучиться. Под ней виднелись какие-то бурные пятна. «У него голова и лицо были в крови, он сознание потерял, его «скорая» увезла», – возбужденно объяснял один из очевидцев. Воображение Лены нарисовало страшную картину – Русланчик на операционном столе в бреду, стонет, протягивает руки, а рядом никого нет. Сердце забилось часто-часто, в голове было только одно: надо срочно к нему, может, он умирает и его надо спасать. Маме она решила позвонить позже, когда станет ясно, что с братом. Во весь дух помчалась через дорогу к стоянке такси. Благодаря ее настойчивым просьбам в другой конец города они практически «долетели». В травмпункте было немногочисленно – несколько человек сидели в коридорах, дожидаясь своей очереди. Руслана нигде не было. «Мальчик

девяти лет, с разбитой головой, его недавно привезли сюда. Где он?» – спросила Лена в регистратуре.

– Ему наложили швы и отпустили.

– Как отпустили? Одного?
– Почему, он с мамой был. Вы бледная такая, не переживайте так, ничего страшного, через неделю пойдет на поправку.

Испуг, нервное напряжение сменились слабостью и усталостью. Лена побрела на остановку. Так, Русланчик жив, слава Богу, это главное. Теперь можно спокойно ехать домой, о ней, наверное, уже волнуются. Лена заглянула в кошелек – денег только на маршрутку. Посмотрела на часы – о, ужас, уже четверть одиннадцатого. «Эй, время сколько будет?» – прервали ее мысли мужской голос с сельским акцентом и хохот, последовавший за этим. Компания парней в январю подпитуи остановилась рядом. Лена молча отошла в сторону. А дальше все происходило с безжалостной скоростью. Парень воспринял поведение Лены как личное оскорбление. Он неожиданно подошел к ней, схватил больно за руку и стал расстегивать застежку часов. Лена тщетно пыталась его оттолкнуть. Неизвестно, чем бы все закончилось, если б возле них не остановилась белая иномарка. Из машины вышел водитель – молодой человек лет 25-ти в белой рубашке, галстук и – протянул Лене руку, как будто не замечая вцепившегося в нее нахала. «Лучше поехали с нами, девушка, зачем вам такой грубиян», – сказал он улыбаясь. Лена вырвала руку у замешкавшегося парня и села в машину, которая тут же рванула вперед. «Спасибо вам большое, ребята, вы меня просто спасли», – начала, было, она, но тут поняла, что в салоне сильно пахнет спиртным, и все трое сидевших там парней, двое впереди и один с ней рядом сзади, приняли значительную дозу алкоголя. Из огня да в полымя, просто сумасшедший день. «У нас друг кандидатскую защитил, празднуем», – объяснил тот, кто сидел рядом. «Поздравляю, это классно, а не могли бы вы меня домой подвезти», – попросила Лена. «Куда угодно», – сказал водитель и, как она поняла,



новоиспеченный кандидат наук, – но сначала мы посидим где-нибудь, отдохнем». – «Нет, извините, я не могу», – Лена рассказала, почему оказалась ночью одна на остановке. Она считала, что люди отличаются от животных тем, что всегда могут друг друга понять и поддержать. Может, не все, но, по крайней мере, большинство. Парни внимательно слушали и даже сочувственно кивали, поэтому девушка успокоилась и с признательностью смотрела на своего спутника, представившегося Вадимом. Говорила ему, как ей нравятся благородные адыгские традиции и обычаи, о которых читала, о том, какие замечательные у нее соседки-кабардинки. Но когда машина пребрела поворот на Александровку и направилась через Орджоникидзевский мост в сторону Дубок, ей стало тревожно. «Хорошо, если вы спешите, просто высадите меня, я сама доберусь», – Лена старалась не показывать своего испуга. Вадим тоже стал говорить что-то на родном языке своим друзьям, как поняла Лена, недовольный тем, что они не послушали девушку. Но водитель был непреклонен и только улыбался в ответ, а сидевший рядом с ним был сильно пьян и тоже молчал. Лена глядялась в темноту, пытаясь понять, куда они направляются. Сначала полагала, что в какое-нибудь питейное заведение, но вот проехали мимо всех ярко освещенных кафе и какой-то мельницы, дальше дорога шла по пересеченной местности и уже не освещалась. Наконец остановились в каком-то поле, где в лунном свете угадывались копыны сена. «Приехали, выходите,

– сказал водитель. – Кто первый будет с девушкой?» Лена вышла, стараясь унять дрожь. Первая мысль – убежать, но на ногах босоножки на каблучках, да еще на завязках – их развязывать полчаса. Кричать? Водитель как будто угадал ее мысли: «Тут за километр никого нет, кричать бесполезно, никто не услышит». – «Поймите, я не из тех, кто гуляет по ночам, просто так сложились обстоятельства. Меня ждут дома, наверное, уже начали искать». – «Тебя уже никто не найдет, если закопать в копне, до весны – точно», – сказал водитель. «Ладно, прекрати свои психологические штучки», – Вадим явно не нравилось, как вел себя его приятель. Лена лихорадочно искала выход, понимала, что нельзя молчать, надо говорить, и главное – с тем, кто более трезв. «Вадим, ну разве у вас хабы уже не существует – вы поступили как истинные адыги, помогли девушке, но только для того, чтобы ее оскорбить, обидеть? Ты сказал, у тебя есть сестренка, представь, что она попала бы в такую ситуацию, он стал спорить со своими друзьями, постепенно разговор перешел на крик, затем началась потасовка. Вадим ударил приятеля, тот упал, а победитель подбежал к Лене: «Садись быстро в машину». Он сел на место водителя, и автомобиль, резко развернувшись, помчался прочь на огромной скорости. Дома Лена была во втором часу ночи. Братик спал, мама, бледная от тревоги за сына и за дочь, не ругала, только посмотрела с укором. «Мама, я была в травмпункте, но вас не

застала, разминутись». – «Ладно, ложись спать, завтра рано вставать». О своих злосчастных Лена решила близким не говорить – зачем им лишние тревоги.

Прошло несколько дней, брат уже вставал, ходил по комнате. Лена старалась не вспоминать о той злосчастной истории. Однажды, возвращаясь домой, издалека заметила возле своего подъезда высокого парня с большим букетом цветов. Подойдя ближе, увидела, что это великолепные садовые ромашки. «Чей-то ухажер романтичный», – подумала Лена и тут поняла, что лицо парня ей знакомо. Это был Вадим: «Три дня тебя уже ищу, тогда в темноте подъезд не запомнил. Спасибо твоим соседкам – помогли и хвалили тебя очень». Лена смутилась: «Прости, не сразу узнала». – «Это ты меня прости за моих друзей, да и не друзья они мне, так несколько раз вместе посидели. Мне очень хотелось подарить тебе ромашки, ты на них похожа – такая же светлая, чистая», – он протянул Лене букет...

Через два месяца Вадим предложил Лене пожениться, и хотя ее мама не возражала, она отказалась. Не потому, что он ей не нравился, и даже не потому, что нужно сначала выучиться, получить образование... Говорят ведь, можно назвать множество причин, чтобы сказать «нет», и нужна только одна-единственная, чтобы сказать «да». Этой единственной и не было. Вадим отнесся к этому с пониманием. Какое-то время он еще общался с Леной, потом уехал в Москву, и они потеряли друг друга из виду. Но наверняка они никогда не забудут ту ночь, которая их свела и могла закончиться печально. А Лена, хоть и получила урок на всю жизнь, но не ожесточилась. Она вновь убедилась в том, во что верила с детства: люди всегда в любой, даже самой сложной ситуации могут друг друга понять, главное – очень этого захотеть и подобрать правильные слова.



На вопросы рубрики отвечает Уфук Озкан НАЛБАНТОГЛУ. 29-летний гражданин Турции, восемь лет живущий в США, является не только доктором наук по электронной инженерии и профессором – исследователем Университета штата Небраска, но и большим любителем книги, о чем он рассказал нашей рубрике во время своего первого посещения Кабардино-Балкарии на минувших праздниках.

ДИСТОПИЯ КАК УХОДЯЩАЯ НАТУРА

Иране в XI и XX веках. Первая история посвящена «Аламутской тройке»: выдающемуся деятелю средневекового мусульманского Востока, везиру правителей империи СЕЛЬДЖУКИДОВ Низаму АЛЬ-МУЛЬКУ; основателю государства низаритов (более известных как ассасины), прародителем терроризма Хасану-ибн-Саббаху и великому поэту Омару ХАЙЯМУ. Когда-то все трое были друзьями, затем каждый пошел своей дорогой, в результате чего они превратились в три важные фигуры трех противоположных миров. Вторая история, относящаяся к двадцатому веку, рассказывает о заговоре против шаха Ирана, и между этими двумя сюжетно-временными линиями прослеживается удивительное сходство.

Но самое важное, что мне больше всего нравится в этой книге, – это увлекательная история, затрагивающая как многие культурные феномены, так и актуальные вопросы о политике, берущие свои истоки в далеком прошлом, которые на самом деле намного значительнее, чем известная нам верхушка айсберга. И, кроме того, приятно читать о Востоке книгу автора западного происхождения. Ведь Восток часто описывают как туристическо-экстремальный Неверленд в далекой-далекой Галактике

или как дикий зверинец. Но «Самарканд» – книга, предлагающая нам одновременно историю, напоминающая о сказках «Тысячи и одной ночи», и реальность, настоящую жизнь, точно такую же, как и улица, которую можно видеть каждый день из своего окна.

3. Книги, которые разочаровали?

Я вырос, читая классическую литературу, преимущественно XIX–XX вв., так как это было именно то, что предлагалось мне семьей и школой. Эта классика включает в себя целый мир литературы – от турецкой до русской, в которой на первом месте лично для меня стоит ДОСТОЕВСКИЙ, у которого я прочитал почти все, но больше всего люблю «Преступление и наказание» и «Идиота»; американскую и европейскую. Кстати, в турецких школах русская литература входит в обязательную программу, начиная с шестого класса. Удивительно, но я не воспринимал новые книги, так как считал, что они «не настоящие». Я думал, что профессия писателя в современных реалиях заставляет авторов писать только для того, чтобы заработать деньги, что трансформирует литературу в индустрию развлечения. Из-за этого предубеждения долгое время оставался невежественным в отношении

современной литературы. Потребовалось почти двадцать лет, чтобы осознать, что это ужасная ошибка и что я, вероятно, лишаюсь очень важных произведений. Тогда решил взять какую-нибудь популярную современную книгу, которую рекомендуют многие, чтобы «исправиться». И тут наступило разочарование: я взял первое произведение из списка бестселлеров того периода, которое называлось «Код да Винчи» неизвестного мне автора Дэна БРАУНА. Этот роман явился самым большим разочарованием из всего, что я когда-либо читал, с учетом больших ожиданий и предвкушений по поводу новой популярной литературы. Должен признать, что идея и антураж книги очень хороши, но это все, что она предлагает. Закрываете роман, и все, он заканчивается. Я же считаю, что хорошая книга по-настоящему начинается после того, как ты ее прочел, подобно тому, как хороший фильм начинается после финальных титров и надписи «конец». Так что этот эксперимент с «Кодом да Винчи» тогда только укрепил мое раннее суждение (хотя я снова признаю его предубеждением, не соответствующим истине) о популярной литературе, представляющей собой больше развлекательную индустрию, нежели искусство.

● Подготовила
Наталья ПЕЧОНОВА.
Фото из личного архива

1. Ваши любимые книги?

Особый интерес я испытываю к литературе научно-фантастического, антиутопического жанра. Наверное, это по причине того, что я сам ученый, интересующийся политикой, меня очень привлекает дистопия, побуждающая читать очень много соответствующей литературы, но моими самыми любимыми произведениями являются классические романы «1984» Джорджа ОРУЭЛЛА, «О, дивный новый мир» Олдоса ХАК-СЛИ, «451 по Фаренгейту» БРЭДБЕРИ и «Обденные» Урсулы ЛЕ ГУИН.

Изображение мрачного будущего, рожденного или из-за политических противостояний, или какого-либо апокалипсиса, в сочетании с технологическим прогрессом присутствует, как ни парадоксально, почти во всех этих шедеврах. Созданная в этих произведениях атмосфера отражает почти параноидальную психологию

людей эпохи холодной войны, и я считаю это основной причиной столь пессимистичного подхода всех этих книг. Ведь все они написаны в тот период, когда люди больше интересовались политическими конфликтами, идеологическими различиями и как следствие этого возможными вариантами проблематичного будущего, вплоть до возможной ядерной войны правительств супертоталитарного режима или подавления человеческой индивидуальности развитыми технологиями. Стена рухнула, мир противостоящих государств исчез, и подобные опасения тоже. Вот почему, я полагаю, мы больше не увидим, к сожалению, таких шедевров, как «1984» или «Обденные». Текущие тенденции научно-фантастической литературы связаны с другим вопросом: что, если машины станут умнее и начнут править людьми? Но лично мне это новое течение научной

фантастики неинтересно. Во-первых, по причине того, что социальная фантастика и постапокалиптика нового времени утратили свою философскую тональность. А во-вторых, не считаю это опасение обоснованным (лично я полагаю, что если машины и искусственный разум станут умнее, чем люди, то они будут достаточно умны, чтобы не затевать какой-либо конфликт, ведь в этом случае все они будут цивилизованы, верно?). Поэтому остаюсь приверженцем старой школы научной фантастики, и, похоже, перечень любимых произведений, приведенных в самом начале, останется неизменным долгое время.

2. Что читаете сейчас?

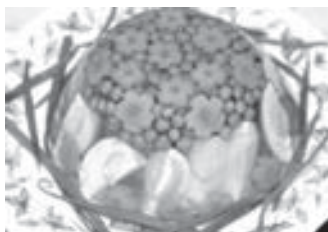
«Самарканд» Амина МА-АЛУФА. Это известный французский автор, родившийся в Ливане, хорошо знающий и западный мир, и Восток. В «Самарканде» он параллельно повествует о двух историях, происходивших в

Изысканно вкусные и нарядные заливные блюда всегда к стати за праздничным столом или в качестве освежающего блюда в жаркий день. Их готовят из мяса, рыбы, овощей и фруктов.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ И ЯИЦ...

Нам понадобятся: 2 куриные грудки; небольшая морковь; луковица; стебель черешкового сельдерея; лавровый лист; 3 горошины черного перца; 100 г замороженного зеленого горошка; 4-5 яиц; 20 г желатина; соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, лук и сельдерей очистить, крупно нарезать.



ВСЕГДА КСТАТИ

Грудки вымыть. Положить грудки и овощи в кастрюлю с 2 л горячей воды, довести до кипения, уменьшить огонь, посолить и варить 25 мин. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист и черный перец. Грудки вынуть из бульона, бульон процедить. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и разрезать на четыре части. Остывшие грудки нарезать тонкими ломтиками. Желатин развести в горячем процеженном бульоне.

На дно конусообразной формы положить треть зеленого горошка. Влить немного бульона с желатином так, чтобы он только покрывал горошек, и поставить в холодильник застывать на 20 мин. Вынуть форму из холодильника. В центр уложить горкой ломтики куриного мяса. По краям поместить четвертинки яиц желтками наружу, влить оставшийся бульон и вновь поставить в холодильник на 10 мин. В полустывшее заливное выложить сверху оставшийся зеленый горошек, вернуть в холодильник и дать застыть полностью.

Форму с готовым заливным перевер-

нуть на блюдо. Положить сверху горячее полотенце и держать его, пока заливное не выйдет из формы.

...ИЗ ОВОЩЕЙ С КРЕВЕТКАМИ

Нам понадобятся: желатин - 60 г; вода (холодная кипяченая) - 2 стак.; бульон рыбный - 1 л; креветки (очищенные) - 1 упак.; овощи (замороженная смесь) - 1 упак.

Способ приготовления. Для начала в холодной воде замачиваем желатин - пусть набухнет, пока готовится все остальное. В рыбном бульоне отвариваем замороженные овощи, например, смесь «Кус-кус» - там овощи нарезаны ровными мелкими кубиками, как нам и нужно. Варим до готовности минут 5-10, откидываем на дуршлаг.

В тот же бульон отправляем очищенные замороженные креветки. Креветки уже отварены, так что можно только довести их до кипения и откинуть на дуршлаг.

Бульон тщательно процеживаем и добавляем в него уже набухший желатин, доводим до кипения и сразу выключаем. Берем



формочки. На дно формочек наливаем немного бульона с желатином, даем немного застыть и красиво выкладываем креветки.

Заливаем бульоном с желатином так, чтобы он закрыл креветки, и снова даем немного застыть. Выкладываем овощи до верха формочек. И снова заливаем оставшимся бульоном с желатином. Оставляем застывать при комнатной температуре. Желатин в пропорции 40 г на литр жидкости дается в рецептурах и хорошо застывает без холодильника. Когда заливное полностью застыло, вынимаем из формочек, опустив их на пару секунд (не больше) в горячую воду. Выкладываем на большое блюдо или на порционные тарелочки и украшаем.

● Подготовила Фатима ДЕРОВА



ОВЕН 21.3-20.4

Домашние дела потребуют пристального внимания в понедельник. Средину недели посвятите творчеству и сполна получите удовольствие от жизни. Не сдерживайте чувств. В выходные займитесь здоровьем: утренняя пробежка, зарядка, баня, массаж.

ТВ-Овны: Татьяна Навка, Алек Болдуин.



ТЕЛЕЦ 21.4-20.5

Ждите в гости родственников. В среду подведите творчески к интерьеру дома и уделите особое внимание детям. В выходные займитесь творчеством, в воскресенье устройте праздник своей второй половинке.

ТВ-Тельцы: Слава, Пирс Бронсан.



БЛИЗНЕЦЫ 21.5-21.6

Сделайте полезные покупки. На среду-четверг запланируйте небольшую творческую командировку – вам повстречаются интересные собеседники. В выходные наведите уют в доме, устройте ужин при свечах для любимого человека.

ТВ-Близнецы: Алексей Себряков, Натали Портман.



РАК 22.6-22.7

Будьте предельно корректы с родными. Середина недели – хорошее время для покупки, вы можете побаловать себя. Но не растрайте все деньги. В выходные не бойтесь проявить интерес ко всему новому.

ТВ-Раки: Борис Корчевников, Линдси Лохан.



ЛЕВ 23.7-23.8

Вспомните о семейных традициях в начале недели. Среда - подходящее время для раскрытия способностей, вы будете невероятно обаятельны и предприимчивы. В выходные совершите мелкие хозяйственные покупки.

ТВ-Львы: Эдита Пьеха, Бен Аффлек.



ДЕВА 24.8-23.9

Соберите гостей в начале недели - за душевной беседой время пролетит незаметно. В середине недели стоит уединиться, чтобы привести мысли и чувства в гармонию. В выходные уделите время здоровью: помогут спорт и диета.

ТВ-Девы: Марина Александрова, Тим Барто.



ВЕСЫ 24.9-23.10

Не отказывайтесь от помощи родителей в начале недели, прислушайтесь к их советам. В среду-четверг попробуйте свои силы в чем-то новом. Поиски любви и развлечений завершатся успешно. Выходные пройдут ровно и спокойно.

ТВ-Весы: Чулпан Хаматова, Майкл Дуглас.



СКОРПИОН 24.10-22.11

Вероятна поездка к дальним родственникам. Инициативы середины недели обещают быть весьма успешными. В выходные обдумайте важнейшие цели и задачи на будущее. Воспользуйтесь при этом советами друзей.

ТВ-Скорпионы: Лолита Милявская, Ален Делон.



СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12

Окружающим понадобятся ваша помощь и участие. В среду хорошо отправиться в путешествие с любимым человеком. В выходные не тратьте энергию на житейские мелочи, сконцентрируйтесь на том, что вам действительно необходимо сейчас.

ТВ-Стрельцы: Геннадий Хазанов, Милла Йовович.



КОЗЕРОГ 22.12-20.1

Будьте особенно нежны и внимательны ко второй половинке, не доводите отношения до конфликтов. Для встряски, возможно, стоит прибегнуть к экстремальному виду отдыха. Воскресенье проведите дома.

ТВ-Козероги: Андрей Малахов, Хитер Грэм.



ВОДОЛЕЙ 21.1-19.2

Запланируйте серьезную работу. В семье поймут ваше стремление довести дело до конца. В четверг удачными окажутся деловые контакты. В выходные стоит сходить в театр, посетить выставку.

ТВ-Водолеи: Дмитрий Маликов, Кристина Риччи.



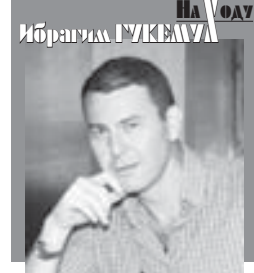
РЫБЫ 20.2-20.3

Устройте семейный праздник, уделите больше внимания своим детям. Со среды дела на работе пойдут легко, без напряжения и суеты. Займитесь своей внешностью. Выходные проведите со своей второй половинкой.

ТВ-Рыбы: Елена Малышева, Люк Бессон.

Кто-то когда-то сказал, что телевидение – это жвачка для мозга. Возможно, где-то так оно и есть, но у нас в стране телевидение, по-моему, не выполняет и этой миссии. Здесь, в России, оно – жвачка для глаз, ушей, но никак не для мозга.

На протяжении всей рождественской недели нас уже по традиции бомбардировали новогодним винегретом, состоящим из «Иронии судьбы», «Ивана Васильевича» и других рязано-гайдаевских ингредиентов. «Полосатый



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ СИЛЬНЫ

рейс» за последний месяц по разным каналам крутили раз восемь – можно было выучить эту картину наизусть, в ролях. Все остальное – это концерты. Здесь набор также определен, если не на века, то, во всяком случае, до естественной кончины ГАЛКИНА, КИРКОРОВА, БАСКОВА и прочей виагры. Но и это еще не все. Многочисленные эфирные лакуны в телепрограмме наши телегеральды решили заполнить российским «мылом», слегка одобренным «Статским советником» и «Турецким гамбитом». Последний, похоже, стал таким же «праздничным» кино, как упомянутая выше «Ирония судьбы». Правда, в отличие от комедии РЯЗАНОВА «Гамбитом» ныне отмечают едва ли не все государственные праздники. Последней каплей гуано, которая должна была переполнить чашу народного телевизионного терпения (или терпимости?), стало подобие «круглого стола», посвященного проблеме... Посвященого всем проблемам! Не помню, какая тема была заявлена в программе, но, думаю, не стоит гражданам России позавидовать по телевизору, да еще на праздники этих товарищей. Их лица послонились и бликовали, и говорили они ни о чем и никак, будто с неба спустились. Один из этих деятелей, например, говорил: «Никто у нас не хочет работать за десять тысяч в месяц, а иностранец согласен и за восемь...» Он, наверное, не в курсе, что очень и очень многие его сограждане были бы счастливы найти работу и за шесть, и за пять тысяч рублей. Ему же принадлежит еще одна

фраза: «Мы уже веками находимся в Российской Федерации». Другой участник «круглого стола» - ректор вуза коснулся модной ныне темы – молодежной политики. «Сначала были установки на заветы Ильича, а в 90-е у людей проснулось национальное самосознание, а теперь у нас кризис». Короче, глубоко проанализировал. Надо сказать, с 80-х и по сей день этот человек работал в научных, а затем и в образовательных учреждениях, руководил. Третий человек, которого задействовали в передаче, выдал следующее. Говоря о вседозволенности, которая, по его мнению, царит в прессе, он сообщил, что пора ввести при каждом печатном издании, в каждом научно-исследовательском учреждении постоянный контролирующей деятельностью этих организаций орган. Идеологический орган. Вот уж точно - динозавр. Еще много говорили о кадровых резервах. О, это тоже модная тема! Правда, мы и они вкладываем в словосочетание «кадровый резерв» разные понятия. Для нас – это молодые специалисты, профессионалы, которые рано или поздно заменят уходящее поколение чиновников и управленцев. Для них – это их близкие и не очень родственники, которые должны занять места согласно купленным их папам и мамам билетам. Семейные традиции у нас очень сильны. Однако дело не в этом, а в том, что не надо нам показывать эти одухотворенные лица. Особенно тогда, когда они с тревогой говорят о будущем, болеют за дело. Не надо. Их ведь все знают.

КРОССВОРД

Grid for crossword puzzle with numbers 1-36. The grid contains a background image of a forest.

По горизонтали: 5. Красящее вещество, лабораторный индикатор. 6. Полиэфирное волокно. 9. Большой и густой труднопроходимый лес. 10. Крутая каша из пшена или проса у адыгов. 12. Прибор, приспособление, техническое устройство. 14. Металлическая или костяная застежка, вдеваемая в петли воротника, груди и рукавов рубашки. 15. Начальник конницы в Древней Греции. 18. Европейский стиль, возникший в наполеоновской Франции. 19. Благозвучная последовательность звуков. 22. Французский поэт XVI века, глава «Плеяды». 23. Щипковый музыкальный инструмент, родственник бандуры. 28. Форма правления. 31. Столица Персии в XVIII веке. 32. Остановка в пути для отдыха. 33. Странник решительных, крайних действий, взглядов. 34. Азербайджанский народный женский танец. 35. Хвойное дерево семейства араукариевых. 36. Небольшое отклонение от темпа при исполнении музыкального произведения. По вертикали: 1. Жанр народно-поэтического творчества. 2. Крепёжная деталь. 3.

Выделанная мягкая и тонкая ворсовая кожа с бархатистой поверхностью. 4. Египетский султан, возглавивший борьбу с крестоносцами. 7. Выделанная овечья шкура, идущая на изготовление меховых изделий. 8. Буддийское надгробие, сооружение для хранения реликвий. 11. Восточная новелла. 13. Спортивное состязание в беге, езде. 16. Непринципиальная оппозиция, главным образом по мотивам личного или группового характера. 17. Место, устраиваемое птицами для кладки яиц и высидывания птенцов. 20. Большой остров в Тихом океане близ восточного берега Китая. 21. Род заповедника, где находятся под особой охраной растения и животные. 24. Река в Италии и Швейцарии. 25. Воинское подразделение, несущее охрану. 26. Народность в Африке. 27. Трехступенчатое развитие идеи, определяющее три ступени развития явлений действительности: тезис, антитезис и синтез. 29. Глубоко образованный человек. 30. Крупнейший город Шотландии.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в №№ 1-2 По горизонтали: 5. Рапира. 6. Рапсод. 9. Бриз. 10. Бастр. 12. Чететка. 14. Маренго. 15. Водород. 18. Витро. 19. Орган. 22. Золото. 23. Ааргау. 28. Бабочка. 31. Балык. 32. Банкет. 33. Атавизм. 34. Костюм. 35. Скваттер. 36. Пустота. По вертикали: 1. Варзуга. 2. Драже. 3. Чапек. 4. Початок. 7. Орден. 8. Строб. 11. Батник. 13. Голиаф. 16. Боскет. 17. Ворона. 20. Контакт. 21. Караками. 24. Боевик. 25. Указка. 26. Яблоко. 27. Клетка. 29. Бартер. 30. Статуя.



• ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

АМЕРИКАНСКИЙ УСПЕХ «ЧЕРКЕССКОГО КРУГА»



На проходившей с 6 по 10 января 2012 года в Нью-Йорке 55-й Всемирной конференции Ассоциации продюсеров крупнейшего города США (APAP NYC The Global Performing Arts Marketplace and Conference) впервые за всю историю съездов лучших музыкальных и театральных шоу планеты была представлена Кабардино-Балкария в лице фолк-шоу «Черкесский круг».

Автором, режиссером и продюсером «Круга», созданного в 2007 году, является небезызвестный жителем Нью-Йорка по выступлениям на Бродвее в роли Желтого клоуна в «Snow Show» Вячеслава Полунина Роберт САРАЛЬП, заслуженный артист КБР. С момента своего появления «Черкесский круг» с неизменным успехом был представлен в Нальчике, Майкопе, Черкесске, Москве, Санкт-Петербурге. Пятый год своего существования шоу начало с триумфального покорения Манхэттена. Конференция APAP, также являющаяся и выставкой-ярмаркой лидеров

мировой шоу-индустрии, на которой представлены ведущие продюсерские центры, государственные и коммерческие концертные организации Северной Америки и стран Европы, традиционно проходит в многочисленных конференц-залах знаменитого отеля «Хилтон», переоборудованных под маленькие театральные и концертные площадки, на которых артисты показывают лучшие фрагменты своих программ.

Зал показа «Черкесского круга», проходившего на протяжении двух дней (7 и 8 января) в течение получаса, рассчитан всего на 60 мест, но увидеть его

смогли более сотни человек, среди которых были не только представители артистической среды и прессы, но и обычные зрители - американцы и гости из других стран. Вслед за подлинным фурором среди зрителей, чью восторженную реакцию артисты смогли наблюдать непосредственно в ходе выступления, не менее благоприятные отзывы поступили и от критиков. Так, на странице сайта «Examiner» уже десятого января была опубликована статья музыкального обозревателя Джима БЕССМАНА под названием «Черкесский круг» Роберта Саральпа - хит APAP».

• **Наталья ПЕЧОНОВА**

• КИНОМАНИЯ

«ТОР» - с неба свалился

Тор согласно скандинавской мифологии - это бог грома и бури, а также, пожалуй, покажется достаточно символическим во время просмотра фильма, бог дубовых деревьев. Как бы то ни было, в 1960 годах Marvel Comics вернули Тора с небес на землю в одноименной серии комиксов. Тор, мрачный и помпезный герой, совершающий совершенно отчаянные и зачастую неправильные поступки, быстро завоевал популярность у читателей как один из самых любопытных персонажей Marvel.

Режиссер фильма «ТОР» Кеннет БРАНА решил избавиться от излишней серьезности, превратив всю историю в ненавязчивую, даже шутивную сказку, происходящую где-то между маленьким городком Нью Мексико и блестящим, красочным королевством Асгард.

Тор (сыгран австралийцем Крисом ХЕМСВОРТОМ) изгнан из Асгарда разочарованным в нем отцом Одним (Энтони ХОПКИНС) в пустыню, где случайно встречается с молодой ученой астро-физикой Джейн (Натали ПОРТМАН). Несмотря на это приятное для обоих персонажей знакомство, Тор не совсем удовлетворен своим новым положением. Свое недовольство он выражает криками: «Я сын великого Одина!», разбиванием

чашек с кофе об пол и дракой с врачами, которые попросту хотели дать ему успокоительное. Варвар, что поделаешь.

Но, конечно, больше всего Тор недоволен тем, что его некогда безграничные силы сейчас попросту пропали, а главное оружие - молот Мьельнир он не сможет вытащить из камня до тех пор, пока не будет этого действительно достоин. Трагедия уровня Эскалибура, не иначе. Впрочем, Тору действительно не помешало бы вернуться в форму, так как наверняка, в Асгарде, Один впал в кому (если понятие «кома» вообще применимо к непобедимым богам), а младший брат Тора - Локи (превосходно сыгранный Томом ХИДДЛСТОУНОМ) заключил альянс со злейшими врагами Асгарда - ледяными гигантами. Развязка, как и во всех фильмах подобного рода, довольно предсказуема, и скрывать ее не представляет никакого смысла - молот в последний момент возвращается к Тору, тот разоблачает интриги брата, и все живут долго и счастливо, забыв даже о кое-каких неприятных условиях.

Конечно, «Тор» можно назвать хорошим фильмом. Кеннету Брану удалось снять невероятно увлекательный фильм, на котором вам ни разу не придется заскучать.

• **Алан БАЛУЕВ**

• КОНКУРС



«МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО-2012»

Мурадин ЖИНЖАКОВ,
1 год, с. Урвань

22 января в 13.00 ДК профсоюзов

Ежегодная благотворительная акция для детей

«Мир в ладошке»

В концертной программе - известные артисты республики и детские коллективы, а также награждение победителей фотоконкурсов «Мисс «Горянка»-2011» и «Маленькое чудо-2011»

Организаторы:
газета «Горянка»
художник-модельер Мадина Саральп

Справки по тел.: 47-71-42, 47-74-14

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 - отв. секр.; 42-75-34 - корреспондентская; факс - 42-26-75; 8-928-716-28-06 - менеджер</p>	<p>Газета отпечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Нальчик, пр. Ленина, 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 6598. Заказ 65. Время подписания в печать по графику - 18.00 Подписана 17 января в 17.00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Кабардино-Балкарской региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой ин- формации 23.07.1998 г. Регистрационный номер Н-0143</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
<p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p>	<p>Над номером работали: Н. ПЕЧОНОВА - дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА - комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА - корректор</p>					