



№35 (732) 28 августа 2013 г.

Горянка

Цена в розницу свободная

Еженедельная газета



Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru
Издается с 1993 г.

Фото: Эллины Паласкири, Костюм: Эльвиры Арсалия

**НАС НАЗЫВАЮТ
«ГОРГАЗ»**

стр. 3

**ПРИНЦЕССА СОФИЯ
И ЕЕ СЕМЬЯ**

стр. 6

**КРАСОТА.
МОДА.
СТИЛЬ**

стр. 11

**МЕЖДУ НАМИ,
ДЕВОЧКАМИ**

стр. 12

**АНДАЛУЗСКИЕ
ГОРОДА.
ГУАДИКС**

стр. 14

с. 5

**АМРА НАЧКЕБИЯ,
СТУДЕНКА РЕЖИССЕРСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА ВГИК**



• СОВЕЩАНИЕ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СМИ БУДУТ КУЛЬТУРНЫМИ

Соглашение о сотрудничестве между Министерством по СМИ, общественным и религиозным организациям КБР и Министерством по национальной политике Республики Дагестан по вопросам национальных отношений по реализации задач государственной национальной политики подписано в Махачкале в рамках совещания руководителей органов исполнительной власти, уполномоченных в сфере реализации национальной и информационной политики в субъектах СКФО. Аналогичный документ с Дагестаном подписали и представители других субъектов округа.

В обсуждении стратегии государственной национальной политики в Российской Федерации до 2025 года принял участие директор Департамента государственной политики в сфере межнациональных отношений Министерства регионального развития России Александр ЖУРАВСКИЙ.

Министр по СМИ, обще-

духовенство и общественные организации.

Участники совещания говорили о необходимости обмена как печатными, так и телевизионными материалами, предложили возобновить традиции культурного обмена, в рамках которого прославленные этнографические ансамбли, народные театры и симфонические оркестры будут гастролировать в соседних республиках. Все это – информационные поводы, которые смогут заинтересовать федеральные средства массовой информации и внести свой вклад в формирование позитивного имиджа Северного Кавказа, отмечено на совещании.

ВОЗМОЖНОСТИ СКРИНИНГА НОВОРОЖДЕННЫХ ПОВЫШАЮТСЯ

• ЗАРОВООХРАНЕНИЕ

За счет средств федерального бюджета Кабардино-Балкария в ближайшее время приобретет оборудование и расходные материалы для неонатального и аудиологического скрининга новорожденных на сумму 4,4 млн. рублей, сообщает Минздрав КБР.

В том числе будут закуплены тест-системы и расходные материалы для неонатального скрининга на пять видов врожденных и наследственных заболеваний, приводящих к инвалидности и летальности детей при отсутствии своевременного лечения. Только в 2012 году лабораторией неонатального скрининга было обследовано более 10 тысяч новорожденных. Врожденная и наследственная патология была выявлена у четырех детей. В настоящее время они находятся под наблюдением, получают адекватное лечение и реабилитацию. Кроме того, в районные больницы и детские поликлиники будут поставлены приборы для проведения аудиологического скрининга.

Впервые аудиологический скрининг новорожденных и детей первого года жизни с целью

своевременного выявления нарушений слуха и оказания необходимой медицинской помощи в Кабардино-Балкарии стал проводиться в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» по президентской программе «Дети России» в 2009 году. На сегодняшний день в отделении сурдологии и слухопротезирования Республиканской клинической больницы состоят 532 ребенка, страдающих нарушениями слуха. Ежегодно в республике рождаются до 14 детей с врожденными нарушениями слуха, в течение первого года жизни регистрируется еще несколько случаев потери слуха детьми в силу осложнений после различных заболеваний.

По словам начальника отдела организации медицинской помощи детскому населению Юлии Шогеновой, раннее выявление у ребенка тугоухости дает возможность уже в раннем возрасте провести кохлеарную имплантацию, научить ребенка воспринимать, различать, опознавать и распознавать окружающие звуки, понимать их значение и использовать этот опыт для развития речи.

• ВСТРЕЧА

ГОРСТЬ ЗЕМЛИ С КУРСКОЙ ДУГИ

Нальчикский совет ветеранов Великой Отечественной войны провел встречу, посвященную 70-летию Курской битвы.

Открывая встречу, председатель нальчикского совета ветеранов Мустафа АБДУЛАЕВ выразил благодарность воинам-освободителям за мужество и самоотверженность, проявленные в этом ожесточенном сражении. Курская битва стала поворотным сражением в истории Второй мировой войны, во многом определившим исход войны против фашизма. 50 дней - с 5 июля по 25 августа 1943 года - на Курско-Орловской дуге не стихали ожесточенные бои, ставшие величайшим сражением в истории войн.

Горсть земли с мест, где проходили бои, привезли участники Курской битвы из Нальчика Сефудин БАГОВ и Евгений ХЛЕБИН. В настоящее время в республике проживает 290 ветеранов Великой Отечественной войны, 14 из них сражались под Курском. К сожалению, лишь восемь участников битвы смогли присутствовать на встрече. При поддержке регионального отделения ВПП «Единая Россия» для них был организован праздничный стол.

АЛЕКСАНДР БИРЮК ИЗБРАН ГЛАВОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПРОХЛАДНОГО

Совет местного самоуправления города Прохладный единогласно избрал главой местной администрации Александра БИРЮКА.

Бирюк Александр Анатольевич родился в 1968 году в Прохладном. Окончил Ленинградский инженерно-строительный институт, Российскую академию народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ. Служил в рядах Советской Армии.

В 1992 году начал работать мастером строительного участка Прохладненской межхозяйственной передвижной механизированной колонны (МПК), в 1994-2003 годах работал начальником абонентного отдела филиала «Прохладныйгаз» ОАО «Каббалгаз», а в 2003 - 2013 годах - директором филиала.

С 2003 по 2012 годы был депутатом местного самоуправления Прохладного и Прохладненского района, а с ноября 2012 года – депутатом Парламента КБР от партии «Единая Россия». Награжден Почетными грамотами Парламента и Правительства КБР.

• ДАТА

Кабардино-Балкария готовится отпраздновать День государственности. Он был учрежден в 1997 году по случаю принятия новой Конституции КБР. Отсчет идет с 1 сентября 1921 года, когда Кабарда вышла из состава Горской республики, постановлением ВЦИК РСФСР была создана Кабардинская автономная область, а 16 января 1922 года она была преобразована в Кабардино-Балкарскую автономную область.

ДЕНЬ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ ЗАВЕРШИТСЯ САЛЮТОМ

В этом году 1 сентября мероприятия начнутся с возложения цветов руководителями республики, членами Парламента, почетными гостями праздника к мемориалу «Вечный огонь Славы», памятнику «Навеки с Россией», памятнику нальчанам, погибшим в годы Великой Отечественной войны.

В 11 часов перед Республиканским дворцом творчества детей и молодежи юные сограждане соберутся на театрализованный детский праздник. В торжественной обстановке состоится ввод в эксплуатацию отремонтированной региональной автодороги «Нальчик-Цемзавод». На республиканском ипподроме в 12 часов пройдет VIII Международный скаковой митинг «Кубок Эльбруса-2013». В этот же день в 13 часов в селе Ни Сармаково откроется многофункциональный спортивный зал. На площади перед кинотеатром «Восток» в Нальчике в это же время начнется концерт под названием «Мелодии родного края» хора ветеранов войны и труда «Эстафета». В 14 часов на площади 400-летия союза с Россией все желающие могут послушать популярные мелодии в исполнении эстра-

но-духового оркестра. В Атакинском саду на аллее искусств с 14 часов начнется работу выставка художников и мастеров прикладного искусства, выставка цветов, картин и изделий декоративно-прикладного творчества учащихся. Запланированы также конкурс национальных блюд, концерт юных дарований «С днём рождения, любимый город!».

Жители республики могут стать не только зрителями, но и участниками фольклорно-этнографического праздника «Венок дружбы», который откроется в 15 часов на площади Абхазии. В 18 часов на площади Согласия состоится концерт популярных артистов эстрады и мастера искусств Кабардино-Балкарии.

День государственности КБР завершится праздничным салютом.

К празднику приурочена отчетная выставка Союза художников КБР «Осень-2013», которая откроется 31 августа в Национальном музее КБР с 13 часов, а в Музее изобразительных искусств им.Ткаченко с 14 часов развернется галерея художественной фотографии «Мой край – Кабардино-Балкария».

• ОТДЫХ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ КАНИКУЛЫ ЗАВЕРШИЛИСЬ ПЕСНЯМИ НА РОДНЫХ ЯЗЫКАХ

В санатории «Горный родник» состоялась торжественное закрытие международной лагерной смены. Около ста детей-соотечественников из Турции, Серноводского района Ставропольского края и Моздокского района РСО-Алании в течение двух недель отдыхали, знакомились с природными и архитектурными богатствами исторической родины, приобщались к культуре, быту и обычаям её народов, изучали родной язык.

В завершение смены состоялся поэтический конкурс, где ребята продемонстрировали приобретенные знания родных языков. Юные соотечественники читали стихи Анатолия БИЦУЕВА, Бориса КАГЕРМАЗОВА, отрывки из романов Алина КЕШОКОВА, а также произведения для детей других кабардинских поэтов. 18 участникам смотра-конкурса организаторы вручили памятные сувениры, выполненные с национальным колоритом. Футболку и бейсболку с адыгской символикой получил и Владислав БАТРАКОВ из Моздока, отметивший в Нальчике своё десятилетие.

Украшением вечера стали песни на родных языках. Песню на кабардинском языке под гитару исполнил Денис КАЛАБЕКОВ из Осетии, а ребята из карачаево-балкарской делегации - песню «Эльбрус – красавец» на балкарском и русском языках.

• Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



В первое воскресенье сентября газовики всей страны отмечают свой профессиональный праздник – День работника нефтяной и газовой промышленности. В канун этой даты мы встретились с ветераном труда, начальником производственно-технического отдела филиала ОАО «Каббалкгаз» «Нальчикгаз» Любовью ГРИГОРЕНКО.

НАС НАЗЫВАЮТ «ГОРГАЗ»

Вначале работа давалась тяжело – не все получалось, но со временем я настолько освоилась и вошла в тему, что сегодня могу признаться своей работе в любви. Да и народ нальчикский мне нравится, а вот моя подруга, с которой я приехала по распределению, сбегала отсюда уже через полгода.

Параллельно работе, для получения высшего технического образования Люба заочно поступила в Ростовский инженерно-строительный институт. В эти годы она и познакомилась со своим будущим супругом Александром, который работал в той же организации водителем.

– После рождения старшей дочки, мужу пришлось сменить место работы – в нашей организации зарплата была скромная, и кто-то должен был взять на себя функции добытчика. В те времена работать в «Горгазе» было, скажем так, малопрестижно. Это сегодня слово «газ», а вместе с ним и все, содержащие его аббревиатуры приобрели магическое звучание, а тогда, у

многих граждан, коммунальщик ассоциировался с полупьяным работягой, который сидя в колодежке верхом на трубе открывает ключом какой-то кран. Но с тех пор все изменилось, включая и возраст наших служащих. Если в конце 70-х – начале 80-х годов здесь, в основном, работали люди старшего, предпенсионного и пенсионного возраста, то теперь очень много молодежи, теперь они дорожат своей работой, понимают, как важно иметь профессию.

Говоря о молодежи, мы переходим к кадровому вопросу, который остается актуальным не только в коммунальной, но и в подавляющем большинстве прочих отраслей нашего хозяйства. Здесь дела пока обстоят не лучшим образом.

– Несмотря на то, что специалистов у нас пока хватает, мы не должны забывать о будущем. Больше года назад был закрыт коммунально-строительный техникум, который располагался на Волчьих Воротах. Тогда сказали, что подготовку кадров



будет осуществлять КБСХА, где открылось соответствующее отделение, но пока, как мне представляется, «воз и ныне там». Едва ли не единственным источником молодых кадров для нас является на сегодня строительный колледж, который находится в районе «Искож». Из квалифицированных рабочих в дефиците газосварщики. У нас правда есть два «аса», которых мы бережем, как зеницу ока, но ведь и они, когда-нибудь уйдут. Опять же нужна замена, но равноценная. А где ее взять? Нынешний уровень подготовки специалистов не соответствует предъявляемым требованиям. Проблема, опять же, в качестве обучения.

О своей семье Любовь Георгиевна говорит с большой теплотой. Особенно о дочерях Татьяне

и Наталье. Для нее они навсегда останутся детьми.

– Дети наши – это сосуд, – говорит Любовь Георгиевна, – который с момента их рождения родители стараются наполнить любовью. Если им это удастся, то в старости они будут пить из него сладкий нектар ответной любви.

Обе дочки сейчас живут и работают в Москве. И у Наташи через месяц – бракосочетание, поэтому наша героиня вскоре отправится в столицу – поздравлять молодоженов. Присоединяясь к ее будущим поздравлениям, коллектив газеты «Горянка» в свою очередь хочет поздравить с наступающим профессиональным праздником всех работников газовой отрасли.

● **Ибрагим ГУКЕМУХ.**
Фото из личного архива Л. Григоренко

Когда мы прогуливаемся по благоустроенным паркам и скверам Нальчика или парим на «канатке» над искусственными озерами, то редко задумываемся о том, кто и как создавал для нас всю эту красоту. Недавно, рассматривая старые фотографии, хранящиеся в архиве фотодокументов, я увидел снимок, сделанный в 1923 году неизвестным корреспондентом тогдашнего местного офицоза – газеты «Красная Кабарда».

Фотографу позировали мужчины, жители села Кенже (совсем недавно еще Каширокское), которые принимали участие в воскреснике по благоустройству столицы будущей автономии. Видно, что их только что оторвали от работы и попросили встать перед объективом фотоаппарата. К сожалению, более подробных сведений о людях, запечатленных на фото, равно, как и о том, чем конкретно они заняты, у нас нет. По тому, во что одеты позирующие мужчины, можно догадаться, что снимок сделан в холодное время года. Возможно, это общественное мероприятие – воскресник, состоявшийся 18 марта (День Парижской Коммуны) в Нальчике. В газете «Красная Кабарда» (март 1923 года) есть соответствующий материал, отрывок из которого мы и приводим: «Работало около 200 чел. советских служащих и около 400 и 200 паводок граждан кабардинских селений Вольное, Нортан, Кенже, Шалушка. Все на земляных работах, рабочий день 6 час. Сделано: а) прокладка черного полотна главной аллеи 250 пог. саж. (вероятно: погонных сажен – И. Ч.) шириной 3 саж., продольных аллей 650 пог. саж. шириной 2 саж. Поперечных аллей 360 пог. саж. шириной 2 саж. б) окопано 8 кругов. в) срыт вал и засыпан ров...» (орфография и пунктуация здесь и далее сохранены).

Далее текст обрывается, но, судя по всему, в речь идет о развитии городского парка. Нужно сказать, что для работ по благоустройству Нальчика в то время широко применялись субботники и воскресники,



ВЕЛИКИЙ ПОЧИН

которые Председатель Совета народных комиссаров Владимир ЛЕНИН называл «революционным творчеством масс». Приведем фрагмент текста листовки, выпущенной еще в 1919 году и призывающей горцев к участию в общественных работах: «Необходимость строительства нашего социалистического государства ясно сознали рабочие и крестьяне России, которые уже почти полтора года тому назад выискали и форму наиболее плодотворного, коллективного, коммунистического труда, а именно «коммунистические субботники» и «воскресники» – эти лаборатории форм коммунистического труда, – которые оказали колоссальное значение в деле устранения хозяйственной разрухи, процесс которой начался со времени преступной империалистической войны. Рабочий класс, создавая при помощи субботников и воскресников новые формы общественной связи между людьми, строя новые формы труда, труда коммунистического добровольного, с одной стороны, а с другой – восстанавливая разрушенное хозяйство своего собственного государства, делает благороднейшую работу. Вы трудовые

жители г. Нальчика, можете и должны внести свою лепту в дело строительства разрушенного империалистическими хищниками нашего хозяйства. Без чего нормальное развитие жизни невозможно. Необходимо напряжение сил. Работа, совершенная на коммунистических субботниках и воскресниках, общественно полезна и необходима не только для государства вообще, но и для каждого из вас в частности, ибо ни один из вас не может мыслиться вне государства, интересы которого неизбежно сопряжены с вашими интересами. Да здравствует общественная дисциплина – дисциплина сознательных и объединенных работников, не знающих над собой никакого ига и никакой власти кроме власти их собственного, более сознательного, сплоченного, выдержанного авангарда! Да здравствует великий почин коммунистических субботников и воскресников! Да здравствует работа по революционному! Все честные трудовые граждане идите на субботники и воскресники!

Нальчское бюро по организации субботников и воскресников при ОкрКомитете Р.К.П. (большевиков)».

• ЛИЦА МИНУВШЕЙ ЭПОХИ

Справедливости ради следует упомянуть о том, что подобные общественные работы для кабардинцев и балкарцев не являлись чем-то новым. Задолго до революционных ветров начала XX века у кабардинцев и балкарцев был широко распространен обычай взаимопомощи, нашедший свое выражение в таких институтах, как супруга (совместная распашка общинных земель), совместное возведение жилища хозяйственных помещений, помощь представителей сельской общины ее малоимущим членам: вдовам, сиротам и так далее. Так что в этом смысле инициатива трудящихся Красного Петрограда была воспринята жителями Кабардинского и Балкарского округов с пониманием и одобрением. Этому пониманию, а также небывалому душевному подъему, с которым горские крестьяне встретили наступление новой жизни, Кабардино-Балкария уже в начале 20-х годов прошлого столетия опередила соседние национальные округа в деле создания своей экономической базы и развития городского хозяйства.

11 января 1925 года на расширенном заседании Кабардино-Балкарского облисполкома с докладом об итогах поездки по населенным пунктам области выступил тогдашний секретарь Северо-Кавказского крайкома РКП(б) Анастас МИКОЯН. «Мы, – сказал он, – объехали Чечню, Ингушетию, Осетию, Сунженский округ и нигде не видели той энергии, той кипучей работы, какие развертываются у вас. Мы должны отметить, что ваша область стоит на первом месте из всех национальных областей и республик Северного Кавказа... Вам нужно удесятерить свою энергию и повести работу так, чтобы сделать ваш край цветущим, возродить и обновить его, этим вы докажете, что национальная политика Советской власти идет по правильному пути».

Вот так это было.

● **Инал ЧЕРКЕСОВ**



В минувшую пятницу в Доме Правительства состоялось августовское совещание работников образования КБР с участием министра образования и науки РФ Дмитрия ЛИВАНОВА, министра образования и науки КБР Пшикана СЕМЕНОВА, ректора КБГУ Барсби КАРАМУРЗОВА, представителей министерств и ведомств, муниципальных органов управления, педагогического сообщества республики и профсоюзом работников образования. Председатель Правительства КБР Руслан ХАСАНОВ открыл совещание поздравлением педагогов с началом нового учебного года.

Дмитрий Ливанов подвел итоги минувшего года и обозначил основные задачи, стоящие перед чиновниками и педагогическим сообществом страны в ближайшие годы.

С 1 сентября текущего года вступает в силу новый Закон об образовании, согласно которому, отечественную систему общего и профессионального образования ждут существенные преобразования. В частности, министр подчеркнул, что закон гарантирует гражданам страны право на получение бесплатного образования на всех уровнях – общем, начальном и среднем профессиональном и высшем профессиональном, причем не только в государственном, но и в негосударственном секторе.

Впервые закон акцентирует внимание на реализации прав детей с ограниченными возможностями на получение качественного образования, на вопросах семейного, дистанционного образования и сетевого взаимодействия. Программа модернизации школ предусматривает дистанционное обучение детей-инвалидов, под-

воз детей, проживающих в сельских районах, к базовым школам. Особое внимание будет уделено работе с одаренными детьми, предусмотрен индивидуальный учебный график и выбор предметов по курсу. С первого сентября российские школы, согласно новому закону, должны обеспечить учащихся бесплатными учебниками. В каждом регионе предусмотрены свои требования к школьной форме.

Весьма приятной новостью стало сообщение министра о том, что в российском основном законе, наконец, прописан особый правовой статус учителя. Впервые разработаны профессиональные стандарты учителя, его права и обязанности, гарантированная оплата труда. Повышение зарплаты педагогов должны обеспечить регионы. По России рост заработной платы учителей должен составить 100%. Однако с первого сентября будет проводиться жесткий мониторинг не только наращивания, но и формирования заработной платы: «Недопустимо вместе с повышением оплаты труда

ДМИТРИЙ ЛИВАНОВ: ПОДДЕРЖКА РЕГИОНОВ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА НЕ ПРЕКРАТИТСЯ

увеличивать учебную нагрузку», – сказал министр. Для сельских педагогов предусмотрены льготы. Будут применены современные методы финансирования – подушевая оплата труда, электронно-цифровые технологии учета детей. Однако для малокомплектных сельских школ сделают исключение: нормативные затраты на содержание не должны зависеть от количества обучающихся.

Третий год в стране реализуется проект модернизации общего образования, в этом году из федерального бюджета выделено 120 миллиардов рублей.

Министр отметил, что призыв к академической свободе школ и учителей до сих пор не реализован на местах. «Талантливые педагоги и директора-экспериментаторы встречаются на пути реализации своих проектов множество чиновничье-бюрократических препон и даже подвергаются гонениям», – отметил Д. Ливанов. В новом законе прописан принцип свободы учителя и поддержка инициатив на

всех уровнях. Значительно расширится конкурсная поддержка инноваций».

Значительные изменения ожидаются и в дошкольном образовании, которое впервые стало отдельным уровнем системы образования, имеющим целью «не подготовку к школе, а развитие личности ребенка». Другими словами, не должно быть никаких экзаменов и аттестаций до школы. Указом Президента России Владимира ПУТИНА поставлена задача полностью ликвидировать очередь в дошкольных образовательных учреждениях. Впервые с федерального уровня дошкольное образование будет финансироваться напрямую. В 2013 году выделено 50 миллиардов рублей, в дальнейшем будет выделено около 250 миллиардов рублей. Родительская плата в этом году возрастет на 5% и составит 1290 рублей в месяц.

Министр подчеркнул, что с завершением модернизации финансовая поддержка регионов не прекратится.

Выступивший на со-

вещании Пшикан Семенов рассказал о реализации федерального проекта модернизации образования, о целях и задачах на ближайшие годы. Министр начал свое выступление с отчета по дошкольному образованию. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях обучается 43767 детей, в очереди на получение мест – около 4 тысяч детей. В течение 2013-14 учебного года планируется создать 9 тысяч дошкольных мест, что должно помочь ликвидировать очередь.

Изменения ожидаются в школьной инфраструктуре. Возможности дистанционного обучения детей-инвалидов (в республике их насчитывается 378 человек) также расширятся. Будет уделено особое внимание проблемам детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В 2012-2013 учебном году в республике начата апробация стандартов основного общего образования, в которой приняли участие 36 пилотных школ, курсы повышения квалификации прошли 3074

учителя. На повышение квалификации педагогов направлено более 15 миллионов рублей. Полный текст доклада можно прочитать на сайте министерства.

Барсби Карамурзов рассказал о том, как проходит модернизация в главном вузе республики, который официально начал реструктуризацию уже в 1997 году. Сейчас университет занимает одно из лидирующих мест по стране, а по югу России – второе место после Южного федерального университета.

На заседании также выступила учитель начальных классов начальничкой школы №32 Лейла АТМУРЗАЕВА, поделившаяся опытом введения новых образовательных стандартов.

В заключение премьер Руслан Хасанов отметил, что новая школа должна преодолеть провинциальность, а педагоги Кабардино-Балкарии – «быть в состоянии ответить на любые вызовы времени». Министр Ливанов пожелал учителям хорошего нового учебного года и успешных учеников.

РАССТАВИТЬ СМЫСЛОВЫЕ АКЦЕНТЫ

• КНИЖНЫЕ НОВИНКИ



Недавно вышла в свет книга доктора филологических наук, ведущего научного сотрудника Кабардино-Балкарского института гуманитарных исследований Мадины ХАКУШЕВОЙ «В поисках утраченного смысла», в которой собрана публицистика разных лет.

Книга посвящена проблеме восстановления межкультурных связей на территории России, распавшихся в период, когда прекратил свое существование Советский Союз. Как пишет автор в предисловии, это разрушение связей стало причиной

нагнетания межнациональной неприязни не только со стороны некоторых СМИ, увеличивающих тиражи за счет «потворства» культурным стереотипам вместо представления достоверной картины, но и на академическом уровне: до сих пор официальная историческая наука умалчивает о многих проблемах, нет четкой позиции по так называемому «черкесскому вопросу», и это умалчивание не только не способствует конструктивному диалогу, но и создает дополнительную волну напряженности.

Автор поднимает такие вопросы, как современное махаджирство и национализм, гендер и феминизм на Северном Кавказе, фальсификация истории и многие другие. Первый раздел первой части книги посвящен проблемам культуры. В нем Северный Кавказ представлен в контексте межкультурного взаимодействия, в частности, есть весьма интересная статья «Греко-кавказские параллели в мифологической культуре», а также статья памяти заместителя главного редактора журнала «Дружба народов» Леонида ТЕРАКОПЯНА, одобрению которого обязан ныне своим изданием роман М. Хакушевой «Дорога домой». Второй раздел посвящен «возвращению потерянной истории»,

невозможному без пересмотра господствующего дискурса. В третьем разделе книги читателю представлен материал, посвященный международному проекту «Спящий Кавказ» («Caucasus Morpheus»). Во второй части книги представлены фрагменты из романа «Дорога домой». В приложении автор поместил публикации, посвященные черкесской трагедии.

«МЫ, ФИЛОЛОГИ, СТАЛКИВАЕМСЯ С ПРОБЛЕМАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТНОШЕНИЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО К ОБЛАСТИ ФИЛОЛОГИИ. НО НА ДНЕ ПОЧТИ КАЖДОЙ ТАКОЙ ПРОБЛЕМЫ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ТВЕРДЫЙ «ФУНДАМЕНТ», КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ УЖЕ ЧИСТО ПОЛИТИЧЕСКИЙ СУБСТРАТ. ПЫТАЯСЬ РАЗРЕШИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОБЛЕМУ ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ, МЫ НА ОПРЕДЕЛЕННОМ ЭТАПЕ ОТДАЕМ СЕБЕ ОТЧЕТ В ТОМ, ЧТО ОКАЗЫВАЕМСЯ В ИНОМ ПРОСТРАНСТВЕ, ВЫНУЖДЕНЫ РАЗБИРАТЬСЯ В ИНЫХ «МАТЕРИЯХ», СВЯЗАННЫХ С ПОЛИТИКОЙ», – ПИШЕТ М. ХАКУШЕВА.

«Мы, филологи, сталкиваемся с проблемами, имеющими отношение, казалось бы, исключительно к области филологии. Но на дне почти каждой такой проблемы обнаруживается твердый «фундамент», который содержит уже чисто политический субстрат. Пытаясь разрешить

гуманитарного научного дискурса и популяризоваться, сюда неизбежно входит и задача «расставления смысловых акцентов», которые могли бы стать основой для здорового, конструктивного диалога культур народов, населяющих Россию.

• Материалы Юлии БЕКУЗАРОВОЙ



Амра Начкебия: МНЕ ХОЧЕТСЯ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В ВОЗРОЖДЕНИЕ КИНЕМАТОГРАФИИ

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

• ЮБИЛЕЙНЫЙ ГОД:
СЛОВО - МОЛОДЫМ



Представляем нашим читателям обаятельную и талантливую Амру НАЧКЕБИЯ – гостью из Абхазии. Она учится на режиссерском факультете ВГИКа, а в 2009 году победила в конкурсе «Мисс Студенчество». Амра родилась в Сухуме, а ее брат Руслан, молодой преподаватель Абхазского Государственного Университета (АГУ), аспирант ФИНЭК (СПбГЭУ), – в Москве, где 25 лет назад встретились и познакомились их родители: Инна ХАДЖИМБА и Маврик НАЧКЕБИЯ. Инна – выпускница факультета журналистики МГУ, поэта, автор двух сборников стихов. Маврик – математик, окончил аспирантуру МГУ, преподавал в АГУ. Отец Амры и Руслана погиб в грузино-абхазской войне, награжден орденом Леона посмертно.

15 августа в Абхазии отмечали День добровольца – тех, кто 21 год назад пришел на помощь абхазскому народу из республик Северного Кавказа на следующий день после начала войны. К этой грустной дате Правительством РА была проведена акция «Тропой добровольца», и ее участниками поднялись на перевал Дамхурц и установили там флажки с флагами республик СК.

Вместе с участниками акции Амра недавно побывала в КБР. Мы воспользовались кратким визитом девушки в Нальчик, чтобы побеседовать с ней.

На просьбу рассказать немного о себе Амра проявила себя истинной дочерью Абхазии: «У нас в Абхазии не принято говорить о себе, считается, что это нескромно: и хорошее, и плохое должны рассказывать другие... Но так уж и быть, расскажу Вам...»

Я учусь на третьем курсе Всероссийского государственного института кинематографии им. С.А. Герасимова (ВГИК) на режиссера и параллельно оканчиваю юридический факультет Абхазского государственного университета. Но, конечно, своей основной профессией я вижу режиссуру, и связываю свое будущее только с кинематографией. Это та сфера, в которой я могу реализоваться полностью, у меня есть много планов, я надеюсь воплотить их все в жизнь».

- А как вы пришли к режиссуре? Насколько осознанным и самостоятельным был ваш выбор профессии?

- Выбор профессии был для меня более чем осознанным. Я долго шла к этому: с детства грезилась фильмами, представляла себя в роли именно того человека, который всю эту красоту организует. Я мечтала о режиссуре еще тогда, когда не знала даже, как эта профессия называется... Будучи студенткой юрфака АГУ летом я проходила практику на телевидении, мне хотелось попробовать себя, испытать свои силы,

но тогда поняла, что телевидение и кино – это две совершенно разные вещи. Как только представилась возможность (появился лимит), я стала усиленно готовиться. Сдала вступительные испытания – сначала у нас в Абхазии, потом во ВГИКе и поступила. Сейчас у меня 5 отснятых короткометражных фильмов и киностудия «Абазфильм».

Сегодня я постоянно ощущаю, что стою лишь на самом начале пути, мне хочется внести свой весомый вклад в кинематограф Абхазии.

- В каком состоянии, на ваш взгляд, киноискусство в Абхазии?

- Я могу лишь с сожалением констатировать тот факт, что киноискусство в Абхазии находится в плачевном состоянии. И это состояние не является следствием недостатка в нашем обществе творческих людей: вы даже и не представляете, насколько велик этот творческий потенциал у нас. Главной проблемой является то, что у нас до недавнего времени на государственном уровне не создавались условия для развития киноискусства. Однако в 2012 году в Сухуме провели «Первый международный кинофестиваль», на котором режиссеры представляли свои фильмы в жанре короткого метра. Я тоже принимала в нем участие со своим короткометражным фильмом

АБХАЗИИ

«Абер». Мне бы хотелось верить, что это первый шаг к возрождению киноискусства в Абхазии, которое до войны было на высоком уровне. Лишь общими усилиями мы сможем постигнуть многое из того, что потеряли; и для этого нам всегда нужно стремиться к большему, ставить перед собой высокие задачи.

- Что вас вдохновляет при создании фильмов? О чем вообще хочется снимать кино?

- Меня вдохновляют традиции, обычаи, сказания моего народа. Бывает так, что перед глазами встает один образ и сюжет, и ты вынашиваешь эту идею в течение года-двух. Вот, к примеру, сейчас как раз хочу снять фильм, идея которого мне пришла года три назад... Конечно, хочется раскрыть обычаи и традиции моего народа, запечатлеть их и раскрыть смысл

и объяснить зрителю, почему их необходимо сохранять. Конечно, вдохновляет любовь... Вообще вдохновить может, что угодно, что-то настоящее: будь то чувства или действия или вещь. Искренность помогает актеру покорить сердца зрителей, так же и режиссер должен быть честен перед самим собой...

У нас в Абхазии и по сей день очень живо трепещущей остается тема войны «Абазфильм». Она важна и для меня, хотя и не является основной в моих фильмах. Во время войны погиб мой отец, мне тогда еще не было и 2 лет... Именно военным действиям посвящен мой последний фильм «Ахшца», снятый по сценарию югоосетинского литератора Тамерлана ТАДТАЕВА. Это история, не столько о войне, сколько о забавных ситуациях, которыми всегда переполнены военные будни. Сказать, что фильм трудно мне дался, значит, ничего не сказать: это иная глубина переживания и осмысления. Надеюсь, что смогла донести до зрителя нужный градус.

- Амра, насколько, на ваш взгляд, кино – это авторское искусство?

- В этом вопросе есть два подхода. Если рассматривать кинорежиссера как главного участника процесса создания фильма, отвечающего за художественную и сценическую составляющие картины, то это, безусловно, ав-

торской искусство. Наверное, следует пояснить, что именно я имею в виду: во-первых, определение главной мысли режиссера (что я хочу показать и донести до зрителей); во-вторых, определение сценария фильма (с возможностью собственной доработки этого сценария); в-третьих, руководство актерами, работой оператора и монтажера и т.д. А если производством фильма занят продюсер, участвующий во всех стадиях разработки фильма: ищет сценариста, режиссера, спонсоров, подбирает актеров, запускает рекламную кампанию – то говорить об авторском искусстве не приходится. Здесь режиссер выступает на втором плане – скорее, просто как исполнитель. Основная цель работы продюсера – эта работа по рыночной модели ради достижения как можно большего проката.

Если говорить обо мне, то я хотела бы заниматься именно авторским кино. Сразу приходит на



ум выражение любимого мною режиссера Федерико ФЕЛЛИНИ «Я не хочу систематизировать окружающий мир, то небольшое, что я имею сказать – когда мне хочется это сказать – я пытаюсь выразить в своих фильмах, делать которые для меня самое большое развлечение». Для меня как будущего режиссера главное – донести как можно больше правильных идей до зрителя. И если даже из тысячи зрителей лишь один смог усвоить идею фильма, которую он сможет применить в жизни, или кадр фильма, который вдохновил бы его на совершение добрых дел, я смело могу заявить, что не зря вложила душу в создание этой работы.

● **Беседовала**
Марина БИТЮКОВА
Фото из личного архива
семьи Начкебия

Сегодня своей «философией жизни» делится ровесник «Горанки», 20-летний студент третьего курса первого после многолетнего перерыва набора от Кабардино-Балкарии в Театральный институт имени Б. Щукина нальчанин Кантемир ШИПШЕВ.

- Нынешняя эпоха – время научно технического прогресса, обусловленного ленью. А что? За нас стирает стиральная машина, хлеб печет хлебопечка – это удобно и практично. Но, с



ПОЛЮБИТЬ ВПЕРВЫЕ - ЭТО КАК ПРОЧИТАТЬ ХОРОШУЮ КНИГУ

другой стороны, на что чаще всего мы тратим сэкономленное время? На отдых? Ах да, что может быть лучше, чем просидеть пару часиков в интернете? К счастью, есть люди, которые предпочтут этому прогулку с друзьями, поход в кино или театр, но таких значительно меньше. Люди! Ау! Что с нами стало?

Сейчас все стремятся привести свою фигуру в порядок, выглядеть rispetабельно, но почему-то очередь растет не в спортзал, а в МакДональдс. Знаете почему? В спортзале нужно заниматься собой до седьмого пота, а съездить Биг Мак сплошное удовольствие без лишних усилий. Кстати, о Биг Маках, это ведь тоже результат научно технического прогресса. Основоположник органической химии Фридрих ВЁЛЕР не предполагал, что все пойдет так далеко и вместо настоящей рыбы мы будем кушать что-то химическое с ее вкусом.

О дружбе. Дружба для меня как в песне Высоцкого, я, конечно, своих друзей в горы не тянул, но они и без гор показали, что лучшие. Был случай: я хотел устроить сюрприз своей сестренке на день рождения, который падал на 29 января, а по расписанию автобусы шли либо за день до дня рождения, либо уже на следующий день после. Приехав за день, я не мог пойти ночевать к родственникам, так как они меня бы сдали с потрохами. И я, погуляв до вечера, понял, что ночевать мне негде. Пошел к другу, который посреди ночи впустил меня, без всяких вопросов. Дружба самое лучшее, что придумало человечество за все время своего существования. Без друзей мы никто.

О любви. Любовь – это самое прекрасное чувство из всех существующих. Полюбить впервые – это как прочитать хорошую книгу, и понимать, что после прочтения ощущения будут совсем другими, как говорится «Лучше гор могут быть только горы». Я очень влюбчивый человек, и о том, что я влюблен можно узнать по тому, как я выгляжу: улыбка до ушей, бессвязная речь, неадекватные поступки (однажды сдал кровь за деньги, чтобы со своей девушкой в кино сходить). Цените это чувство, сколько бы раз вы ни влюблялись, это всегда будет по-новому.

О планах на будущее. Я учусь на целевом, так что после окончания института ближайшего года три уже запланированы: буду работать по контракту с Кабардинским госдрамтеатром им. Али Шогенцукова, а дальше поеду покорять столицу. А то, когда возвращаюсь на каникулы, все спрашивают: «Когда по телевизору на тебя смотреть будем?».

● **Подготовила** Адиюх ХАЦУКОВА.
Фото Татьяна Свириденко



• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ПРИНЦЕССА СОФИЯ И ЕЕ СЕМЬЯ



фото Татьяна Свириденко

Этим летом нам посчастливилось познакомиться с одной барышней, которая нас просто очаровала. Софии этим летом исполнился год, но уже сейчас она демонстрирует поистине аристократические привычки. Мы решили поближе познакомиться с ней и ее семьей.

- София родилась в Испании, в городе Сантандер где встретились ее родители. Ее папа, мой младший сын Мурат, поехал в эту страну по рабочей визе, мама, моя младшая невестка Оксана, работает там уже давно, - рассказывает бабушка семейства Мария Тырловна

ЖЕМУХОВА. - Всего у меня четверо сыновей: Володя, Надыр, Аслан и Мурат, десять внуков и пять правнуков. Обстоятельства сложились так, что Надыр и Мурат потеряли своих жен, которые скоропостижно скончались. В Испанию поехал сначала Надыр, после него Мурат.

Они сейчас там работают, мои внуки учатся. София - самая младшая внучка. Это необыкновенный ребенок, еще свободно не говорит, но считает до пяти. Родители ее очень долго ждали, особенно папа, потому сдувают с нее пылинки.

Действительно, маленькая принцесса очень раскованна и говорлива, насколько позволяет ее возраст. Вместе с тем не хулиганит, не капризничает, всегда открыта к общению, нас приветствовала очень тепло. Как и положено принцессе, София любит животных. Пока мы беседовали, девочка не спускала с рук свою кошечку.

- София для нас центр Вселенной, - продолжает бабушка. - Как юная модель, она любит красиво одеваться, у нее в «гардеробе» есть только нарядные платья, которые она выбирает сама - подходит в магазине и показывает пальчиком, которые она выбирает и «аксессуары». Когда надеваем ей золотую цепочку или примеряем сережки, радуется неизмо-

верно. Обожают красивые туфельки, пользуется телефоном, разбирается в компьютерах (видимо, у этого поколения такая «компетентность» врожденная), хотя много времени у экрана не проводит, больше любит танцевать. Родители стараются говорить с малышкой и по-испански, и по-русски, и по-кабардински, хотят, чтобы у нее было двойное гражданство, а в будущем - выбор, где продолжить учебу и работать. Старший брат Софии, Ислам, которому в июне исполнилось восемнадцать лет, окончил детскую консерваторию в Сандадеро, где помимо музыкальных дисциплин изучал английский, французский, греческий и латинский языки, добавьте к этому еще русский, кабардинский и испанский - получается семь языков. Пишет музыку, мечтает выпустить диск в Кабардино-Балкарии, еще увлекается спортом, занимается дзюдо. Хотя родители прочат ему карьеру врача. Мы очень хотим, чтобы он вернулся в Кабардино-Бал-

карию. Такие молодые люди, как он, здесь очень нужны.

Сама Мария Тырловна всю жизнь посвятила детям. Работала в общественном питании: двадцать пять лет - поваром, пятнадцать лет на должности заведующей производством в кафе «Восход» в нальчикском аэропорту и в Автоколонне 14-38. Имеет звание «Ударник коммунистического труда», «Ветеран труда», награждена медалью «Заслуженный работник общественного питания». Дети учились в нальчикской школе №18 и никогда не доставляли неприятностей. Напротив, Марию Тырловну, которая всегда состояла в родительском комитете, часто спрашивали, как ей удается совмещать тяжелую и ответственную работу в общепите с не менее тяжелой работой многодетной мамы.

- Генеральный директор поднимал меня на собрании и спрашивал: «Мария, скажите, как вы все успеваете? У вас спецодежда в отличном состоянии и дети на высшем уровне. Объясните, пожалуйста, нашим людям».

Мне, конечно, было неловко. Но что правда, то правда: бывало, ночью стирала, утром рано выходила на работу. Но когда дети подросли, старшие стали помогать: кто убирает, кто за младшими следит, в садик отводит. И отец нам помогал. К сожалению, он ушел из жизни. Проблем с детьми у нас не было. В многодетных семьях вообще дети более самостоятельные.

- Как думаете, почему сейчас люди боятся быть многодетными родителями?

- Не знаю. Сейчас и платят хорошо, и внимание молодым матерям уделяется. А я не задумывалась, просто жила для своей семьи. Хотела девочку, но все малышки (смеется). Зато невестки мне как дочки, хорошие. Две ушли из жизни, эту потерю было сложно пережить, но старшая Светлана и младшая Оксана, мама Софии, меня радуют - дай Бог им здоровья! Сейчас наше главное общее дело - малыши, их будущее. Для них и живем.

• МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Как себя чувствуют будущие первоклассники

Приближается новый учебный год, до первого сентября остались считанные дни. С повестки дня не сходят вопросы оснащения школ всем необходимым, вопросы школьной формы и прочие. Но сегодня мы поговорим о состоянии здоровья тех, кто под звуки школьного вальса впервые переступит порог школы. Насколько будущие первоклассники готовы к освоению нелегкой программы, мы решили побеседовать с главным внештатным педиатром республики, главным врачом Детской поликлиники №1 г.о. Нальчик Фатимой МАРЕМШАОВОЙ.

- В прошлом учебном году в школы городского округа Нальчик пришли 1399 детей, в этом году мы ожидаем в первый класс 2550 детей. Что касается состояния заболеваемости будущих первоклассников, на первом месте ортопедическая патология - различные нарушения осанки. В прошлом году она составляла 9,8%, в этом году 9,9%, то есть приближается к десяти процентам. На втором месте заболевания нервной системы - 5,4% в прошлом году, в этом году 5,1%. Но это в целом, а в самой структуре заболеваемости нервной системы, к великому сожалению, увеличивается число детей, больных аутизмом, что говорит о здоровье наших родителей. Имеют место также различные проявления энцефалопатии: судорожный синдром, навязчивые движения, нарушения сна, частое моргание, дыхательные неврозы и другие. Причин много, среди них - педагогическая запущенность, недосмотр родителей, думающих больше о том, как прокормить семью. Различные проявления энцефалопатии также могут быть связаны с после-родовыми осложнениями и часто дают о себе знать, когда ребенок достигает более старшего возраста.

Третье место занимают нарушения зрения - миопия, астигматизм, гиперметропия. В

прошлом году заболеваемость составляла 3,8%, в этом году 4,7%. К сожалению, эта патология нарастает. Думаю, причина ясна: сотовые телефоны, компьютерные игры вместо игр на свежем воздухе, отсюда мало-подвижный образ жизни, не свойственный возрасту и сказывающийся в том числе в виде нарушений осанки.

- Фатима Ауесовна, с вашей точки зрения, школы готовы иметь дело с таким

процентом нездоровых детей? Предусмотрены ли для них соответствующие условия?

- Вы знаете, это проблема не сегодняшнего дня. Я около сорока лет работаю в педиатрии. Во все времена школы не очень любили создавать группы по физкультуре - у здравоохранения с образованием всегда шла борьба. Вы знаете, что в последнее время в образовании отводятся больше часов на физкультурные занятия. Это, конечно, хорошо, что физическому состоянию учащихся уделяется так много внимания, но, с другой стороны, качество подхода к здоровью детей оставляет желать лучшего. Учащихся по состоянию здоровья принято делить на основную группу, куда входят здоровые дети,

подготовительную, где занимаются дети с какой-то хронической патологией, которая не может предусматривать полную нагрузку, но в конце года, если ребенок реабилитируется по здоровью, он должен выполнять те же нормативы, что и его одноклассники в основной группе; специальную, для которой составляется отдельная программа, расписание и определяются свои - щадящие - нагрузки, и группу ЛФК (лечебная физкультура), занятия в которой проходят в лечебных учреждениях. Я не привела вам статистики заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, а ведь дети с такой патологией нуждаются и в диетическом питании. Однако школ, где все эти требования выполняются, единицы.

- В современной ситуации, когда процесс обучения не столько на пользу, сколько во вред здоровью ребенка, а это и ужесточение программных требований, и давление ЕГЭ, которое ребенок ощущает уже в начальных классах, что бы вы пожелали родителям и педагогам?

- Конечно, программы сейчас составлены, на наш взгляд, медиков, неадекватно ни возрасту, ни здоровью наших детей, от которых ждут намного больше, чем положено. В последние годы мы много об этом дискутируем, объясняем широкой аудитории. Нагрузки очень большие, особенно за компьютером. Но, к сожалению, не все нас слышат. Мамам мы желаем любить и беречь своих детей, помогать им в учебе. Что касается педагогов, я бы пожелала им все-таки находить такие программы, чтобы они детей наших делали грамотными, образованными - мы ведь совсем не возражаем, чтобы дети владели знаниями, ориентировались в информационном потоке и шли в ногу со временем. Но очень хотелось бы, чтобы весь учебный процесс выстраивался не в ущерб их здоровью.



• Материалы Юлии БЕКУЗАРОВОЙ



Дорогие модницы, лето еще в самом разгаре, однако модные дома Европы и США уже позаботились о том, что нам с вами носить в сезоне осень-зима 2013-2014. Очень радует, что в этом сезоне еще больше возможностей почувствовать себя творцом собственной индивидуальности, так как кутюрье в этот раз предоставили нам много возможностей для творческих экспериментов со своим имиджем. Под запретом только одно – банальность.

УТОЧНЕННАЯ РОСКОШЬ

Поклонники старинной музыки могут торжествовать: изысканный стиль барокко теперь царит не только на европейских оперных подмостках, где в последние годы впервые после столетий забвения ставятся произведения выдающихся композиторов семнадцатого века, но и перекочевал на подиумы, став одним из главных трендов сезона. Естественно, речь не идет о том, чтобы облачиться в голубое платье Анны Австрийской с двенадцатью бриллиантовыми подвесками, но вполне узнаваемые элементы стиля, вписанные в современный силуэт, позволят вам почувствовать себя немного в другом пространстве и времени. Роскошные материалы – шелк, бархат, различные украшения в виде кружева, вышивки и золотого шитья, стеганые жилеты и «камзолы», воротники-пелерини, меховая отделка в виде «горностая», силуэты эпохи Рембрандта, при которых так хорошо смотрятся взбитые кудри, закрытые туфли и ботильоны с острым носом на каблук и с пряжками, вошедшие снова в моду ботфорты, – вот какой подарок преподнесли нам дизайнеры.



От барокко до панка

«ДУТЫЕ» ПЛЕЧИ

Перилетии моды можно проследить не только на «извечном коловращении изящных и неизящных искусств», но и в верхней части силуэта – в плечах. Острые и покатые, строгие и округлые – по ним всегда можно узнать эпоху, ее почерк и стиль. В этом сезоне после долгого забытья вновь

возрождаются «дутые» плечи, царившие на подиумах в бунтарские и очень стильные 80-е и в начале 90-х. Эта форма плеч характерна как для верхней одежды – пальто, жакетов, так и для платьев. Впрочем, здесь можно моделировать. Потому, к примеру, если вы хотите выглядеть как римский легионер, джедой или персонаж

сериала «Санта-Барбара», никто вам в этом помешать не может.

КОСМИЧЕСКИЙ МЕТАЛЛ

Для тех, кому опостыела банальность современности, футурологические эксперименты – идеальная форма эскапизма, а задею и самовыражения. Блестящие ткани оттенков «холодного золота» и «жидкого металла»,

то облегающие фигуру, то струящиеся складками или бахромой, перехваченные в талии или собранные у плеча, холодный макияж – и здесь есть над чем поработать. Весьма приветствуется в этом сезоне и стиль панк, для которого также характерны эксперименты с металлом.

ОБМАНЧИВАЯ ПРОСТОТА

«КЛЕТКИ»

Любители более «мирной» палитры также будут иметь возможность себя выразить. В этом сезоне также актуальна шотландская клетка, представленная в богатейшем разнообразии форм и оттенков. Те, кто собирается приобрести для девочек-подростков школьную форму с этим узором, точно попадет в тренд, поскольку «школьный» стиль в этом сезоне с удовольствием на себя примерят не только «ученицы и особенно старших классов», но и взрослые барышни. А клетчатые пальто-накидки и костюмы брючные костюмы будут этой осенью на пике популярности.

МЕХОВОЙ БЕСПРЕДЕЛ

Время от времени мех также становится хитом сезона. Этой осенью и зимой он идеально подходит в качестве отделки даже на платья и костюмы, а уж пальто и шубы свободного силуэта просто обязаны быть небанальными. Они, кстати, хорошо сочетаются с широкополыми шляпами в стиле «техасских рейнджеров». Мех в этом сезоне приветствуется не только однотонный, но и очень ярких, даже контрастных оттенков, в виде «перьев» и «пушки». Очень благородно будут смотреться изделия из каракуля.

Так что, дорогие красавицы, вперед! Ибо в этом сезоне у вас есть все возможности выглядеть сногшибательно.

ИЗ ИСТОРИИ БАЛЕТНОЙ ТУФЕЛЬКИ

Все мы любим красивое и изящное. Зрелище по имени балет, легких и грациозных балерин, воплощающих на сцене романтические образы, однако редко задумываемся о том, что эту легкость создает. Разумеется, без хорошей техники и мастерства это было бы невозможно, но большая доля ее обеспечивается за счет танца на кончиках пальцев (по-французски *sur les pointes*). Появление пуант связано с эпохой романтизма, когда балет стал формироваться как самостоятельный вид искусства, и связан этот период главным образом с именами выдающегося реформатора искусства танца итальянского хореографа Филиппо ТАЛЬОНИ и его дочери – столь же выдающейся балерины Марии ТАЛЬОНИ. Танец на пальцах принято связывать с ее именем, а также с именем русской балерины Авдотьи ИСТОМИНОЙ. Тальони впервые использовала эту технику, а также технику парения над сценой в балете «Сильфида», поставленном Филиппо Тальони, Истомина – в балете «Зефир и Флора». В более ранние эпохи, когда балет был частью оперного спектакля или дворцового зрелища (например, во времена Людовика XIV, когда царили балетмейстеры Пьер БОШАН

и Гаэтано ВЕСТРИС) туфельки артистов во многом копировали бальные туфли аристократии, были сделаны из шелка и имели каблук. Во времена первого реформатора балета Жана Жоржа НОВЕРРА (XVIII век) две балерины – Мари САЛЛЕ и Мари КАМАРГО – первыми отказались от каблука и юбок с каркасом (панье и тонелле) в пользу более свободной одежды и обуви.

Хотя историки балета, например, ХПАСЮТИНСКАЯ и Вера КРАСОВСКАЯ говорят, что еще актриса крепостного театра графа ШЕРЕМЕТЕВА Татьяна ШЛЫКОВА-ГРАНАТОВА убеждала своих учениц, что «танцевать на пальцах вовсе не трудно», техника этого танца, потребовавшая разработки новой модели туфельки с твердым носком, связывается именно с балетным романтизмом. К тому же период, кстати, относят и появление пачки – сценического костюма балерины, позволяющего более свободно двигаться, и строгой прически – гладко зачесанные и собранные в узел волосы или, максимум, буки создавали строгий академический образ, внушая уважение к искусству танца. Как были сделаны и выглядели туфельки того времени, можно увидеть и сейчас, поскольку пуанты Марии Тальони сохранились.



Несмотря на то, что синтетические ткани сейчас очень популярны и широко применяются в костюмах, требования к гигиеничности танцевальной обуви неизменны: она вся изготавливается только из натуральных (!) материалов, и даже клей, применяющийся для склеивания мешковины (именно так формируется твердый носок), изготовлен из натуральных компонентов. Известен исторический анекдот, один из поклонников Марии Тальони съел ее туфельки, макая в соус, и с ним ничего. Ведь один спектакль сравнивают с бегом на дистанцию одиннадцать километров, пот с артистов стекает ручьями, при этом солистка изнашивает до десятка пар пуант. Современные изготовители предлагают много вариантов моделей и конструкций, чтобы артисты могли не только свободно танцевать, но и по возможности избежать травм.

ЧТО ДАЕТ ПОХОД ПО НАЛЬЧИКСКИМ МАГАЗИНАМ?

Как говорится, тренды трендами, а сакраментальный вопрос, что надеть, для нас решают не кутюрье, а те, кто занимается популяризацией трендов, – поставщики удешевленных вариантов брендов и продавцы в магазинах. Нужно отдать им должное: о городских модницах уже позаботились, поскольку что-то из трендов можно увидеть на наших красавицах уже сейчас, например, «живописный рисунок» на платьях и юбках, который в грядущем сезоне станет очень популярным. Магазины, где продаются пальто и шубы, спешат порадовать новыми силуэтами, хотя старые тренды еще сохраняются. Что касается магазинов обуви, недостатка в многообразной и доступной по цене продукции не наблюдается вот уже несколько лет благодаря открытию в разных районах города новых филиалов сетевых магазинов. То же относится и к бижутерии и прочим аксессуарам. Постепенно сходит на нет и увлечение коралловым оттенком, которым город в уходящем сезоне насытился вдоволь, его место постепенно занимают фиолетовый и оттенки зеленого, особенно популярным из которых станет изумрудный. Девушки, уставшие от «хозяйственного» вида больших сумок, смогут себя порадовать пусть не вполне брендовой, но разумных размеров продукцией, выполненной из разных видов кожи, а также других материалов. Одно только плохо: уж очень быстро хорошие товары сметаются с прилавков, и нужно спешить, чтобы не «попасть на шапочно разбор».



Социальная сеть

Что такое в нашем представлении социальная сеть и нужна ли она нам или нет? Википедия дает нам следующее определение: социальная сеть – это платформа, онлайн сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений.

Большинство из нас уже не представляют своей жизни без Интернета, а в последнее время и без социальных сетей. Согласитесь, что они делают нашу жизнь намного проще и удобнее. Социальные сети предоставляют пользователям возможность создания собственного виртуального мира, где мы можем разместить личные данные и фотографии, оставлять свои комментарии и многое другое. У каждого свои причины регистрации в социальных сетях: одни стараются найти старых знакомых и друзей, а для других это про-

сто удобный способ поддерживать связь и заводить новые знакомства.

Многих в социальных сетях привлекает то, что онлайн легче выражать себя. Мы можем спрятаться во всемирной паутине, ощущаем себя свободней, нежели offline, не боимся высказывать свои мнения, и не прячем своих эмоций.

Но, как и у всего у социальных сетей есть и теневая сторона. Очевидный минус – это психологическая зависимость. Все чаще мы сталкиваемся с тем, что, приобретая друзей в сети, мы теряем их в реальной жизни, предпочитая реальному общению виртуальное.

В самом начале мы задались вопросами. И так, пользоваться или не пользоваться социальными сетями – вопрос риторический и ответ на него такой же, как и на вопрос «быть или не быть» – каждый должен решать сам.

Роза

Победи своего «дракона»

Идеальных людей не бывает. У каждого человека есть свои недостатки, так называемые «драконы». Если вы осторожны, внимательны, предусмотрительны, значит, вам не хватает смелости, уверенности и решимости. Если вы разговорчивы, экспрессивны, ваша речь колоритна, значит, вы лишены сдержанности, скромности, умения владеть собой и не всегда способны выслушать своего собеседника. Если вы мягкий, размеренный, деликатный, тактичный, это означает, что вы лишены резкости, суровости, не отличаетесь твердостью характера. К некоторым недостаткам можно привыкнуть. Например, к открытому тюбику зубной пасты, чашке с недопитым кофе возле компьютера, пересоленому супу и т.п. Но есть и такие недостатки, которые мешают не только самому человеку, но и окружающим его людям.

Из-за недостатков вчерашние друзья отворачиваются при встрече, родители годами упрекают своих детей. Известная отговорка: «Все мы не без изъяна». Да, у каждого они есть, но не все готовы от них избавиться.

Для преодоления того или иного недостатка сначала нужно признаться себе в его существовании. Вам необходимо изучить своего «дракона», заняться самовоспитанием, следить за собой, относиться к себе объективно, чтобы победить своего «дракона» или подружиться с ним, сделав его «домашним питомцем».

Р.М.

Его тайна

Здравствуй, любимая «Горянка». Пишу в вашу газету, потому что часто читаю на ее страницах письма обычных читателей. Иногда в них спрашивают совета, и нередко кто-то отвечает им. Вот и я подумала, что, возможно, и на мое письмо легче делиться с незнакомыми людьми.

Дело в том, что я недавно узнала о неизлечимой болезни одного близко знакомого мне человека. Узнала об этом не от него самого и совершенно случайно. Этот человек сам ни за что не стал бы делиться таким горем. А проблема в том, что он вообще никому не говорит этого. И, разумеется, о болезни никто, кроме врачей, даже самые близкие не знают. Узнав о его тайне, я попала в затруднительное положение. С одной стороны я не должна

выдавать чужую тайну. А с другой стороны родные имеют право все знать. Я думаю, узнай они о болезни близкого человека, родные поддержали бы его в столь тяжелый для него период. Согласитесь, нелегко в одиночку бороться с болезнью. Возможно, чье-то участие даже помогло бы справиться с недугом. Все-то так. Но я также знаю, насколько он не любит когда его жалеют и сочувствуют. Такой уж он человек, что сам никогда не жалуетя и слабых не любит.

Вот я и стою перед дилеммой – открыть чужую тайну, рассказать все родным или все-таки молча оставаться сторонним наблюдателем угасания близкого мне человека.

Буду очень благодарна всем, кто ответит на мое письмо и даст совет.

Лиза

Родители сами разберутся?

Привет, «Горянка». Я часто замечаю, что в рубрике «Между нами девочками» люди обсуждают злободневные вопросы. Тема, которую я хочу поднять не новая, о ней часто пишут. Но хотелось бы поговорить об этом еще раз и именно в этой рубрике. Потому что ее читает молодежь. Если мое письмо заставит задуматься хоть одного из ваших читателей, то моя цель будет достигнута.

Я живу в многоэтажном густо заселенном районе города. Естественно, как и во всяком другом городском дворе, у нас часто тусуются подростки. Я сама еще не в таком возрасте, когда начинают ругать молодежь за шум и невоспитанность. Пусть себе смеются, слушают музы-

ку, общаются. Но дело-то в том, что они совершенно не умеют общаться. Их речь просто изобилует нецензурными выражениями. Иногда просто становится неудобно перед моими родителями и мне хочется наглухо закрыть все окна. Если живущее в нашем доме старшее поколение притворяется глухим, то младшее периодически просит объяснить значение тех или иных слов. Как им объяснить, что таких выражений нет ни в одном словаре. Самое страшное, что маленькие дети как губка впитывают все эти слова. Глядишь, через годик другой тоже будут вот так «общаться».

Но больше всего меня возмутила приключившаяся со мной на днях история.

Во время одной из таких вечерних посиделок я, вдоволь наслушавшись нецензурных слов, вышла на улицу и стала ругать подростков. Они слушали меня молча, кто-то даже опустил глаза. Но не успела я закончить, как из одного окна высунулась женщина (мать одного из присутствующих детей) и сказала, что они, родители, сами разберутся, когда дадут воспитывать своих детей. А я, дескать, лезу не в свое дело. Спрашивается, чего же ждешь от ребенка такой матери? Почему-то когда ругают подростков за хамство и грубость, взрослые забывают о том, что это они их воспитали такими. Ни один ребенок не упал с Луны. Давайте задумаемся над этим.

Лариса К.

Запретили встречаться

Я до сих пор думаю, нет, была уверена, что любовь связана с радостью и ожиданием лучезарного будущего. Оказалось, ошибаюсь. Я еще учусь в школе, и кто-то может сказать, что в моем возрасте еще рано думать о таких вещах. Но я влюбилась и очень серьезно. Познакомились мы с ним год назад, хоть и учимся в одной школе. Он старше меня на несколько лет. Произошло это как-то случайно на праздничном вечере. Когда он пригласил меня потанцевать, я не верила своему счастью. А на следующий день после уроков пригласил меня в кино. Конечно же я согласилась.

Так мы начали встречаться. Он каждый день провожал меня со школы домой. Но наше счастье длилось недолго. С само-

го начала он не понравился моему старшему брату. Все грозилось, что если я сама не перестану с ним встречаться, то сам положит конец нашим отношениям. Говорит, что я слишком мала для свиданий. Я же была не в силах это сделать, потому что очень люблю своего парня. А недавно он пришел в школу весь в синяках. На мои расспросы отвечал что-то невнятное. На следующий день я узнала правду от его одноклассников. Это мой брат со своими друзьями избил его и запретили встречаться со мной. Я в отчаянии. Знаю, что сам он не откажется от меня. Но и брат тоже настроен решительно и я не вижу будущего у наших отношений. Может, действительно подождать со своей любовью годик другой? Но как приказать своему сердцу?

Элина

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.goryankakabr.ru есть и гостевая. Ждем вас!



КЛИМАКС - ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ

Консультант рубрики – заведующая отделом лучевой диагностики Центра планирования семьи Медицинского консультативно-диагностического центра Минздрава КБР, врач высшей категории Зара АТАКИШИЕВА

СТАДИИ КЛИМАКСА (менопаузы):

Перименопауза (период перед менопаузой) начинается после 45 лет и продолжается в среднем 15-18 месяцев (бывают случаи раннего наступления до 40 лет и позднего после 55 лет). В это время происходит постепенное угасание функции яичников, уменьшается выработка женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона), а количество фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) повышается, прекращается овуляция, и зачатие становится невозможным. В перименопаузе отмечается постепенное увеличение интервалов между менструациями, сокращение их длительности и уменьшение кровопотери. У женщин в этот период могут присутствовать симптомы «климактерического синдрома»: головные боли, приливы (то есть внезапные покраснения лица, шеи, груди, затылка, сопровождающиеся чувством жара; такое состояние продолжается 2-3 минуты чаще по вечерам), учащенное сердцебиение, перепады настроения, сухость слизистых оболочек влагалища, утомляемость, снижение сексуальной активности.

Менопауза - это период, когда наступает последняя менструация, а также ее отсутствие в течение следующих 12 месяцев. В среднем менопауза наступает в возрасте 50-53 лет. Кроме того, в этот период возрастает риск развития остеопороза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и ожирения. В этот период отмечается высокий уровень ФСГ.

Постменопауза – этот период начинается после 12 месяцев отсутствия менструации. Уровень ФСГ в этот период остается повышенным. Все симптомы климактерического периода исчезают.

Как узнать о приближении менопаузы? К сожалению, знать заранее, когда наступит климакс, практически невозможно. И все же есть вероятность его хотя бы относительно предугадать. Поэтому

если у женщины менструации стали нерегулярными и появились симптомы «климактерического синдрома», то проверить наступление климакса поможет FRAUTEST на менопаузу. Принцип действия теста основан на определении длительного повышения ФСГ в моче.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ КЛИМАКСА (менопаузы)

Наступление климакса сопровождается характерными симптомами – приливами жара, учащенным сердцебиением, повышенной потливостью, ознобом, перепадами настроения, бессонницей. С началом климакса женщина с тревогой замечает и другие физические изменения, вызванные растущим недостатком гормона эстрогена в организме. Например, сухость во влагалище и появление жжения и зуда из-за нарушения вагинальной микрофлоры. Или увеличение веса из-за ухудшения обмена веществ, на который влияют женские гормоны.

Приливы жара. Приливы жара, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью и ознобом, характеризуют наступление периода пременопаузы. Уровень гормона эстрогена в организме женщины колеблется, нарушая тем самым внутренний механизм терморегуляции. В результате тело женщины то согревается, то остужается. Приливы жара наступают четыре-пять раз в день и обычно длятся от нескольких секунд до пары минут. Приливы могут быть не только днем, но и ночью. У некоторых женщин ночные приливы сопровождаются обильным выделением пота.

Нарушения менструального цикла. Понижение уровня эстрогена в организме женщины обычно происходит скачками. Эти скачки могут вызвать нарушения менструального цикла – нерегулярные или неожиданно обильные месячные. К сожалению, такие нарушения менструации вызываются не только наступающим климаксом, поэтому стоит обратиться в этом случае к врачу-гинекологу.

Бессонница, беспокойство,

• ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

депрессия. Бессонница может возникнуть из-за низкого уровня эстрогена в организме. Кроме того, бессонницу могут вызвать ночные приливы, прерывающие сон. И, наконец, бессонница может быть следствием депрессии или беспокойства, которые часто появляются во время менопаузы.

Нарушение вагинальной микрофлоры. В результате климакса нарушается вагинальная микрофлора, погибают полезные лактобактерии, появляется сухость. Все это способствует развитию генитальных инфекций, таких, как бактериальный вагиноз и молочница.

Последствия климакса. У некоторых женщин наступление климакса приводит к климактерическим расстройствам, таким, как недержание мочи и остеопороз

(уменьшение костной массы, что может привести к переломам костей). Снижение уровня эстрогенов после наступления менопаузы сопровождается изменениями метаболизма липопротеидов и повышением уровня холестерина в плазме крови, что является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Лечение. Поскольку все разнородные симптомы патологического климакса вызваны снижением продукции гормонов в яичниках, лечение климактерического синдрома основывается на заместительной гормональной терапии. При этом назначают малые дозы гормональных препаратов, которые оптимально восполняют недостаточность функции яичников, не вызывая при этом побочных эффектов. Перед назначением лечения проводят тщательное общеклиническое и гинекологическое обследование.

Препараты, их дозы и схемы назначения подбираются индивидуально. Во время прохождения лечения необходим постоянный врачебный контроль.

Важным дополнением к заместительной гормональной терапии являются здоровое питание, дозированные физические нагрузки (лучше всего ходьба на свежем воздухе, плавание), правильный режим дня, избавление от пагубных привычек (курение, алкоголь, переизбыток).

Профилактика. Ведущую роль в развитии климактерического синдрома играет наследственный фактор. Тем не менее статистически доказано, что большее влияние на выраженность симптомов патологического климакса оказывают такие факторы, как общее состояние организма, образ жизни, социальный статус.

Таким образом, профилактика патологического климакса должна быть направлена на борьбу с сопутствующими заболеваниями, поддержание здорового образа жизни и активной социальной позиции.

● Подготовила

Ольга КАЛАШНИКОВА

• ЧИТАТЕЛЬ РАЗМЫШЛЯЕТ

В последнее время часто слышишь: не завидуй, это плохо! И совсем редко: не возбуди зависти, будь скромнее! А ведь к этому призывают заповеди самых разных религий.

Давно известно, что честно заработанные больших состояний не бывает. Но демонстрировать свое богатство особенно любят в нашей стране, где многомиллионные состояния создавались не за годы жизни нескольких поколений трудом и потом, а мгновенно, как по мановению волшебной палочки после развала державы

ЕЩЕ РАЗ О ЗАВИСИМОСТИ И СПРАВЕДЛИВОСТИ

ценной обнищания всего народа. Просто кто-то оказался в нужное время в нужном месте самым наглым, самым хватким, самым беспринципным.

Психологи утверждают, что зависть рождается из чувства справедливости и стремления к равенству. А во что она превращается и к чему приводит? К самосуду – от простого мордобоя до поджогов, взрывов и убийств. И тогда все возмущаются и удивляются: какое зверство, какая бесчеловечность! Но объяснения этому простое – сработало правило бумеранга. Поэтому смешно и грустно, когда крупные и мелкие ворюги призывают: не надо завидовать чужому успеху! А успех в данном случае, скорее, не само богатство, а безнаказанность.

В нашей стране существует огромная пропасть между доходами и уровнем жизни богатых и бедных. В развитых странах государство своими законами, механизмами нивелирует эту разницу, устанавливая более высокий процент подоходного налога и налог на сверхприбыль для особо состоятельных членов общества. Таким образом пополняется бюджет, производится продуманное перераспределение благ, поддерживается относительная справедливость и тем самым снимается напряжение и конфронтация в обществе.

У нас же государство выбрало иной способ решения проблем – призывает, а иногда понуждает к благотворительности. Толстомеры громко и гордо объявляют о своей помощи детям и старикам, сиротам и убогим, а также талантливым самородкам, науке и искусству. Тем более, что это помогает избежать уплаты налогов. Спасибо, если не вывозят награбленное за границу!

Естественно, в бедных семьях много поводов для зависти. И, как правило, в таких семьях бывает много детей. Этому, конечно, есть много объяснений. И низкий уровень образованности, и обычный в такой ситуации аргумент: дети – это единственное богатство, которое мы, бедные, можем себе позволить. В любой семье много зависит от психологического климата и нравственных ориентиров. Если в семье все время завидуют другим людям, богатству и успеху, дети вырастают злыми, с чувством собственной неполноценности.

Одна из моих коллег выросла в большой семье. Когда я увидела, как быстро и жадно она ест, спросила с юмором: «Ты в армии была или в тюрьме? Откуда такая привычка?» Она ответила: «В детстве дома за столом нужно было хватать и быстро жевать, а то останешься голодным». А я-то раньше думала, что в больших семьях всем делятся и не бывает эгоистов. Оказывается, бывает, там жесткая конкуренция, борьба и... зависть.

Но если в семье не возводят богатство на высокий пьедестал, в детях складывается понимание и ощущение, что для жизни и счастья человеку нужно не так уж много, и в жизни все достижимо, если захотеть.

Современная реклама культивирует привычки, формирует идеологию общества потребления. А социальной рекламы все меньше. Творить добро не на показ и любить труд не учат нигде. Вот и появляются современные Робины Гуды, которые облагают данью богачей. Но это незаконно, а значит, преступно.

В настоящее время российское государство делает скромные, неуверенные шаги для установления баланса между богатыми и бедными. Есть попытка ввести дополнительный налог на сверхприбыль в виде хамски роскошных автомобилей и недвижимости. Недавно читала высказывание одного из претендентов на уплату такого налога. «Ну разве автомобиль за три миллиона рублей - это роскошь?» – возмущается он. Таких не мешало бы вернуть с небес на землю. И конечно кто-то будет завидовать ему. А как же иначе?..

Будем надеяться, что наше правительство доведет до конца свои замыслы по устранению пропасти между уровнем жизни разных слоев населения. Тогда мы с гордостью скажем, что живем в справедливом обществе равных возможностей, как во многих развитых странах. И не будем кивать на страны, где существует неофициальное рабство.

● Ваша постоянная читательница Марина



АНДАЛУЗСКИЕ ГОРОДА. ГУАДИКС

• ВОКРУГ СВЕТА



В Гуадиксе я была два раза: ранним сентябрьским утром и летним днем сразу после сестры, когда тяжелые тучи затянули небо и нависли над горами. Прежде чем говорить о впечатлениях, надо рассказать, что это маленький испанский городок, расположенный на склонах горного хребта Сьерра Невада на высоте почти 950 метров. Его уникальность составляют две вещи: во-первых, район пещер (cuevas) Баррио-Сантьяго; а во-вторых, большой собор — слишком большой для городка с населением в 20000 человек.

Собор представляет собой смешение стилей — от Ренессанса до барокко, на его стенах отпечаталась история — видны культурные слои: сначала идет камень, он сменяется кирпичом, кирпич различается по цвету и размеру... Когда вижу такие огромные сооружения, то думаю о тысячах безымянных строителей, которые столетиями строили эти храмы. Сменялись эпохи и стили, а они все шли и шли каждый день на работу, поколение за поколением.

Но собор, как бы он ни был величественен и прекрасен, все же имеет аналоги по всей Испании, а вот Barrio-Santiago — это подлинное приключение, путешествие в далекие времена, возможность вдохнуть воздух другой эпохи. Белые фасады

украшены цветами, горшки висят вдоль стен, стоят на земле, на подоконниках. Маленькие окошки ажурно зарешечены, соседи мирно беседуют у порогов своих домов. Вроде бы все как обычно... Но только за этими фасадами спрятаны глубокие пещеры, состоящие из нескольких камер-комнат с низкими сводчатыми потолками. Уже несколько веков люди не хотят уезжать из этих жилищ: то ли привычка, то ли действительно очень удобно — летом пещера сохраняет прохладу, а зимой хорошо протопливается. Когда-то сюда бежали мавры, которых испанцы начали теснить, возвращая себе андалусские земли. Здесь они прятались и поневоле благоустраивали свой быт, они научились выводить дымоходы, складывая сверху пещеры маленькие белые трубы. Позже сюда пришли испанцы и заняли эти пещеры, так как больше жить было негде. Потомки тех испанцев живут здесь и по сей день и не хотят переезжать, несмотря на то, что маэрия предлагает им комфортабельные квартиры в другой части города. Ни с чем не сравнимый пейзаж, и порой не верится, что ты в Европе XXI века.

Но самое удивительное в

Гуадиксе — это его воздух. Одновременно теплый и прохладный, свежий и душистый, впитавший в себя прошлое и настоящее. Во время своего первого визита в старинный город я записала в своем дневнике: «Сейчас 8:55, мы встречаем это утро в городе Guadix. Он очень близко к Сьерра Невада и довольно высоко. Поэтому здесь сейчас холодно и на особое потепление рассчитывать не приходится... Солнце постепенно поднимается, и воздух начинает пахнуть им. Это совершенно особый запах. Он предвещает новый день и новые надежды. И надежду, что надежды эти сбудутся...».

Моя надежда еще хотя бы раз увидеть Гуадикс сбылась.

● **Марина БИТОКОВА**
Фото автора



Сливы известны человечеству с незапамятных времён. Родиной домашней сливы принято считать Малую Азию, Кавказ и Северный Иран. Известно, что их выращивали в своих садах ещё древние египтяне. Сочные, сладкие и аппетитные, сливы — идеальный способ продлить летние чувства осенью. Огромное преимущество слив в том, что они хорошо сочетаются с другими продуктами (мясом, фруктами, овощами) и их можно готовить самыми различными способами.

СОУС «ТКЕМАЛИ»

Ингредиенты: 1 кг слив, 10 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка красного перца, 2 ст. ложки сушеного кориандра, 5 ст. ложки рубленной кинзы, 2 ст. ложки петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки соли, 1 стручок перца чили, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 50 мл растительного масла.

Приготовление. Из слив удалить косточки, разрезать пополам. Присыпать солью и оставить на 40 минут. Когда слива даст сок, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Добавить измельченный перец чили, красный перец, кориандр. Через 5 минут всыпать кинзу,

ПРОДЛИТЬ ЛЕТНИЕ ЧУВСТВА ОСЕНЬЮ



петрушку, чеснок, укроп. Остудить и перемолоть в блендере до густоты. Добавить уксус и масло, перемешать.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Ингредиенты: 300 г слив, 250 г куриного филе, 50 мл оливкового масла, по 1 пучку салата и груше, 1 ч.л. сока лимона, черный перец, соль.

Приготовление. Разрезать сливы пополам, убрать косточки, дольками нарезать

мякоть. Удалить из груши семена, не крупно ее нарезать. Со специями отварить курицу, дать остыть, тонкими ломтиками нарезать. Нарвать руками крупно листья салата. Соединить все ингредиенты, аккуратно перемешать, добавив смешанное с лимонным соком масло, подсолить салат по вкусу.

СЛИВЫ В СЫРНОМ КРЕМЕ

Ингредиенты: 6 больших спелых слив, 80 г размягченного сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 150 г сливочного сыра (маскарпоне), сливочное масло для смазывания.

Приготовление. Сливы нарезать, присыпать 1 ст. ложкой сахара. Взбить масло и сахар. Вбить в масляную смесь яйцо и сливочный сыр. Добавить муку и хорошо вымесить тесто. Сырную массу распределить по смазанной маслом форме для выпечки. Сверху распределить сливы. Выпекать при температуре 180 градусов 25–30 минут.

О ПОЛЬЗЕ ВИНОГРАДНЫХ ВИН

• УЧАСТОК

(Продолжение.
Начало в № 34)

Комплексными исследованиями, проведенными Северо-Кавказским научно-исследовательским институтом садоводства и виноградарства (г. Краснодар), совместно с производственными винодельческими предприятиями и санаторно-курортными учреждениями, на основании собственных исследований и обобщения мирового опыта составлены «Рекомендации по направленному использованию вин производства ООО «Кубань-Вино» при лечении и профилактике различного рода заболеваний в санаторно-курортном лечении» (приводим по материалам, изложенным в журнале «Виноделие и виноградарство», №6 за 2011 год).

Из 7-ми наиболее распространенных сортов винограда, из которых приготовлены натуральные сухие или полусладкие вина, наибольшим спектром лечебных свойств и соответственно видов заболеваний, подлежащих профилактике и лечению, отличаются красное вино Мерло и розовое или белое — Траминер. Вино из сорта Мерло обладает высокой антиоксидантной активностью, содержит повышенное количество магния, железа, ресвератрола и аскорбиновой кислоты, что способствует профилактике и лечению анемии, нейтрализации радиоактивного облучения, онкологических и легочных болезней, заболеваний сердечнососудистой системы, предупреждению развития авитаминоза. Вина из сорта винограда Траминер розовый богаты органическими кислотами и эффективны в профилактике и лечении авитаминоза, ле-

гочных и сердечнососудистых заболеваний, болезней почек и печени.

При лечении желудочно-кишечных дисфункций, последствий радиоактивного облучения, в том числе онкологических заболеваний, атеросклероза весьма эффективно использование красных натуральных вин из сорта Саперави.

Белое натуральное вино из сорта Шардоне рекомендуется в практике профилактики и лечения легочных заболеваний и начальных стадий сахарного диабета, а из сорта Совиньон (белое с зеленоватым оттенком), заболевания опорно-двигательного аппарата и нарушения органов дыхания. При нарушениях обмена веществ, практикуется и рекомендуется для практики санаторного лечения, натуральное вино из сорта Рислинг, а при проявлениях сердечнососудистых и легочных (в том числе туберкулеза легких) заболеваний — Каберне Совиньон. Вино из сорта Каберне Совиньон входит в рацион питания работников атомной промышленности, как способствующее выведению из организма радионуклидов. Отмечено, что при сердечнососудистых заболеваниях в практике их лечения и профилактики целесообразно использовать игристые вина из любого из названных сортов винограда.

Из жизненного опыта профессиональных виноделов можно заключить, что потребление виноградных натуральных вин в умеренных количествах, способствует статистически доказанному увеличению продолжительности жизни, при том во всех аспектах ее активного образа.

● **Михаил ФИСУН**

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА КНЕДЛИКИ

ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Ингредиенты: мука грубого помола — 500 г, мука тонкого помола — 500 г, дрожжи — уп., соль — щепотка, теплая вода 450 мл, сахар 2 ч.л., яйцо — шт., сливы 0,5 кг.

Приготовление. В теплой (не горячей!) воде разводим сахар и дрожжи, оставляем, пока не образуется «шапочка». Муку просеиваем, добавляем яйцо, соль, дрожжевую смесь. Замешиваем тесто, оставляем его постоять в теплом месте не менее чем 30 мин. Когда тесто поднимется, разделяем его на несколько равных частей, каждую из которых разминаем пальцами в лепешечки. Тщательно заворачиваем в каждую по 1 сливе, следя, чтобы не оставалось отверстие. Будущие кнедлики оставляем на некоторое время, чтобы они еще поднялись. После помещаем их в кипящую воду и варим около 10–15 мин. Достаем из воды, протыкаем каждый вилкой. Перед подачей протираем творог с обычным или ванильным сахаром, смешиваем с яичным желтком и выкладываем на кнедлики. Сверху поливаем также растопленным сливочным маслом. Можно посыпать маком.

● **Подготовила Фатима Дерова**

ОВЕН

(21 марта - 20 апреля)

На этой неделе откроются новые перспективы и появятся новые идеи. Беритесь не за то, что нравится, а в чем ощущается польза и выгода. Высокая плотность событий будет наблюдаться в ночное и утреннее время. Решайте те вопросы, которые можно обсудить в переписке или по телефону.

ТЕЛЕЦ

(21 апреля - 21 мая)

Старайтесь следить за новыми технологиями и положением дел в стане конкурентов. Эта неделя обеспечит всплеск активности, но не все ваши намерения будут реализованы. Можно пересмотреть список задач и утвердить новые приоритеты. Примените свой талант врачевателя душ, сопереживайте, дайте совет.

БЛИЗНЕЦЫ

(22 мая - 21 июня)

Чужой пример заставит вас активизироваться и проявить креатив. Многие важные вопросы будет легче решить в обход прямых схем, через протекцию и симпатии. Полезно заручиться поддержкой для будущих дел, но не торопиться их начинать.

РАК

(22 июня - 23 июля)

Подходящая неделя для реорганизации деятельности, если ощущаете, что вас оттесняют и обходят. Вы можете кардинально поменять точку зрения на свои обязанности и принять неожиданное решение. Не давите на партнеров; самостоятельно справляйтесь с ошибками. Важную встречу планируйте на вечер воскресенья.

ЛЕВ

(24 июля - 23 августа)

Полнолуние в Водолее внесет драматизм в отношения, которые вы считали надежными. Постарайтесь понять неожиданную смену

настроения партнеров и скорректируйте свои планы. Не позволяйте себя подталкивать к большим денежным тратам. Нежелательно брать и давать деньги в долг. Хорошо заниматься пересмотром образа жизни, читать литературу по теме.

ДЕВА

(24 августа - 23 сентября)

В начале недели может повезти и удастся одним рывком достичь цели. Это путь для тех, кто не сомневается и склонен действовать быстро. В делах до пятницы возможен простой. Используйте это время с пользой – для наведения порядка, систематизации накоплений. С вечера пятницы ритм событий ускорится.

ВЕСЫ

(24 сентября - 23 октября)

Успейте все важное сделать в первой половине недели. Запланируйте встречи с теми, кого приятно видеть. Общение обогатит вас эмоциями и идеями. Умение ладить с людьми будет главным условием успешного решения вопроса. Заботьтесь о микроклимате в семье. Не торопитесь менять сразу многое. Остерегайтесь травм и аварий.

СКОРПИОН

(24 октября - 22 ноября)

Все вокруг и в вашей жизни будет быстро меняться, но главные дела должны продвигаться, как положено. Труднее всего будет даваться монотонная деятельность. Мудро стройте свои контакты с окружением, меньше спорьте и протестуйте. Если на вас попытаются навалить чужую работу, постарайтесь выторговать что-то для себя нужное взамен.

СТРЕЛЕЦ

(23 ноября - 21 декабря)

Вас ждет неделя, пол-

• ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ная волнений, общения, новых лиц и новых идей. Спонтанно будет возникать необходимость поездок, переговоров. Придется уплотнять свой график, вести дела сразу в нескольких местах. Могут решаться важные вопросы с родственниками.

КОЗЕРОГ

(22 декабря - 20 января)

На этой неделе не уединяйтесь. Вы почерпнете много полезного, обменявшись информацией и просто обсуждая интересные темы. В личных отношениях усилится потребность в близости, задушевных разговорах, которые помогут вам прояснить некоторые акценты вашего будущего. Внезапные встречи, срочные дела воспринимайте спокойно. Для чего-то они вам нужны.

ВОДОЛЕЙ

(21 января - 19 февраля)

На этой неделе вы будете щедры на советы и оригинальные идеи в текущих делах. Но не ищите приключений и не поддавайтесь импульсивному желанию рискнуть. Открывается канал для притока неожиданной информации. Не торопитесь с ответами. Повышается конфликтность и аварийность, но можно успешно поработать над ждущими своей очереди проблемами.

РЫБЫ

(20 февраля - 20 марта)

Неделя потребует от вас смекалки и быстрых решений. Что-то из запланированного отложится, но возникнет альтернативный вариант. Избегайте уловок и все вопросы решайте напрямую. Будет востребована ваша гибкость и интуиция. Тонкий ход поможет устранить серьезные противоречия в коллективе.

Когда слушаешь или смотришь новости о войне в Сирии, невольно примеряешь на себя роли основных участников этого конфликта – госдепартамент США, Башара АСАДА, Европы, предводителей «Свободной сирийской армии», лидеров радикальных группировок. Это помогает лучше понять логику действий противоборствующих и управляющих этим хаосом сторон. Конечно, мы с вами многого не знаем. Например, мы не очень ясно представляем себе, чем алавиты отличаются от друзов, или



ДО НОКАУТА

почему партию «Хезболла» на Западе принято считать террористической группировкой, или за что Соединенные Штаты «прикопались» к Ирану?

Но, в общем, картина предельно ясна. Легче всего объясняется странный, на первый взгляд, альянс США и НАТО с радикальными исламистскими формированиями, являющимися ядром оппозиционных вооруженных сил. Здесь все понятно: Обама, Керри и прочие яйцеголовые демократы, помогая исламистам, думают примерно так: «Ничего, ничего. Вы только Асада скиньте, а потом мы посадим на его место послушных сирийских демократов, а вам найдем другую подходящую войну – немного севернее. Европа истерит: «Когда же эти янки уговорятся? Еще и нас втягивают! Разве они не понимают, что из-за этого бардака на Ближнем Востоке исламистам будет намного легче проникать на цивилизованную территорию. Их тут и так – пруд пруди!». Сирийские демократы мечтают: «Как только падет власть тирана, Запад на его место посадит нас. Правда, и самим придется потрудиться – переловить и перестрелять всех этих асадовцев, всю эту алавитскую нечисть. Но для этого есть отморозки-исламисты». Исламисты же, в свою очередь, думают: «Мы знаем, что вы считаете нас дураками, и что после того, как с Асадом будет покончено, вы постараетесь от нас избавиться. Мы даже знаем, что вы кое-что для этого уже готовите. Что ж, пока вы нам помогаете в борьбе с нашими врагами – мы будем принимать от вас помощь, ну а потом кто нас остановит? Впрочем, все в воле Всевышнего». Американцы в ответ думают: «0-0, мы в курсе, какими вы

можете быть неблагодарными. Вы, сколько вас ни корми, в лес смотрите! Имейте же в виду, если вы решите взбрыкнуть, наш шестой флот с вами разберется по-взрослому». Образно говоря, каждый боксер следует установке на бой до тех пор, пока не получит нокаут.

О чем же думает Россия? Ответить на этот вопрос труднее, так как у нашей державы ископок веков было две головы. Одна смотрела направо, то есть на Восток, а другая - на Запад, то есть налево, и надо сказать, думали они почти всегда неодинаково. Если исходить из этой данности и мерить ее на сирийскую ситуацию, то можно предположить, что одна часть наших лидеров склонна «слить» Сирию, но сохранить при этом лицо. Другая же, так называемые ястребы, склоняется к тому, чтобы показать америкасам «кузьмину мать». Проблема в том, что ни первый, ни второй варианты нереальны. Если Россия закроет глаза на вооруженное вмешательство в Сирию сил НАТО, то (бедный Лавров!) о сохранении лица придется забыть. В случае же, если наши ястребки захотят помахать перед Западом чулочком кузькиной матери, то мы все рискуем быть вовлеченными в заранее проигранную авантюру, так как наше военное присутствие в Средиземноморье ничтожно, баз у нас там нет, ну и как показали недавние крупномасштабные учения на Дальнем Востоке, оперативно перебраться мы умеем только борта МЧС. Скорее всего, мы пойдем по третьему, особому пути, по которому так любит ходить наша страна. Не будем мы ни воевать, ни брызгать слюной в Совбезе ООН. Мы попросту сунем свою голову в песок.

КРОССВОРД



По горизонтали: 6. Разновидность гармони с клавиатурой фортепьянного типа для правой руки. 8. Священная река индусов. 9. Последняя буква греческого алфавита. 10. Положительный полюс источника электрического тока. 11. Вечно модная ткань для пиджаков. 12. Упражнение для развития исполнительской техники. 17. Денежные средства, предназначенные для определенной цели. 18. Водяная нимфа. 20. Паломничество правоверных мусульман в Мекку. 21. Условная величина, характеризующая общую энергию землетрясения или взрыва.

По вертикали: 1. Вулкан в Эквадоре. 2. Петровская дорога в Европе. 3. Одна из самых ярких звезд Северного полушария. 4. Испания и Португалия титул принцев королевского дома. 5. Административно-территориальная единица в некоторых странах. 7. Добровольное общественное объединение людей, связанных общими интересами по роду их деятельности, на производстве, в сфере обслуживания, культуре и т. д. 13. Столица Танзании. 14. Морской заяц. 15. Искусство владения певческим голосом. 16. Круглое здание для музыкальных представлений и состязаний певцов в Древней Греции. 18. Кондитерское изделие из ореховой массы с сахаром. 19. Тонкая кружевная ткань.

• Составила Фатима ДЕРОВА

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
 1. Магнитуда. 2. Окно. 3. Вега. 4. Инфрант. 5. Графство. 7. Профсоюз. 8. Додома. 9. Лактак. 10. Вокал. 11. Девон. 12. Нитя. 13. Амур. 14. Лактак. 15. Бокс. 16. Океан. 17. Твист. 18. Энда. 19. Фонд. 20. Наварра. 21. Хадж.



• КАЛЕЙДОСКОП



НАЗВАНА СТРАНА, САМАЯ УДОБНАЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Оказалось, что Швеция - самая удобная страна для женщин. По данным мирового рейтинга, именно в Швеции женщины могут самореализоваться, получить образование и доступ к власти.

Скандинавские страны укрепились на лидирующих позициях в мировом рейтинге. За Швецией, получившей 74 балла из 100, следуют Дания и Финляндия, которые набрали 73,6 и 73,4 балла соответственно. Критериями анализа стали возможности женщин следить за здоровьем, получать образование, профессионально расти и хорошо зарабатывать. Также учитывался уровень насилия и половой дискриминации. В Швеции процент женщин, получивших среднее образование, выше, чем процент мужчин. Такая же ситуация наблюдается и в вузах, где на студенток приходится около 60% мест. Доля женщин на руководящих должностях в государственных и частных компаниях Швеции составляет 36%, а в центральном правительстве и местных органах управления - 64%. Самыми некомфортными для женщин странами в Европе были признаны Болгария и Румыния.

● Наш корр.

• ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

МАЛЕНЬКИЙ ЧРЕВОУГОДНИК И БОЛЬШОЙ ДРУГ

В семье аптечного провизора Эльмиры МУТАЛИЕВОЙ недавно появился долгожданный необычный для наших краев питомец – шиншилла по имени Жорик. Вот что хозяйка нам рассказала о своем любимце:

Мой одиннадцатилетний сын просил «что-нибудь пушистое». Собаку мы завести не решились – с ней нужно много гулять, кошка все в доме портит, и мы хотели завести хомячков-джунгариков, но они уж очень крохотные, а Хамзету был нужен товарищ по играм. И мы тогда решили купить ему более подвижного зверька. Сначала купили хорька Нюсю – Нюся бежит стремглав, бросается в объятия, играет, но потом начинает сильно кусаться. Уследить за ней было практически невозможно, и нам пришлось через пару дней вернуть ее в магазин. Мы попросили продавца выбрать нам «кого-нибудь поспокойнее», и нам посоветовали шиншиллу. Жорик как-то сразу привлек к себе внимание. Он такой мягкий, пушистый, как кролик, игривый, неагрессивный, если только нарочно не совать ему в рот пальчики. У Жорика мощные задние лапы, которыми он с силой отталкивается, потому он очень прыгучий, а передними лапками держит лакомства. Клетка у шиншиллы должна быть высокая, чтобы по ней можно было лазать. Но мы Жорика выпускаем из клетки, и он свободно резвится, бегает по квартире, не причиняя вреда никому и ничему. Только нужно закрывать балкон, чтобы он случайно не выскочил. Любит все грызть и вообще

чревоугодник. Ему полагаются две столовые ложки корма, но мы его перекармливаем. Питается Жорик специальным кормом для шиншил, который мы покупаем в специализированных магазинчиках или на рынке. Но и «живой» корм тоже даем – Жорик большой любитель морковки, слив, изюма, ивовых и тутовых веток. Мы его называем «Жорик-обжорик», но он не обижается. У Жорика всегда свежая водичка. Еще покупаем специальный песочек, в котором он купается – в клетке стоит чашечка, куда он сам залезает и принимает «песочные ванны». Жорик не любит солнышка, боится воды. Если температура воздуха превышает двадцать шесть градусов, шиншилла может умереть. Поэтому когда уходим на работу, оставляем включенным кондиционер.

Шиншилла – ночное животное, поэтому Жорик любит вечерние игры, когда прохладно, утром спит до одиннад-

цати. Он очень дружелюбный. Когда мы его купали, он делил клетку с морской свинкой, с которой дружил. Нас с сыном различает очень хорошо: с Хамзетом больше товарищеские отношения, меня воспринимает как маму – знает, что я его утром обязательно покормлю. Периодически, когда выходим гулять, берем его с собой. На птичек он не обращает внимания, собака боится, котов – еще больше: эти смотрят на него как на возможную добычу. Мы не даем ему волю бегать, чтобы его никто не обидел. Детки к нам подходят, проявляют интерес, Жорик охотно дает себя гладить.

Мы очень довольны нашим новым другом. Хамзет просит завести Жорика подружку, но я пока к этому не готова (смеется). Я сыну говорю: «Если ты завел животное, ухаживай за ним, уделяй внимание». Как писал Экзюпери, «мы в ответе за тех, кого приручили».

● Подготовила Юлия БЕКУЗАРОВА.

Фото Татьяны Свириденко



ЛЕТО, АХ... ЛЕТО!

Летом так хочется перемен! Наш организм просто требует движения вперед! Прислушайтесь к нему, и Вы поймете: ЛЕТО - самое время перейти к более легким продуктам и очистить свой организм от лишних «запасов». С этой задачей отлично справятся удивительные продукты Первой Пчеловодческой Компании «ТЕНТОРИУМ» - «Апи-Цампа» и «Юнис-Апи».

«АПИЦАМПА» - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ
В состав «Апицампы» входят ячмень и цветочная пыльца - настоящая кладовая белков, углеводов, витаминов группы В, минеральных солей. «Апицампа» - незаменимый продукт для тех, кто в период активного очищения и обновления организма придерживается различных диет. Однако, лишая организм привычных и необходимых продуктов, очень важно не нанести вред. Для этого и создана «Апицампа» - идеальный источник питательных веществ и бесконечной энергии.

«ЮНИС-АПИ» - ЭТО ИСТИННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ И «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Еще один, безусловно, летний продукт - драже «Юнис-Апи». В его состав входит натуральный мед, хлопья зародышей пшеницы и пчелиный воск. Уникальный компонент, хлопья зародышей пшеницы, содержащиеся в драже «Юнис-Апи», являются источником 12 витаминов, 18 аминокислот, а также кальция и калия. Образу говоря, зародыши пшеницы находят возможные неполадки и активизируют собственные защитные свойства, устраняют причины неприятностей естественным путем. «Юнис-Апи» показан беременным женщинам, пожилым людям, лицам, исполняющим вредную работу для восполнения недостающих витаминов и микроэлементов.

Рацион «Юнис-Апи» также поможет:
• Снизить возможную предрасположенность к развитию атеросклероза, ведь по статистике горожанин после 40 лет входит в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям
• Борьбаться с увеличением массы тела в комплексе с «Апицампой»

В сентябре для многих родителей в буквальном смысле начинается горячая пора. И связана она вовсе не с уборкой урожая. Наши дети снова отправляются в школу! Для родителей ребенка любого возраста это самое волнительное время: успеть купить все необходимое, посетить накануне родительское собрание, выбрать букет для учительницы, проследить, чтобы чадо на торжественной линейке было самым красивым и многое-многое другое!

Всуете подготовки многие из нас забывают, что главное условие успешной учебы - крепкое здоровье. Все потому, что любой умственный труд связан с получением и переработкой информации. А это значит, что у ребенка задействованы самые важные органы и функции организма: зрение, память, внимание, речь, интеллект. Поддержать их работоспособность по-могут умные витамины от «Тенториум»!

Итак, начинаем программу «МЕДОВЫЙ СТАРТ ДЛЯ ОТЛИЧНОЙ УЧЕБЫ»!

► «Ягодный коктейль» чрезвычайно богат витаминами, ведь в его составе - ягоды клюквы, брусники, черноплодной рябины, в которых содержится огромное количество полезных фитовеществ. В сочетании с продуктами пчеловодства - медом, цветочной пыльцой и пчелиным воском драже нормализует обменные процессы, способствует укреплению иммунитета.

► «ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ» по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

СНОВА В ШКОЛУ!

1 Дети в школе часто поддаются соблазну приобрести чипсы или сухарики. Ведь перекусить между уроками так хочется! Положите в ранец ребенка полезные «перекусы» от «Тенториум» - баночку драже «Тенториум Плюс» или Медовые козинаки с семенами льна и кунжута.

► Сладкие горошки «Тенториум-плюс» на основе цельных зерен пчелиной обложки - лучшая пища для укрепления иммунитета! Пыльца и прополис тонизируют, поднимают настроение, стимулируют умственную деятельность, улучшают аппетит и пищеварение, способствуют укреплению естественных защитных сил организма. Медовые козинаки с семенами льна и кунжута, обогащенные пищевыми волокнами - не только сладкое лакомство, но и продукт, способствующий повышению физической выносливости нормализующий работу пищеварительной системы. Здоровье и энергия каждый день!

► «ТЕНТОРИУМ ПЛЮС»: по 1 чайной ложке 2 раза в день в первой половине дня, за 30 минут до еды.

2 Школа - это еще и многократное увеличение нагрузок на не привыкшего еще к ним ребенка. Среди них одна из самых серьезных - нагрузка на глаза. Поэтому так важно правильно подготовить

рабочее место ребенка (высоту стула, стола), подобрать и разместить источник света. И не забыть про правильное питание! Поддержать остроту глаз поможет замечательный и любимый детьми продукт от «Тенториум» - драже «Черника».

► Ягодное драже «Черника» - объединила в себе полезные свойства черники, перги, меда.

Продукт богат глюкозой, фруктозой, аминокислотами, витаминами (А, Е, группы В) и ферментами. Регулярное употребление драже в пищу способствует улучшению кровообращения сосудов глаз, снятию усталости глаз, повышению остроты зрения.

► ДРАЖЕ «ЧЕРНИКА» - по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

3 Перед началом учебного года, а также в течение него обогатите рацион ребенка медовыми композициями «Тенториум». Всего 1 чайная ложка медовой композиции 1-2 раза в день снимет напряжение и усталость, наполнит витаминами, взбодрит и защитит от сезонных инфекций.

► МЕДОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ «ТЕНТОРИУМ» «Полянка», «Тополек», «Апитонус», «Апиток», «Апифито-тонус» - сбалансированный комплекс питательных веществ микроэлементов и витаминов. Содержащийся в меде холин называют «витамином интеллекта». Он регулирует работу нервных клеток, ускоряет прохождение нервных импульсов, повышающих концентрацию внимания, улучшающих память и скорость мышления.

За справками обращаться: Магазин «Здоровье на крыльях пчелы» г. Нальчик, ул. Пушкина 56 (вход с ул. Шогенцукова, рядом с маг. «Золушка»), тел: 8-962-649-32-80, 8(8662) 77-84-38
Продукты Компании «Тенториум» не являются лекарственными средствами

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p> <p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p> <p>Над номером работали: И. ГУКЕМУХ – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ДУДУЕВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр.; 42-75-34 – корреспондентская; факс: 42-26-75; 42-75-14 – менеджер</p>	<p>Газета отпечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Нальчик, пр. Ленина, 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 5811. Заказ 2208 Время подписания в печать по графику – 18.00 Подписана 27 августа в 17.00 Индекс - 31222</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
--	---	--	--	---	--