

Горянка

№29 (882) 20 июля 2016 г.

Издается с 1993 г.

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru



Цена в розницу свободная

Еженедельная газета

Фото: Делемира Шабдулова



с. 7

ЛИАНА КУМЫКОВА,
главный специалист
профсоюзной организации КБГУ



ЮРИЙ КОКОВ ПРОВЕЛ РАБОЧУЮ ВСТРЕЧУ С ЗАМЕСТИТЕЛЕМ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ООО «ГАЗПРОМ МЕЖРЕГИОНГАЗ» НИКОЛАЕМ ИСАКОВЫМ

В Доме Правительства Глава КБР Ю.А. КОКОВ провел рабочую встречу с заместителем генерального директора ООО «Газпром Межрегионгаз», генеральным директором ОАО «Российские ипподромы» Н.В. ИСАКОВЫМ.

С учетом изменившегося статуса поставщика газа на территорию республики (полномочия по реализации газа потребителям с 27 июня 2016 года переданы вновь созданной компании ООО «Газпром Межрегионгаз-Нальчик») обсуждены вопросы двустороннего взаимодействия в области поставок газа в КБР. В центре внимания – проблемы погашения задолженности за энергоре-

сурсы, напрямую связанные с задачей обеспечения бесперебойной подачи топлива в регион.

Николая Исакова интересовали вопросы дальнейшего развития конного спорта в КБР. В настоящее время принято решение о создании на базе Кабардино-Балкарского ипподрома центра подготовки специалистов конного спорта Юга России. Рассмотрены перспективы расширения возможностей республиканской детско-юношеской конноспортивной школы, где уже сегодня занимаются более 800 учащихся образовательных учреждений Кабардино-Балкарии.



● Пресс-служба Главы и Правительства КБР. Фото Евгения Каюдина



В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ» В ТЕРСКОМ РАЙОНЕ В ДЕКАБРЕ 2015 ГОДА СТАРТОВАЛ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «УМНИКИ И УМНИЦЫ» С УЧАСТИЕМ 45 СТАРШЕКЛАССНИКОВ. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП СОСТОЯЛСЯ ВЕСНОЙ.

Надо сказать, что финалисты гуманитарной олимпиады прошли достаточно

трудный путь. Но никто не ожидал, что призом для девяти финалистов ин-

теллектуальной игры от руководства района станет поездка в Санкт-Петербург.

ТЕРСКИЕ ШКОЛЬНИКИ НА БЕРЕГАХ НЕВЫ

Обещано - сделано. В июле группа терских школьников вместе с руководителем проекта Анзором МАШИТЛОВЫМ прибыла на берега Невы и успела застать белые ночи.

Ребята познакомились с шедеврами архитектуры и искусства, которые стали предметом горячего обсуждения на этапах игр.

Знакомство с культурной столицей началось с обзорной экскурсии по историческому центру Санкт-Петербурга с остановкой на стрелке Васильевского острова, где ребята спустились к Неве по гранитной набережной. Красота и величие города на Неве произвели на детей заво-

раживающее впечатление. А вечером их ждало еще одно необыкновенное зрелище – развод мостов на Неве.

На второй день знакомство с достопримечательностями великого города продолжилось пешей прогулкой по Невскому проспекту.

Выезд в Царское Село, экскурсии в Государственный Эрмитаж, Казанский и Исаакиевский соборы – пять дней в Петербурге пролетели незаметно.

В последний день состоялась загородная экскурсия в Петергоф. По дороге проехали через Финский залив по дамбе, защищающей Петербург от наводнений,

увидели старые форты Кронштадта.

По возвращении в республику ребята встретились с главой администрации района Владимиром БОЛОТОВЫМ. Он отметил успешность проекта и позитив, который он в себе несет:

- Темы, затронутые на этапах игры, – это великое наследие, и наши дети, приобщаясь к общечеловеческой культуре, несомненно, выйдут на новую точку роста.

Мечты сбываются - к этому настойчиво шли финалисты, а руководство района их поддержало.

● Пресс-служба администрации Терского района

ОКУНУТЬСЯ В АДЫГСКУЮ ЯЗЫКОВУЮ СРЕДУ

13 июля санаторий «Горный родник» в Нальчике принял делегацию из Иордании, в ее составе - 14 детей. По замыслу организаторов, ребята, помимо отдыха и оздоровления, окунутся в адыгскую языковую среду.

Юных гостей из Иордании радушно приняли семьи из Баксаненка (АЛЬБОТОВЫ), Исламея (ШАПСИГО-

ВЫ) и В. Куркужина (МАМБЕТОВЫ). «Самый важный критерий отбора семьи для принятия кунака – общение в семье на родном языке. Помимо знакомства с культурой и природой республики, главная цель мероприятия – окунуть ребят в языковую среду с тем, чтобы они услышали звучание родной речи в Кабардино-Балкарии и уехали, выучив

как можно больше новых слов на родном языке», – отметил руководитель Управления по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей КБР Анзор КУРАШИНОВ.

Арина КИЛЯРОВА,
руководитель пресс-службы администрации Баксанского района



Международная (в ее составе - участники из Франции и Польши) конная экспедиция «Кабардино-Балкария – страна чудес», организатором которой выступает Кабардино-Балкарское отделение Русского географического общества, стартует 22 июля в Нальчике в 17 часов с площади Абхази. Цель мероприятия – пропаганда позитивного имиджа КБР, возвращение ей негласной репутации Мекки российского туризма. Проводится экспедиция при участии Кабардино-Балкарского отделения партии «Справедливая Россия».

Рассказывает ответственный

ЗЕМЛЯ, ПОХОЖАЯ НА СОН...

22 ИЮЛЯ СТАРУЕТ МЕЖДУНАРОДНАЯ МНОГОДНЕВНАЯ КОННАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ «КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ – СТРАНА ЧУДЕС»

за проведение экспедиции – руководитель Кабардино-Балкарского отделения Русского географического общества Виктор КОТЛЯРОВ:

– Прошлоголетняя экспедиция затронула целый ряд знаковых достопримечательностей КБР, в том числе горный массив Хара-Хора, где обнаружена таинственная шахта-пещера, уходящая на почти восьмидесятиметровую глубину; карстовые

озера Шэдхурей в районе села Каменномостское – здесь снимался знаменитый фильм «Земля Санникова»; водопад Гедмишх – один из красивейших в Европе; Северное Приэльбрусье, известное целым рядом удивительных объектов (термальные источники Джильи-су, водопад Султан, «Немецкий аэродром», «Поляна грибов» и др.).

Не менее интересен и маршрут этого года. Из Нальчика

всадники во главе с известным коневодом Ибрагимом ЯГАНОВЫМ направятся в Лечинкай, где была найдена долменобразная гробница, расширяющая границу распространения этой культуры на Кавказе.

Далее путь таков: массив Хара-Хора – урочище Экипцоко – пастбища Хаймаши – Тызыльское ущелье, знаменитое своими необычными природными объектами (водопады, озеро в

горе) – хребет Инал. Здесь члены экспедиции в течение трех дней будут изучать многочисленные пещеры, описывать мегалитные комплексы – спустятся в одно из самых таинственных ущелий Кабардино-Балкарии – Урды, побываю на горе Добра, где имеются неизвестные наскальные рисунки, поднимутся на гору Науджица, отмеченную во многих фольклорных сказаниях.

Завершится экспедиция в селе Заюково.

По ее итогам будет снят телевизионный фильм о достопримечательностях КБР.

● Наш корр.



ЛЮДМИЛА ЗАКУРАЕВА
ПО ПРОФЕССИИ - ЮРИСТ,
КАНДИДАТ ЮРИДИЧЕСКИХ
НАУК. ВОЗМОЖНО, НА ЭТОМ
МОЖНО БЫЛО БЫ НЕ АКЦЕН-
ТИРОВАТЬ ВНИМАНИЯ, ЕСЛИ
БЫ НЕ ИНТЕРЕСНЫЙ НЮАНС:
КАНДИДАТСКУЮ ДИССЕРТА-
ЦИЮ ОНА ЗАЩИТИЛА, УЖЕ
БУДУЧИ МАТЕРЬЮ ЧЕТВЕРЫХ
ДЕТЕЙ, А ЗАТЕМ РОДИЛА
ПЯТОГО. ЗНАКОМСТВО И
ОБЩЕНИЕ С ТАКИМИ УДИВИ-
ТЕЛЬНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ,
КАК ЛЮДА, - РОСКОШНЫЙ
ПОДАРОК СУДЬБЫ: В НЕЙ
СТОЛЬКО ЖИЗНЕЛЮБИЯ, ЛЕГ-
КОСТИ, ГРАЦИИ, МУДРОСТИ,
ЧТО ХОЧЕТСЯ ГОВОРИТЬ И
ГОВОРИТЬ, ЗАБЫВ О РАМКАХ
ЖАНРА ИНТЕРВЬЮ.

**- Четыре девочки и мальчик
— это огромное богатство,
но и большой труд. Как ты
решилась?**

- Просто мы с мужем очень любим детей. Считаем, что наша молодость зависит от количества маленьких детей в доме, может быть, поэтому их так много. Это совсем другие ощущения, особенно когда приближается Новый год или другие праздники. У нас много помощников, в частности, мои родители, которые много времени проводят с детьми, помогают мне. Наверное, это тоже сыграло свою роль в том, что мы - многодетная семья. Особенно, если учесть, что я работающая мама. Сейчас нахожусь в декрете, но когда детям

Людмила ЗАКУРАЕВА:



Людмила с дочерьми и племянницей

- Нас в семье было двое - я и брат, между нами восемь лет разницы, скажу более: в детстве радовалась, что я фактически одна и с каким-то эгоистичным ужасом боялась, что родится кто-то еще. Я представить не могла, что у меня будет много детей. Тем более, когда вышла замуж, мужу уже было 38 лет, между нами достаточно большая разница. Так что ничто не предвещало, что мы станем многодетной семьей.

**- Сегодня мир такой бес-
покойный, неустойчивый,
нестабильный, не страшно за
детей?**

- Такого, чтобы страхи повлияли на наше решение, не было, но когда смотришь новостные выпуски, иногда, конечно, становится страшно. Но мы на новости никогда не ориентируемся. Мы бдительные родители и постоянно держим детей в поле своего зрения.

**- Поскольку Сулейман еще
совсем маленький и как бы на
особом положении, спрошу о
дочерях: какие отношения вы
страиваете между ними?**

- Мы стараемся прививать уважение к старшим, даже учитывается 25-минутная разница между двойняшками. Есть восхищение старшей, остальные дети равняются на нее. Не могу сказать, что между ними не бывает споров и конфликтов. Но мы стараемся не вмешиваться, если дети не выходят за соответствующие рамки. Это нормально, когда в доме четыре девочки растут.

Наша молодость зависит от количества маленьких детей в доме

исполняется 1,5-2 года, выхожу на работу. Я юрист, а также преподаю в КБГУ.

**- Какого возраста твои
дети и кто давал им имена?**

- Старшей - одиннадцать, муж назвал ее Аишей - ему всегда нравилось это имя. Через два года после нее родились двойняшки - им по девять лет. Когда они появились, нам стали советовать похожие имена, но мне очень нравилось имя София, и изначально было решено, что если родится светленький ребенок, будет Софией. И вот одна родилась светленькой, другая - темненькой, ее назвала моя подруга Лия ФОТОВА Тамилой. Еще через три года появилась четвертая - ей скоро исполнится шесть лет. Когда она родилась, я решила назвать ее именем, которое давно лелеяла, - Ева. Все были категорически против, но помню, я тогда мужу сказала: «Если она будет Евой, то следующий точно будет мальчик». У меня действительно было ощущение, что родится еще один ребенок. Сейчас нашему сыну семь месяцев. Его мы назвали Сулейманом, потому что нам с мужем принился похожий сон о ребенке и этом имени, и мы решили так его назвать, хотя изначально

оно ни в какие наши списки имен не входило.

- Материнской любви хватает на всех, но успеваешь ли всем уделять достаточно внимания?

- Каждый раз перед появлением очередного ребенка думала: вот сейчас родится еще один малыш, я ему точно что-то недодам по сравнению со старшими. Естественно, какое-то чувство вины перед ними есть. Но внимания хватает всем: во-первых, многое берет на себя муж - он прекрасно о них заботится, находит общий язык, гуляет, во-вторых, у нас всегда совместное времяпрепровождение. Сначала у меня была мысль: может быть, стоит каждому выделить какой-то конкретный день и именно с этим ребенком куда-то ходить, общаться, проводить время. Но это нереально, и сейчас мы все делаем вместе: например, я готовлю - они помогают мне резать овощи, фрукты или украшать торт, одновременно разговариваем, обсуждаем их новости - в школе, в кружках. Они куда только не ходят, у

меня всегда есть планинг, где расписано все: логопед, английский язык, художественная школа и т.д. С одной стороны, получается некий конвейер, мы постоянно куда-то бежим, у нас всегда с собой бутерброды, вода... В какой-то момент я села и подумала, что надо остановиться и дать им самим понять, чего хотят: может быть, им хочется бегать во дворе и наслаждаться простыми детскими радостями. Но через несколько дней они мне сказали, что им скучно, стали спрашивать: «А куда мы сегодня пойдем?», и все закрутилось вновь. Мы и туристы такие же - постоянно должны двигаться из одного города в другой, смотреть, изучать, узнавать что-то новое, нам неинтересно просто лежать на пляже.

**- Кстати, о путешествиях...
Вы достаточно много ездите по миру, не сложно такой большой компанией изучать новые страны?**

- Каждый год стараемся куда-то поехать, а в течение года выбираем страну и начинаем интересоваться тем, что там

можно посмотреть, изучаем обычаи, читаем специальную литературу. Путешествие начинается задолго до того как мы уезжаем, дети настраиваются. Были мы в Испании, Турции, Греции, Италии, Абхазии, в Германию, в Чехию ездили с мужем вдвоем - единственный раз за все годы, это было на годовщину нашей свадьбы.

- Старшие девочки помогают тебе с малышом?

- Да, но мы никогда не делаем это в обязательном порядке. Во-первых, они учатся, и мы стараемся создать такие условия, чтобы помощь не мешала их самореализации. Но старшие очень помогают с мальчиком, часто сами проявляют инициативу.

- Как в такой большой семье решается вопрос приготовления еды?

- С продуктами, едой, готовкой помогает моя мама - несколько раз в неделю приходит и занимается этим. Дети тоже вовлечены в этот процесс. Но в основном эта нагрузка лежит на маме.

- Люда, а ты сама выросла в большой семье?

- Я знаю, что Ева уже читает, и, по-моему, в вашей семье к чтению особое отношение?

- У нас все дети в разном возрасте учились читать, и я поняла: главное, чтобы не было насилия в этом вопросе - не нужно заставлять. Кто-то из них начал читать за полгода до школы, а Ева уже бегло читает и предпочитает книги старших сестер: прочитала «Старика Хоттабыча», «Карлсона». Книги уже не помещаются в нашем доме.

- А на себя время остается? У тебя есть время лично для себя, где ты черпаешь энергию?

- Я с этого года буду опять студенткой - планирую учиться заочно на психолога, это моя давняя мечта. Раз в неделю муж отпускает меня на несколько часов - заниматься собой, погулять, встретиться с подругами. Я не посвящаю себя полностью домашним и семейным делам, всегда нахожу необходимый баланс. Кроме того, энергию и вдохновение дает мне чтение. Очень люблю ФАУЛЗА, ДО-СТОЕВСКОГО, РЕМАРКА - это, наверное, основные писатели, которые повлияли на меня.

● **Беседовала
Марина БИТЮКОВА.**

Фото Астемира Шебзухова



• ПРЕОДОЛЕНИЕ

ПОКА ДРУГИЕ МЕЧТАЛИ,

Она полетела



СКАЖИТЕ ЧЕСТНО – ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС, ДАЖЕ МОЛОДЫХ И ЗДОРОВЫХ, РЕШИТСЯ ПОДНЯТЬСЯ В НЕБО НА ПАРАПЛАНЕ. А ОНА МЕЧТАЛА О ПОЛЕТЕ, СИДЯ В ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКЕ. И НЕ ПРОСТО МЕЧТАЛА, А СДЕЛАЛА ЭТО. О ТОМ, КАК МЕЧТА АСИЯТ КАШЕЖЕВОЙ СТАЛА РЕАЛЬНОСТЬЮ, РАССКАЗАЛА СНОХА ФАРИДА, КОТОРАЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ОТКАЗЫВАЕТСЯ НАЗЫВАТЬ ЕЕ СВЕКРОВЬЮ – МАМА, И НИКАК ИНАЧЕ!

- Это событие – лишь эпизод из жизни очень сильной и жизнерадостной женщины со сложной судьбой. Хочется, чтобы многие из нас на ее примере не теряли жизнелюбия, веры в лучшее и не падали духом ни при каких обстоятельствах, - говорит Фарида. - Моя мама (свекровь) - инвалид-колясочник первой группы. После автомобильной аварии двадцатилетней давности уже на протяжении многих лет находится в коляске. Но это не сломало ее. И вот она, человек, который не ходит столько лет, поднялась в воздух на парашюте и провела незабываемые пятнадцать минут полета в небе над Чегемским ущельем. Это была ее мечта, которая с помощью сына сбылась.

Я молодая сноха, только-только познаю новую семью. Но еще до вступления в брак заочно знала эту очень сильную, красивую и великодушную женщину. А по разговорам с сыном, которые доводилось слышать, понимала, как она его любит и насколько он ей предан. Я просто в восторге от нее. Несмотря на состояние здоровья, она максимально активный человек: работает как профессиональная портниха, сажает цветы (обожает розы), хозяйничает по дому: готовит, убирает, стирает, гладит, моет полы, ездит на квадрацикле. Она активный пользователь Интернета - зарегистриро-

вана во всех соцсетях, у нее много знакомых по всему миру, она замечательная мама, отзывчивая подруга и крепкая опора для родственников. Всегда рада помочь близкому человеку: и выслушает, и посоветует, и направит.

Она очень красивая женщина. Всегда в форме. До трагедии работала портнихой в кабардинском театре, сама была модницей. В советские времена за производственные успехи ее вместе с другими работниками культуры даже в зарубежный круиз отправили. Но очень рано развелась, пришлось в семье быть и мужчиной, и женщиной ради благополучия един-

ственного сына. Сейчас говорит: если бы не Руслан, не было бы желания жить.

После аварии год пролежала не вставая. Провели девять операций, не все они были проведены на должном уровне - то легкое пробили, то держали гипс. И сейчас я часто думаю: как можно мне жаловаться на усталость, если она в таком состоянии весь день работает?! Занимаясь шитьем, в Чегеме построила для сына двухэтажный дом. А ведь ей многие говорили: лучше здоровьем займись, но она была непреклонна.

В прошлом году ей исполнилось 50 лет. Два года назад сын в соцсетях нашел

ребят, которые в качестве инструкторов занимаются полетами на парашютах в Чегемском ущелье. И у мамы появилась мечта. Там, наверху, все было очень удивительно, что женщина в таком состоянии готова подняться в воздух. Они, конечно, ее ждали, так как была предварительная договоренность, но до конца не верили, что она приедет. Потом они сами все сделали – и посадили, и прикрепили, и полетели вместе с ней, и встретили на земле, и накормили. И при этом ни рубля с нее не взяли - ни за видео, ни за сам полет, хотя деньги это немалые. Она потом сказала, что давно не видела такого человеческого

отношения, ведь сейчас все упирается в деньги и бизнес.

Думаю, что для любой женщины в 50 лет это уже подвиг, а в ее положении особенно. Мы, семья, до сих пор в шоке. Знаете, я думаю, что это не она, а мы инвалиды, потому что у нас нет такой силы духа. После этого изменилась жизнь не столько у нее, сколько у всех остальных. Многие потом говорили: это и наша мечта была. А она отвечала: вы пока мечтаете, я полетела, чего вы ждете, жизнь такая короткая, завтра все что угодно может случиться.

Когда Руслан спрашивал: «Мама, а ты не боишься?»,

отвечала: «А чего бояться, самое страшное в моей жизни уже произошло». «Я не боялась, просто хотела, чтобы сын мной гордился», - говорит она, отвечая на вопрос, было ли страшно...

- Вначале маму очень поддерживали коллеги и руководство театра. Но теперь от прежней работы она как-то отгородилась. Говорит: они привыкли видеть меня молодой и здоровой, пусть такой и помнят. Она не любит видеть во взгляде жалость к себе, видимо, это ее унижает. Поэтому предпочитает отдыхать там, где ее никто не знает.

Я переполнена эмоциями и прошу прощения за хаотичность мыслей. Могу еще долго говорить о ней, но мне не хватит ни суток, ни недели. Эту историю рассказываю для того, чтобы мы все ценили то, что у нас есть, и никогда не падали духом! Берегите своих детей и своих старших!

Выражаю особую благодарность всем планиристам-инструкторам за чуткое отношение и спокойствие, которое они ей вселили. Мы вам доверили самое дорогое, что у нас есть, и вы ее сберегли. Мира и благополучия вам и вашим семьям!

А знаете, о чем она теперь мечтает? Погрузиться на глубину озера.

● Подготовила

Ольга КАЛАШНИКОВА

• АКЦИЯ

«ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ!»

ФОНД СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ, ПРЕЗИДЕНТОМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ СВЕТЛАНА МЕДВЕДЕВА, ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТ В ГОРОДАХ И РЕГИОНАХ РОССИИ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКУЮ АКЦИЮ «ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ!». ОНА НАПРАВЛЕНА НЕ ТОЛЬКО НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АБОРТОВ, НО ТАКЖЕ НА СОХРАНЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ТРАДИЦИЙ. АКЦИЯ ТЕСНО СВЯЗАНА С ДНЕМ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ И ПРОВОДИТСЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ С 9 ПО 15 ИЮЛЯ.



Акцию «Подари мне жизнь!» Фонда социально-культурных инициатив поддерживают министерства здравоохранения РФ и КБР. Учреждениями республики, осуществляющими систему профилактических мер по охране репродуктивного здоровья населения, являются ГБУЗ «Медицинский консультативно-диагностический центр» Министерства здравоохранения и курортов КБР, его подразделения - Центр охраны здоровья семьи и репродукции, Центр помощи беременным женщинам в кризисной ситуации.

К сожалению, сложившийся стереотип решения проблемы случайной беременности – аборт наносит непоправимый ущерб здоровью женщины.

Аборт подрывает здоровье, так как с первого дня беременности организм полностью перестраивается, особенно это относится к нервной и гормональной системе. Таким образом, аборт приводит к гормональным сбоям и нервным срывам, которые не могут не отразиться на организме.

Гормональные сбои могут привести к нарушению детородной функции и менструального цикла, невозможности оплодотворения и вынашивания. До 40-50 процентов всех случаев женского бесплодия обусловлены ранее совершенными абортными.

Также аборт негативно влияет

на щитовидную железу, развитие ее заболеваний влияет на функционирование всего организма.

Последствий аборта не избежать и надпочечникам. Страдает от аборта и гипофиз, что может привести к сбою функционирования всей половой системы и бесплодию.

Наибольшей опасностью от последствий аборта подвергаются женщины, имеющие первую беременность.

Негативные последствия аборта отражаются и на молочных железах, на них аборт оказывает губительное воздействие. С самого начала беременности организм перестраивается, готовясь к кормлению ребенка грудью.

После прерывания беременности клетки молочной железы пытаются вернуться в прежнее состояние, и в этот момент в груди могут образоваться опухоли и узелки.

Наиболее эффективным методом по профилактике абортов и их осложнений является использование современных контрацептивных средств, которые подбираются с учетом возраста женщины и состояния ее здоровья.

В рамках акции «Подари мне жизнь!» специалисты ЦОЗСиР 9 июля провели день открытых дверей для жителей КБР по вопросу профилактики абортов, планирования беременности и контрацепции. Были продемонстрированы видеоматериалы о вреде абортов. Всем обратившимся сделаны общеклинические и инструментальные исследования, а также обследование на инфекции, передающиеся половым путем.

Девятый год специалисты Центра в рамках акции «Подари мне жизнь!» еженедельно проводят лекции, беседы, демонстрируют ролики молодоженам, вступающим в брак, о вреде абортов, о важности сохранения беременности, а тем более первой, о

профилактике инфекционных заболеваний, передающихся половым путем, о сохранении репродуктивного здоровья. Молодым людям раздаются памятки, буклеты с приглашением в Центр для обследования, при необходимости проводится лечение перед планированием беременности. Результаты анкетирования молодоженов после проводимых занятий определяют резко отрицательное отношение к абортам.

В течение недели врачи Центра выезжали в женские консультации Нальчика, районных центров, сельские амбулатории, приглашали на консультации по вопросам планирования семьи и профилактики абортов, проводили «круглые столы».

В рамках акции «Подари мне жизнь!» в ГБУЗ «МКДЦ» МЗ КБР прошла конференция с врачами-гинекологами, беседы с пациентками о грамотном планировании беременности.

Врачи-гинекологи приглашают женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в Центр охраны здоровья семьи и репродукции, где им обеспечат медицинскую и социально-психологическую помощь в случае нежелательной беременности.

● ГБУЗ «Медицинский консультативно-диагностический центр» Минздрава КБР



17 ИЮЛЯ КАБАРДИНСКИЙ ТЕАТР ИМ. А.А. ШОГЕНЦУКОВА ЗАКРЫЛ ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН ПРЕМЬЕРОЙ ДЕТСКОЙ СКАЗКИ «ШЫКЪУМЦИЙ». ЗА ПОСТАНОВКУ Взялся молодой режиссер Олег Хамоков – выпускник студии А.Н. Сокурова, пьесу по мотивам Кабардинской народной сказки интерпретировала Нелли Лукожева.



• ПРЕМЬЕРА

Эффектность декораций и техническое оснащение сцены (художник - Татьяна ПЕТЕР) вполне оправданы, поскольку превращают для маленьких зрителей каждую сцену в волшебство, погружают в атмосферу волшебства.

Отдельно стоит сказать, что обращение режиссера Олега Хамокова к детскому театру, вернее театру для детей (и в «Шыкьумций», и в «Волшебной лампе Аладдина») вселяет оптимизм и уверенность, что это только начало в развитии театрального искусства нашей республики, немаловажную роль на этом этапе будут играть воспитание зрителя «с младых лет», выработка привычки ходить в театр, этикет зрительного зала. Нет более благодарной публики, чем дети, но нет и более честной – они не вернутся второй раз на спектакль, показавшийся им скучным или неинтересным. Поэтому, может быть, каждый детский спектакль – это вызов для режиссера, даже более ответственный и сложный, чем взрослые постановки.

• **Марина БИТЮКОВА.**
Фото автора

Прекрасный материал, очень органичный в драматургической обработке, пожалуй, с детства знаком каждому ребенку. Голосом бабушки он звучит в сознании и каждый раз заставляет вновь и вновь переживать ощущение удивительного уюта, когда под родные и ласковые интонации погружались в счастливейший из снов. Эта сказка о находчивом мальчугане, мальчике-с пальчике зазвучала со сцены, приглашая в волшебство маленьких зрителей.

Актёрская группа состояла из представительных разных поколений: молодые Азамат КАРОВ (Шыкьумций), Тимур ШИГДИНОВ (Домбей), Джамбулат БЕТУГАНОВ (Шхъжь),

Ожившая сказка

Заира МАФЕДЗОВА (Дахъжан), Фатима ХАВПАЧЕВА (Кошка) сосуществовали на сцене вместе с представителями среднего и старшего поколения актеров – Зауром КАРДАНОВЫМ (Тлы), Борисом ХАДЗЕГОВЫМ (Пльыр) и Ахмедом ХАМУРЗОВЫМ (Нэжьгьушъидзэ). Харизма последнего заряжает весь спектакль и поднимает его на высокий исполнительский уровень. Острохарактерная роль

прекрасно ему удалось – здесь есть и юмор, и сказочная «страшность», и жалость, которую испытываешь к героям. Особо хотелось бы отметить Бориса Хадзегова, чей герой, возможно, для детей несколько абстрактен, но его исполнение, мягкая аура, мудрый взгляд несут в себе столько доброты и тепла, раскрывают столько воспоминаний, таившихся до сих пор в закоулках нашей этнической

памяти. Воплотить на сцене очарование и грацию режиссер доверил Фатиме Хавпачевой – ее Кошка по-настоящему коварна, хитра, но и невероятно очаровательна. Это уже вторая работа Олега Хамокова с актрисой – до этого она сыграла царевну Будур в «Волшебной лампе Аладдина» в Русском драматическом театре им. М. Горького.

Действие очень динамично и постоянно

раскачивает зрителя на эмоциональных качелях – конфликт Шыкьумций и Нэжьгьушъидзэ проходит несколько стадий. Диалоги героев наполнены фольклорными элементами – поговорками, загадками, пословицами. В этом отношении спектакль может стать неоценимым вкладом в сохранение языка и приобщение детей к родной речевой культуре.

ОСТРОВОК РОДНОГО МЕНТАЛИТЕТА

КРЫЛАТАЯ ФРАЗА «СТУДЕНКА, КОМСОМОЛКА, СПОРТСМЕНКА И, НАКОНЕЦ, ПРОСТО КРАСАВИЦА» ИЗ КОМЕДИИ «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА» ИЗВЕСТНА, ПОЖАЛУЙ, ВСЕМ. ЕСЛИ БЫ ТОВАРИЩ СААХОВ УВИДЕЛ СЕГОДНЯШНЮЮ ГЕРОИНЮ РУБРИКИ «БУДЕМ ЗНАКОМЫ» ЛИАНУ КУМЫКОВУ, НЕПРЕМЕННО ПРОИЗНЕС БЫ СВОЮ ЗНАМИТУЮ РЕЧЬ.

Для того чтобы познакомиться читателям с Лианой, автору статьи не пришлось с нуля составлять образ героини - он существует в представлении уже четыре года. Со сдержанной, но в то же время энергичной студенткой экономического факультета КБГУ судьба свела меня в стенах нашей альма-матер. Мы учились с Лианой в разных группах, поэтому сталкивались или в коридорах, или в кабинете студенческого совета. Не будучи лично знаком с нашей героиней, я правильно составил ее психологический портрет.

В Лиане есть одна хорошая противоречивость - она сдержанна в эмоциях и в то же время открыта. Эта сдержанность в какой-то мере возвращает к тому идеальному образу горянки, который складывается по прочтении воспо-

минаний, мемуаров писателей и путешественников, бывавших на Кавказе в те времена, когда он еще был самим собой. Открытость Лианы распространяется лишь на близкий круг людей. Это, конечно же, противоречит сегодняшним реалиям, когда все выставляется на показ, но как хорошо, что еще остались островки такого родного нам менталитета.

Лиана Кумыкова - личность творческая. Пять лет в знаменитом коллективе театра песни и танца КБГУ «Амикс» сами говорят за себя. Пожалуй, ни один концерт в КБГУ не обошелся без ее участия. Она танцует и поет, читает стихи. Последнее хочется отметить особо. Когда Лиана делает это, ее абстрагирование от всего окружающего потрясающее. Взгляд устремлен вдалеку, руки тянутся к неосозаемому, она



будто порхает в мире поэзии, где черпает прекрасное, осыпаясь на зрителей тонкими нитями тепла.

Я попросил Лиану напомнить название специальности, которую она получила. Та лишь сказала: «Бакалавриат и магистратура», направление «Экономика». Если бы статью писал

человек, не знающий Лиану, то скорее всего, от вас, дорогие читатели, был бы сокрыт тот факт, что оба диплома у нее красивые. Сегодняшний миропорядок учит кичиться своими достижениями. Если быть точнее, родители учат быть таковыми. Скромность считается пережитком прошлого. Кто бы мог предположить, что одна

из главных наших добродетелей спустя время будет выкинута на задворки кавказской ментальности. Когда сообщил Лиане, что в «Горянке» выйдет о ней статья, она с искренним удивлением спросила: «Чем я это заслужила?»

Всю гамму ее черт не буду перечислять. Однако трудно сдерживать себя, когда человек действительно заслуживает всего, что сказано, и всего, что останется вне статьи.

Лиана Кумыкова несколько недель назад получила второй красный диплом, однако планирует учиться дальше. Впереди, по ее словам, аспирантура и научная деятельность. Работает главным специалистом профсоюзной организации КБГУ, продолжает танцевать в ансамбле «Амикс».

Когда в человеке все гармонично, гармоничным становится и мир вокруг него. Такие люди, как Лиана, не могут жить в небольшом сером пространстве. Они будут и дальше искать себя в различных ипостасях, заряжая своей энергией окружающих и тем самым делая быстротечную реальность немного лучше. За Лиану можно быть спокойным. Необходимо лишь поблагодарить ее родителей за воспитание дочери и пожелать ей самой везения и здоровья. Остальное - вопрос времени.

• **Астемир ШЕБЗУХОВ.**
Фото автора

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Симфония вкуса Бисо Чеченова

ДЛЯ КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ «ГОРЯНКИ» НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ. И ДАЖЕ ЛЕТНЯЯ ЖАРА НЕ ПОМЕШАЛА ОРГАНИЗОВАТЬ ОЧЕРЕДНОЙ МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ СВОИХ ЧИТАТЕЛЕЙ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО НАМ РАДУШНО ПРЕДОСТАВИЛИ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ В ЦЕНТРЕ ДОСУГА «VIVER», РАСПОЛОЖЕННОМ НА УЛ. ЭЛЬБРУССКОЙ, 27. ПРОВОДИЛ МАСТЕР-КЛАСС ОДИН ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ (НЕСМОТЯ НА МОЛОДОСТЬ) В РЕСПУБЛИКЕ ШЕФ-ПОВАРОВ, ЧЛЕН НАЦИОНАЛЬНОЙ ГИЛЬДИИ ШЕФ-ПОВАРОВ РОССИИ И КАЗАХСТАНА, АКТИВНЫЙ УЧАСТНИК МЕЖДУНАРОДНОГО КРЕМЛЕВСКОГО КУЛИНАРНОГО КУБКА, «КРУГЛОГО СТОЛА» ШЕФ-ПОВАРОВ РОССИИ ШЕФZONE, ПИР-2015 БИСО ЧЕЧЕНОВ.



ЧИСТОТА – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Мастер-класс на кухне кафе «VIVER» начался с полной работой экипировки даже нашего фотографа. Более того, шеф-повар объяснил, что перчатки, в которых работают повара, обязательно должны быть медицинскими и менять их необходимо через каждые 10-15 минут, иначе они становятся источником бактерий. Что лишний раз доказывало – здесь чистоте и порядку уделяют особое внимание.

Не меньшее внимание уделяется и соблюдению хранения продуктов, их товарной совместимости. По ходу мастер-класса Бисо проводил для нас своеобразный ликбез на эти темы. Причем говорил об этом легко, ненавязчиво и интересно. Это наводило на мысль, что он не только отличный кулинар, но и природный рассказчик.

Собственно, без этого дара и речи не могло идти об организации в кафе «VIVER» первых в республике кулинарных курсов как для начинающих поваров, так и для профессионалов. За месяц ученики Бисо учатся готовить 16 блюд. Участникам курсов от 16 лет и старше. «В их числе и незамужние девушки, желающие иметь в своем приданом диплом об окончании нашего курса, - говорит Бисо. - Кроме практических знаний, наши ученики получают «Сборник рецептов блюд кулинарных курсов шеф-повара ЦД «VIVER» Чеченова Б.Ш». Приходят и уже занятые в производстве повара. Хотя повысить свой профессионализм».

НЕМНОГО О ЛИЧНОМ

Готовить Бисо начал с семи лет. Несмотря на то, что его брат и сестра стали продолжателями

династии медиков, знал – свое будущее непременно свяжет с кулинарией. Признается, что поначалу отец был против такого выбора. Но однажды, посетив кафе, в котором готовил его сын, сказал, что он на правильном пути, тем самым дав свое благословение. Помнит Бисо и свое первое серьезное блюдо, которое приготовил в 12 лет. «Родители уехали, оставив меня под присмотром уже взрослого двоюродного брата. Увидев по телевизору рецепт, решил повторить его и потушил стейк в бутылке коньяка. Брату понравилась», - смеется он.

С отличием окончил КБГСХА, где получил профессию инженера-технолога продуктов общественного питания. Занимался научной работой на тему «Внедрение пищевых биологически активных добавок, в частности,

клевера в хлебобулочные изделия». Цель – с помощью биологически активных добавок долгое время сохранять свежесть хлеба.

С благодарностью вспоминает годы работы в ресторане «Нальчик», где освоил адгизскую кухню, кафе «Орешка», в котором готовил детские блюда, практику в Москве, давшую знание европейской кухни, и

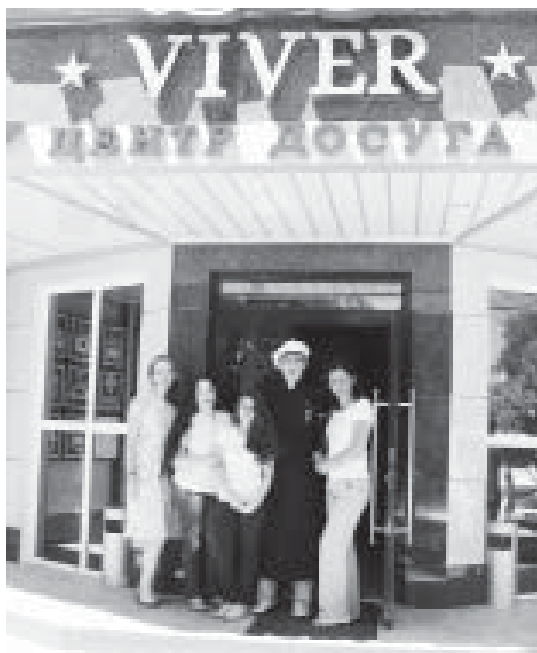
двухнедельную стажировку в Милане. К слову сказать, любовь к Италии у Бисо возникла в 1998 году, когда стал свидетелем великолепной игры футбольной команды этой страны. Вот и решил узнать ее и с профессионального ракурса. Опыт и знания, полученные Бисо на прежних работах, теперь успешно применяет и совмеща-

ет в кафе «VIVER», руководство которого понимает, что повар – творческая профессия. А как любой творческой личности, чтобы творить, необходимо больше возможности экспериментировать, перенимать опыт. Такой подход, безусловно, дает свои результаты. У Бисо сейчас порядка 20 авторских блюд. «Я не придумываю их намеренно, - говорит он. - Рецепт каждого блюда приходил спонтанно, как строчки стихотворения у поэта». Но на этом обязанности Музы заканчивались. Как правило, материализация отдельно взятого блюда и доведение его до совершенства у Бисо связаны с кропотливой проработкой всех мельчайших нюансов. Результат неизменно радует ценителей высокой кухни. «Я никогда не дегустирую свои блюда, - признается он. - Это право принадлежит моему руководству, вкусу которого полностью доверяю. Я по внешнему виду и запаху чувствую продукты, и мне этого достаточно. Могу приготовить любое блюдо, увидевшее на картинке».

НИ ДНЯ БЕЗ ЭКСПЕРИМЕНТА

Любимым из авторских блюд для Бисо являются стейк-миньоны в тесте. Но как профессионал он всегда находится в поиске новых эмоций от работы. Эти искания семь лет назад привели его к китайской, точнее паназиатской кухне. Она относится к популярному в современной кулинарии направлению fusion (фьюжн). Не вдаваясь в подробности расшифровки этого понятия, скажем: для нашего менталитета это сочетание несочетаемых, а порой и вовсе неприемлемых для употребления блюд. Тем не менее увлечение Бисо находит своих поклонников. «Готовлю абсолютно все, кроме свинины, - поясняет он. - Однако паназиатская кухня - это мое увлечение. А в меню нашего кафе только классические блюда, которые меняются в зависимости от времени года». Впрочем, столь экстремальное увлечение в кулинарии вполне логично. Имя «Бисо» означает отчаянный, что объясняет и его другое экстремальное увлечение – горные лыжи.

(Продолжение на 15-й с.)





НАЧАЛО

- Как тренер работал и раньше. Я сам бывший спортсмен. Для меня всегда было очень важно, чтобы тело выглядело эстетично. Еще в школе мы с друзьями выписывали по почте различные пособия (тогда ведь Интернета не было) и занимались в подвальных качалках. Думаю, любовь к тренажерному залу и вообще к фитнесу у меня именно тогда и зародилась. Но пока это было просто хобби. Во многом благодаря жене, профессиональному хореографу, хобби стало профессией и работой. (От редакции: наш собеседник - действующий персональный тренер, обладатель четырех международных сертификатов, которые копируются в 40 странах, победитель конкурса инструкторов ЮФО, серебряный призёр конкурса инструкторов по классической аэробике России).

На соревнования в Москву инструкторы регионального калибра, каким я тогда был, да и сейчас являюсь, еду, чтобы себя показать и заключить выгодный контракт. Там действительно всех призеров ждали представители различных фитнес-клубов Москвы и Подмосквы. Но уже тогда я не хотел работать на кого-то, а мечтал открыть свое дело. Может, это немного пафосно прозвучит, но был уверен, что смогу. Причем у меня было свое видение его организации. Поэтому отказался от довольно соблазнительного контракта, вернулся в Нальчик, и мы открыли свою фитнес-студию.

С самого начала, учитывая в первую очередь наш менталитет, открыли ее исключительно для женщин. По большому счету в нашем городе представительнице прекрасного пола, кроме салонов красоты, редко куда можно сходить одной. И поэтому мы решили, что это будет клуб, и в перспективе я вижу его именно таким - куда девочка, девушка, мать, бабушка могут прийти и найти что-то свое. Хотим предложить им не только занятия фитнесом, но и открыть салон красоты, проводить спа-процедуры, а совсем скоро запускаем линии здорового питания. То есть хотим создать клуб в полном понимании этого слова, чтобы человек здесь отдыхал, а также физически и духовно совершенствовался.

ЦЕЛИ И ПРИНЦИПЫ

- Сейчас в нашей фитнес-студии шесть инструкторов, контингент клиентов - от четырех до 64 лет. Есть детские группы (национальные танцы), тинейджерские (современные танцы), взрослые - стрейчинг, пилатос, йога и пр. Функционирует тренажерный зал с инструктором, но акцент делаем на персональный тренинг. В этом случае составляется индивидуальный план тренировок, учитывая возраст, медицинские рекомендации, противопоказания, особенности питания. Если человек приходит на реабилитацию после различных травм, занимаемся с ним только с раз-

ФИТНЕС -

ФИТНЕС-СТУДИЯ «ZORBA» ОФИЦИАЛЬНО ОТКРЫЛАСЬ В НАЛЬЧИКЕ В МАЕ 2008 ГОДА. СРЕДИ ЕЕ ПОСЕТИТЕЛЕЙ - ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЖЕНЩИНЫ. И ЭТО ПРИНЦИПАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРОВ. О ТОМ, КАК ВОЗНИКЛА ТАКАЯ ИДЕЯ, КАКИХ УСПЕХОВ УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ И КАКИМИ МЕТОДАМИ, РАССКАЗЫВАЕТ ДИРЕКТОР СТУДИИ, ТРЕНЕР-ИНСТРУКТОР АЛЕКСЕЙ ГУБЖОКОВ. АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ - КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПО УШУ САНЬДА, ИМЕЕТ ПЕРВЫЙ ВЗРОСЛОГО РАЗРЯД ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, МНОГО РАЗРЯДОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ИГРОВЫМ ВИДАМ.



Не панацея, а самодисциплина

решения лечащего врача.

Я довольно жесткий инструктор. Если меня спрашивают, кем работаю, часто отвечаю: «Надзирателем!» Многие мои клиенты ходят ко мне с блоком, где записано, что ели в течение дня. Некоторых даже заставляю присылать фотоотчет. У нас тело одно, и задача каждого человека - пронести его через всю жизнь в более или менее пригодном состоянии. И чем дольше это будет длиться, тем лучше. Никто из нас, к сожалению, не молодеет, и поэтому чем больше человеку лет, тем тщательнее надо следить за собой. То есть в 80 лет нужно больше заниматься, чем в 50, а в 50 - больше, чем в 30. Если в студенческие годы мы могли себе позволить есть и пить все подряд, не спать сутками, с возрастом это уже не получается. Приходится соблюдать режим, следить за питанием, чтобы сахар и давление не скакали, и т.д. Каждый возраст прекрасен по-своему, но радоваться прелестям жизни получается только, если мы здоровы. Поэтому надо следить за собой постоянно.

Существуют, конечно, и краткосрочные цели, которых клиент хочет добиться. Допустим, девушка говорит, что мечтает выглядеть, как некая знаменитость. И это хорошо, когда есть идеал, к которому она стремится. Но, доведя ее хотя бы приблизительно до этого образа, не даю расслабиться и объясняю то, о чем только что говорил. Пытаюсь достучаться до ее сознания, чтобы она, не теряя того, чего достигла, совершенствовалась дальше. А

как известно, предела совершенства нет.

Необязательно заниматься в тренажерном зале шесть раз в неделю. Вообще для фитнеса тренажерный зал по большому счету не нужен. Если человек за собой следит, высыпается, ест качественную, правильную, с точки зрения здоровья, пищу и немного занимается своим телом - два раза в день поприседал, покатал пресс, прогулялся пять километров вечером в парке, все, больше ничего и не надо. Произнесу банальные фразы, но их надо донести до людей. Фитнес - не панацея, на самом деле это просто самодисциплина, когда не очень-то хочется делать упражнения, но надо, потому что это ведет к поставленной цели.

В клубе мы все как большая семья. Я очень щепетильно отношусь к подбору сотрудников. Стараюсь, чтобы мои администраторы, инструкторы так же щепетильно относились к каждому клиенту. Да, я могу иногда и накричать, но это же бывает в каждой семье! Если мама ругает своего ребенка, это не значит, что не любит его, она желает ему только добра. Стараюсь, чтобы с клиентами у нас были доверительные отношения. Большинство инструкторов воспитан я, есть и те, кто пришел сам. Но далеко не все проходят через мой жесткий контроль. Я директор, который начинал с низов, поэтому очень хорошо всю эту кухню знаю. К сожалению, качественных инструкторов в Нальчике мало. И наличие сертификата, даже международного,

не изменит моего решения. Для меня это не показатель.

Среди посетителей есть и те, кто занимается в спортивной форме, сшитой по мусульманским канонам. И здесь главное, чтобы одежда была дышащей, не создавала дискомфорт.

Наша ценовая политика такова, что посещение может позволить себе практически любой человек. Есть крайне дешевые абонементы. Конечно, качественный персональный тренинг стоит дороже, это для девушек со средним достатком и выше. Индивидуальное внимание уделяю практически каждому, это наш главный принцип. Поэтому в маленькую фитнес-студию ходит много людей.

ЗДОРОВЬЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ТОЛЬКО ПОТОМ ЭСТЕТИКА

- Для меня как для инструктора самое важное - здоровье клиента. Есть много людей, которые приходят к нам, начитавшись в Интернете различного мусора, как без особых усилий можно добиться идеального результата. Ничего подобного! Я также категорически против различных диет, особенно носящих громкие имена. На самом деле это всего лишь менеджерский ход, чтобы продукт лучше продавался. Я, например, могу заявить, что, сидя, допустим, на марсианской диете, скинул за пять дней десять килограммов. Может, это и будет правдой, но у вас это может не получиться, хотя вроде следу-

те всем инструкциям. Почему? Потому что никто не проверил ваш гормональный фон, состав крови, кислотность желудка и все прочее, что можно объединить в понятие индивидуального обмена веществ. В большинстве своем слепое следование разрекламированным диетам приводит к тому, что люди либо обезвоживаются, либо теряют мышечную массу, которой в отличие от жира и так катастрофически не хватает. Мышцы надо качать обязательно. Тем более с возрастом. Как определить издалека, сколько человеку лет? По походке. Потому что именно потеря с возрастом мышечной массы и костной ткани определяет более сканную, некрасивую походку.

Есть девушки, которые приходят на занятия обмотанные различными синтетическими материалами, термопоясами, желая похудеть. Если это не пресечь, лет через пять-десять им прямая дорога к кардиологу: минимум - тахикардия, максимум - инфаркт. Нужно учитывать, что во время тренировки сердце, особенно неподготовленного человека, и так получает большую дополнительную нагрузку.

У меня был случай. Девушка пришла на занятия с весом за сто килограммов. До этого пыталась похудеть в различных клиниках Москвы и Питера, ей прокалывали уши, но ничего не помогало. Когда я сказал, что первые два месяца будем качать мышцы, она была в шоке. Но именно тренировки помогают накачать мышцы, а жировую прослойку убирает только качественное питание. Подчеркну, не диета, а качественное, сбалансированное, здоровое питание. Наша же задача - постепенно убирая жировую прослойку, делать человека сильнее и самое главное - функциональнее.

Следующий момент - эстетика. Если человек здоров, функционален и при этом выглядит красиво, это круто. Но никак не в другой последовательности. В фитнесе красоты не следует добиваться любыми путями. Для этого есть другие специалисты, например, пластические хирурги. Я ничего против них не имею, они занимаются своим делом. И если девушка комплексует из-за своего длинного носа, никакие физические упражнения не помогут его укоротить. Но чтобы округлить, допустим, ягодицы, необязательно накачивать их силиконом, достаточно тренировок.

МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ ШАГИ К УСПЕХУ

- Меня часто спрашивают, как родилось название нашей студии. В классической аэробике так называется особого вида шаг, не имеющий конца, такое бесконечное движение. И мы решили, что это неплохо. А если пофантазировать, можно сказать, что это и шаг к успеху. Надеюсь, что с маленького шага с коротким названием мы придем к большому достижению.

● Ольга КАЛАШНИКОВА



• ОСОБЫЙ ИНТЕРЕС

Красота ПО-КАВКАЗСКИ

ГУБЫ «УТОЧКИ»

Итак, губы. Тенденция увеличивать губы - общемировая. Но интересно, почему такое повальное увлечение губами так прижилось у нас, и, судя по наблюдениям, наши дамы еще только вошли во вкус. Губы, подчеркнутые широкие брови - это уже потеря индивидуальных черт, не говоря уже об инъекциях ботокса, круговой подтяжке и т.п. Если девушка меняет свою внешность, казалось бы, должна советоваться или даже спрашивать разрешения у родителей. Насколько я знаю, решения подобного характера, как поход к косметологу и изменение внешности, большинством юных особ дома не обсуждаются. Да, эти недешевые процедуры оплачивают родители, часто - мужья, но учитывается ли их мнение? В основном нет. А еще есть разного рода уловки: девушки, объявляя, что идут в салон красоты, не сообщают, где проходит та тонкая грань в процедурах: то ли они идут делать татуаж, то ли дневной макияж, то ли вливать в себя инъекции и создавать припухлости в разных местах.

Мамы сами рады себя изменить, что уж говорить о дочках... Вот и сидят дома одинаковые лица (мамы, дочки) - с губами и бровями взлет. Мужчины, видимо, их различают только по голосам.

ВОЛОСЫ УБРАТЬ, ВОЛОСЫ ПРИКЛЕИТЬ

Что касается лишнего волос, не станем спорить, что их надо убирать. Еще лет тридцать назад вид женщины с лишней растительностью на ногах и лице мало кого удивлял. А сейчас такого натурализма стараются избежать все - и городские, которым доступны салоны и разные средства, и сельские, которым приходится самостоятельно решать, как не

О КРАСОТЕ КАВКАЗСКИХ ЖЕНЩИН СЛОЖЕНО НЕМАЛО ПЕСЕН. О НИХ, ЯРКИХ, ЗАГАДОЧНЫХ, СНИМАЮТ ФИЛЬМЫ, ПИШУТ РОМАНЫ. НАБЛЮДАЯ ЗА ТЕНДЕНЦИЯМИ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ В ОБЛАСТИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ, ЗА ТЕМ, ЧТО И КАК ПРИМЕНЯЮТ НА СЕБЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ, НАЧИНАЕШЬ СОМНЕВАТЬСЯ - О НИХ ЛИ ПЕСНИ ПЕЛИ, ПИСАЛИ СТИХИ? ЕСЛИ КАВКАЗСКИЕ ЖЕНЩИНЫ ТАК ПОДВЕРЖЕНЫ СТЕРЕОТИПАМ И УПРАВЛЯЕМЫ НАСТОЛЬКО, ЧТО ГОТОВЫ ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ МЕНЯТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ, ЗНАЧИТ, НЕ УМЕЮТ ЦЕНИТЬ ПРЕВОСХОДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ? А МОЖЕТ, ОТВЕТ ПРОСТ: ОНИ ДАЖЕ НЕ ЗНАЮТ О СВОИХ КАЧЕСТВАХ, ПЕРЕДАННЫХ ИМ «ПО НАСЛЕДСТВУ» ОТ ПРАБАБУШЕК, КОТОРЫХ ВОСПЕВАЛИ ПОЭТЫ.

прослыть «восточной красавицей», успешно добиваясь полного уничтожения волос над верхней губой. Все хотят иметь гладкую кожу, и до какой степени освободиться от растительности на теле, решает каждая женщина сама. Как, впрочем, и по всем пунктам наведения красоты.

С возвращением моды на длинные волосы пришла тенденция их наращивать. Опять-таки общая тенденция - одинаковость во всем. Наращивать волосы небезвредно, но это мало кого останавливает: захотела - нарастила, захотела - убрала (сожгла, перекрасила, пересушила...). А ведь в волосах - энергия и сила. Стоило бы знать, как берегли свои волосы наши прабабушки. Но были они схожи и в стремлении беречь себя и свое здоровье.

АКТУАЛЬНЫЕ СТРАЗЫ

Украшая себя, мы всегда рискуем перейти грань с яркими тонами, деталями, аксессуарами. Но кавказских женщин, перенявших арабскую тенденцию стремиться к роскоши, а значит, украшать себя без ограничений, кажется, уже не остановишь. Мир меняется, мода меняется для всех, но на Кавказе стразы остались, кажется, навсегда.

Стразы на одежде, сумках, на ногтях и руках, везде. Серьги длинные, со стразами или просто блестящие. Браслеты, ожерелья... Главное, чтобы блестело.

А ведь маникюр выдает женщину с головой - насколько она отстала от моды. Уже давно длинные наращенные ногти с блестками забылись в мире, а у нас салоны красоты продолжают их предлагать - есть предложение, когда есть потребность.

ВЕЧЕР - УТРО. ОФИС - СВАДЬБА

Вообще по стразам можно найти кавказскую женщину. Она их носит везде - на работе, на свадьбах и даже на похоронах. У нас вообще принято на похороны наряжаться. И это делают не только сельские жительницы. В городе особенно бросается в глаза, какое количество женщин в украшениях заходит соборозно в родительское собрание в школу. Там ведь столько взглядов! Но при этом можем дома носить десять лет подряд один халат и потом

Мы выходим в магазин на каблуках, делаем укладку волос на родительское собрание в школу. Там ведь столько взглядов! Но при этом можем дома носить десять лет подряд один халат и потом

удивляться, почему у мужа появилась любовница. А как наши ходят на работу? На Кавказе девушки из обеспеченных семей устраиваются на работу куда? Правильно, в офисы, где ничего не надо делать, но есть хоть какой-то мужской контингент. Вот для них мы и одеваемся. Или, если уже замужние дамы, одеваемся для своих ровесниц. Никак не по протоколу. То есть днем на работе легко можем надеть то, в чем мы ходили на свадьбу к родственникам.

СДЕРЖАННОСТЬ! А КОМУ ЭТО НАДО?

Берем старые фотографии - синие талии наших прабабушек в удивительных поясах. Да, они тоже были во многом схожи. В первую очередь в сдержанности. Минимум украшений, но каких! При выборе ткани на платье никаких «диких» расцветок. Благородная сдержанность в крое, грация в движениях, достоинство во взгляде. Очень похожи они в поведении - на фото видим носителей благородных фамилий, где главным отпечатком была именно воспитанность. И при этом очень разные лица! Идущий изнутри свет, он - во взгляде, в полуулыбке, в мягкости черт. Разные лица, разные судьбы, и это наши истоки. Мудрость и красота, сдержанность и покой. Уверенность в себе... Нам бы долю этой уверенности - и наполовину сократились бы косметологические операции. Нам бы часть этой мудрости - и нас перестали бы путать с восточными женщинами в ярких украшениях... Мы стали путать скромность с закомплексованностью и сдержанность с отсутствием материальных возможностей. Но об этом поговорим в другой раз...

• Инна УМЕТОВА

Мир штор Мураша Таашева

• НЕОБЫЧНАЯ ПРОФЕССИЯ

ПРОФЕССИЯ ДИЗАЙНЕРА, ПОЖАЛУЙ, ОДНА ИЗ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ. ЭТИ СПЕЦИАЛИСТЫ - ТВОРЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ НАСТОЯЩИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА. МЫ ПРИВЫКЛИ К ТОМУ, ЧТО ДИЗАЙНЕРСКОЕ ДЕЛО, ЕСЛИ СВЯЗАНО С ШИТЬЕМ, ТО У НАС В РЕСПУБЛИКЕ, ДА И НА КАВКАЗЕ ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ.

Мурат ТААШЕВ, дизайнер штор из города Баксана, опровергает этот стереотип. Он очень талантливый парень, разбирающийся на «отлично» в том, что делает. Мурат - портной, и это дает ему преимущество в профессии: он и дизайнер одежды, и модельер, и кройщик, и мастер по пошиву.

Родился Мурат в селе Дыгулыбгей г.о. Баксан, окончил нынешний МКОУ СОШ № 10. С детства увлекался рисованием, и когда пришло время выбора профессии, не задумываясь, принял решение поступить в Институт дизайна в Пятигорске. Обучался там дизайнерскому искусству в течение четырех лет. После окончания вернулся в республику и поступил в

профессиональный лицей «Современная мода» в Нальчике. Во время учебы практиковался в пошиве женской и мужской одежды. Дома было необходимое оборудование, поэтому шил на заказ повседневную одежду. А потом его пригласили попробовать себя немного в другом направлении - пошиве штор. «Вначале было трудно пере-



ключиться, - говорит Мурат, но желание работать и освоить новое сделали свое дело». И вот уже шестой год молодой человек занимается пошивом штор, занавесок, покрывал. Ему нравится создавать элегантные шторные композиции и наблюдать за довольными клиентами, первый раз увидевшими свой заказ. Предпочтение в работе мастер отдает материалам из велюра, бандо, софта (мраморный и бархатный),

ажурной ткани и ажурю из шнура. Каждую его работу можно считать уникальной. Сразу видно, что человек вкладывает в любимое дело весь свой талант и фантазию. Мурат постоянно находится в поиске новых композиций. Это человек, который точно знает, чего хочет. Дизайн для него не просто

работа, а неотъемлемая часть жизни, которая приносит удовольствие. Он не делает одинаковых вещей, тщательно работает над каждой деталью, старается совершенствоваться сам и совершенствовать свою работу. В начале года Мурат проходил мастер-класс по технике ажурного и декоративного шнура в городе Батaysке Ростовской области. В ближайшее время поедет в Москву на выставку, где представит свои работы. Друзей у Мурата много. Они поддерживают его. Планы и мечты тоже есть. Хочет открыть свое дело. Для этого у него есть и опыт, и знания, и умение находить общий язык с клиентами. Пожелаем ему удачи.

• Амина ШЕБЗУКОВА



КАК Я ВАМ ВСЕ ИСПОРТИЛА

Это очень смешно – услышать от тебя, что проведешь все лето в городе, а потом за полчаса до отъезда скажешь, что едешь на море. Знаешь, дорогая, такие вещи просто выглядят смешно. А когда мы узнали, что ваша машина сломалась по дороге, а потом в джубге вас обокрали, ты не вспомнила обо мне – «завистливой» подруге, которая может взглянуть и от которой надо все скрывать. Видимо, ты права – от меня надо все скрывать, и, уезжая, даже не говорить, в каком направлении. Только такие вредные, как я, узнают все сами. И портят даже самым близким людям отдых. И личное счастье тоже.

уд

ПОД ЗНАКОМ РАКА

Ты родился в середине лета. Твое созвездие определяет, каким тебе быть во взрослой жизни. Знаешь, твоя напористость была бы к месту, если бы сопровождалась постоянством, твое стремление быть лидером было бы оправданным, если бы подкреплялось упорством. Ты не любишь спорт, но хочешь быть спортивным, не хочешь учиться, но хочешь хорошие оценки, не ценишь людей, но хочешь, чтобы тебя ценили. Дима, будь проще или оригинальнее, не будь, как все, а то с тобой уже скучно становится.

Женя

ЛЕТО - ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

Каждое лето – это маленькая жизнь, а еще летом все улицы и парки – словно твой дом. Ты живешь везде. Не надо кутаться в теплые вещи. Тело дышит. Ноги ощущают холод и тепло. Вода становится частью тебя, когда ощущаешь ее каждой клеточкой. Счастье – выбраться в горы, посидеть у костра. Счастье знать, что у тебя есть друзья, с которыми можно поехать куда-то. Счастье, что родители здоровы и могут тебе доверять и отпустить в дорогу.

Каролина М.

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru. У “Горянки” на сайте www.goryankakbr.ru

есть и гостевая. Ждем вас!

НЕСОЛИДНО

В Нальчике немало салонов красоты, но сделать качественный макияж можно у немногих мастеров. Увидела страничку одного салона в Инстаграме, понравились картинки и написала в директ. Мне тут же ответили, что цены у них разные, есть очень доступные. Я обрадовалась и чтобы все уточнить, позвонила. Девушка, ответившая на звонок, перена-

правила меня к мастеру, назвавшему очень высокую цену, – в городе таких на мейкап нет. Потом по дороге, уже из любопытства, зашла в этот салон и увидела прейскурант – там цены были указаны, как и везде, средние. Я сказала, что звонила им и в ответе мастера прозвучала высокая цена. Девушка (это была та, которая первой ответила на звонок) пожалала

плечами и сказала, что вообще-то не она решает, а ответила мне и назвала высокую цену сама хозяйка салона. «Ну, тогда все это выглядит несолидно», – ответила я спокойно и ушла. За спиной услышала слова: «Вы хотите сделать макияж у нас? Приходите». Была названа цена, как в прейскуранте. Вообще, что сказать, несолидно...

Ненакрашенная

«ДОРОГОЙ» ПОДАРОК

Подруга не поздравила меня с днем рождения. Не поздравила сразу, но потом написала сообщение. Я ответила, что все в порядке, никаких обид. Но лучше бы она меня вообще поздравить, чем сделала то, что сделала. На третий день она позвала меня к себе. Я пришла в момент, когда ее мама была дома. Они вдвоем достали какое-то платье и подарили мне. Я поблагодарила, растерялась, думаю, платье все-таки. Мама подруги стала настаивать, чтобы я надела его. Деваться было некуда. Я надела и сразу онемела. Платье было ужасное, цвет, фасон, но не только. Оно было ношенное!

То есть мне подарили старую вещь. От такого отношения к себе, от того, что это сделала взрослая женщина, я просто не смогла ничего сказать. Поблагодарила и вся красная вышла. Мне было стыдно за них – за мать и дочь. Не стала задерживаться у них, ушла сразу, правда, сняла подарок с себя. Дома заплакала от унижения. Моя мама не удивилась, позвонила маме подруги. Мама моя – умная женщина. Она не стала возмущаться, а тихо и спокойно сказала: «Я не могу разрешить дочери принимать такие дорогие подарки. Они еще дети. Можно просто подарить открытку...»

Радима

КОГДА ДУМАЮ О ТЕБЕ

Когда я думаю о тебе, в небе появляются звезды. Мне не кажется, они загораются одна за другой и дарят надежду, что ты меня услышишь. Когда думаю о тебе у реки, она становится прозрачнее и журчит звонче, а на дне появляются рыбки. Мне не кажется – они появляются в момент, когда сердце бьется от радости ожидания. И дарят надежду, что ты

меня узнаешь. Когда сижу у костра и думаю о тебе, пламя огня рисует картины из будущего – он и она бегут навстречу друг другу... Мне не кажется – эти силуэты появляются в момент, когда мое сердце тает от нежности... Когда смотрю в небо и думаю о тебе... Небо дарит глубину, в которой я читаю: «Вы будете вместе... На земле и здесь...» Мне не кажется... Я уже знаю...

София

НА МОРЕ ПОЕХАЛИ САМЫЕ КЛАССНЫЕ

Наконец мы окончили школу. 26-го числа будет понятно, кто куда поступил. Мы все в режиме ожидания. Я реально завидую тем, кто смог поехать на море. Не дождавшись результатов, не томясь дома в жару, просто взял и уехал и сейчас купается и загорает. Хас, Тима, Мадонка, вы молодцы!

Рамета



«НИЧТО НЕ СРАВНИТСЯ С РАДОСТЬЮ ПОЙТИ В КНИЖНЫЙ МАГАЗИН»

— Вы обращаетесь к писателям за советом в сложные жизненные периоды?

— Специально не обращаюсь, так как все, что мною прочитано за эти годы, стало частью меня, моего образа мышления. И это влияет на принятие решений в сложных жизненных ситуациях.

— Назовите три книги, которые порекомендуете прочитать.

— «Письма к сыну» лорда Филипа ЧЕСТЕРФИЛДА: Я бы назвала эту книгу пособием для юных джентльменов, вступающих в жизнь. Сборник стихов Иосифа БРОДСКОГО: поэзия — это всегда чтение для души. И «Сто лет одиночества» Габриэля ГАРСИА МАРКЕСА. Это произведение, его поэтический язык и мистические образы возносят читателя над обыденностью и заставляют мыслить творчески, художественными символами.

Очень трудно ограничить свой выбор тремя произведениями. Поэтому перечислю своих любимых авторов и любимые книги: Михаил БУЛГАКОВ, Антон ЧЕХОВ, Владимир КОРОЛЕНКО, «Ночь нежна» Френсиса Скотта ФИЦДЖЕРАЛЬДА, «Игра в бисер» Германа ГЕССЕ, «Роза

и жаба» Всеволода ГАРШИНА, «Идиот» Федора ДОСТОЕВСКОГО... Читаю много специальной литературы по истории искусств, публицистику — в основном на английском. Редко читаю детективы, но «Партнер» Джона ГРИШЭМА в оригинале, на мой взгляд, лучшее, что есть в этом жанре.

— Вы перечитываете книги?

— Часто и с удовольствием перечитываю книги любимых писателей, в частности, Сомерсета МОЭМА — любое его произведение. Он всегда и везде уместен: и на отдыхе, и в путешествии.

— Вы видели когда-нибудь идеальную экранизацию художественного произведения?

— Лучшее всех экранизирующих произведения своих писателей британцы. Они прекрасно передают историческую атмосферу, образы, подлинность, скажем, диккенсовской Англии. Но предпочтение отдаю советским и российским экранизациям литературных произведений. Прежде всего это «Собачье сердце» М. Бул-



● ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

гакова в постановке Владимира БОРТКО. Мой любимый фильм на все времена — «Не горюй» Георгия ДАНЕЛИЯ по мотивам пьесы «Мой дядюшка Бэнджамен» Клода ТИЛЬЕ. Диск с фильмом всегда со мной, беру его во все путешествия и поездки. И, конечно, в этом списке последняя версия «Идиота» по одноименному роману Ф. Достоевского в постановке В. Бортко с Евгением МИРОНОВЫМ в главной роли.

— Есть книга, внутри которой могли бы жить?

— С удовольствием прожила бы жизнь внутри произведений Эриха Марии РЕМАРКА «Три товарища» и «Черный обелиск»: сложное историческое время, но какие благородные герои и яркие художественные образы! Это мое время.

— Предпочитаете бумажные книги или электронные?

— Предпочитаю книги в переплете, и даже в твердом. Но в путешествиях проще пользоваться их электронными версиями. Читаю сразу по несколько новых произведений во время длительных перелетов домой.

Но ничто не сравнится с радостью пойти в книжный магазин, выбрать книжку и с удовольствием ее прочитать!

● Беседовала

Марина БИТОКОВА.

Фото автора



20 июля 1893 года по инициативе министра финансов Российской империи графа Сергея ВИТТЕ было утверждено «Положение о казенной продаже питей». Таким образом, в России была введена государственная монополия на спирт и производство водки. Под монополию была подведена мощная идеологическая база: государство брало водочное дело в свои руки, заботясь о народном здоровье, пытаясь пресечь незаконный оборот спирта и искоренить напитки сомнительного качества. По всей стране открылось 40 тысяч казенных винных ла-

вок. Поначалу результаты были положительные — до 1901 года смертность по причине отравления алкоголем уменьшилась примерно на четверть, а государственная прибыль от введения монополии увеличилась в десятки раз. К примеру, если в 1897 году водочные доходы составляли 52 миллиона рублей, то в 1913-м — уже 750 миллионов, то есть более 22 процентов бюджета. Однако, убедившись в огромной выгоде монополии, власть начала попросу спаивать поданных, чем и занималась до 1914 года, когда началась война и стало уже не до этого.

В 1304 году в этот день родился знамени-

тый Франческо ПЕТРАРКА — итальянский мыслитель, родоначальник современной поэзии, предтеча европейского гуманизма.

В этот день в 1941 году в Сталинабаде (ныне — Душанбе) появилась на свет Людмила ЧУРСИНА. Родилась знаменитая актриса прямо в поле. «Немцы наступали, и моя мама, как и тысячи других беженцев, шла на восток, — рассказывает Людмила Алексеевна. — Во время бомбежки у нее начались схватки... Потом меня потеряли и нашли, лишь когда все успокоилось, — я лежала в картофельной борозде, почти полностью засыпанная землей». Кричащий комочек, «найденный в картошке», вырос в красивую девушку. Окончив школу с золотой медалью и пройдя отбор сразу в три вуза — ГИТИС, ВГИК и Театральное училище имени Щукина, Людмила предпочла последний. По-

«ЗВЕЗДА» С КАРТОФЕЛЬНОГО ПОЛЯ

сле окончания института по приглашению Рубена СИМОНОВА Чурсина поступила в труппу Театра имени Вахтангова. Ее дебют состоялся в 1961 году в картине «Когда деревья были большими». Самая юная исполнительница с восхищением смотрела на Леонида КУРАВЛЕВА, Юрия НИКУЛИНА, Василия ШУКШИНА, гордилась, что снимается вместе с этими мэтрами. Первая серьезная работа в кино — роль Дарьи в «Донской повести» принесла ей оглушительную славу. Красивая, юная, талантливая, она сразу привлекла внимание зрителей и критики. Людмила Чурсина была самой молодой из удостоенных звания народной артистки СССР. Ей было только 30 лет. На сегодняшний день она сыграла более чем в 50 картинах, а ее роли в «Журавушке», «Вирине», «Угрюм-реке», «Любови Яровой», «Олесе», «Приваловских

миллионах», «Открытой книге» стали классикой отечественного кинематографа.

20 июля 1973 года умер Брюс ЛИ, американский киноактер, мастер боевого искусства кун-фу. Он родился в 1940 году в семье актера китайской оперы. С детства снимался в кино в эпизодических ролях. В 1959 году, приехав в США, стал преподавателем и пропагандистом кун-фу, затем был приглашен для съемок на телевидение и в кино. В Америке снялся в телесериалах «Зеленый шершень» и «Аварийная команда», однако доказать, что фильмы о восточных единоборствах обладают уникальным коммерческим потенциалом, и стать суперзвездой этого жанра Брюс Ли смог только в Гонконге. Здесь в начале 1970-х один за другим выходят боевики с его участием: «Большой босс»,

● ДЕНЬ В ИСТОРИИ

«Яростный кулак», «Китайский святой», «Возвращение Дракона» и другие. Вскоре после окончания съемок картины «В бой вступает Дракон» Ли умер. Диагноз — опухоль головного мозга. Ресурс популярности его экранного образа оказался настолько невыработанным, что до конца 1970-х в США и Гонконге с успехом выходили фильмы, смонтированные из черновых вариантов и срезов его картин.

В 1940 году в этот день родился композитор Давид ТУХМАНОВ. Его творчество не укладывается в какой-то один музыкальный жанр. Он является автором и фортепианных пьес, и патристических песен, и эстрадных шлягеров, таких, как «Последняя электричка», «Эти глаза напротив», «Белый танец», «Я люблю тебя, Россия», «Мой адрес — Советский Союз». И это далеко не полный список его хитов.

● Подготовил

Ибрагим ГУКЕМУХ



Симфония вкуса Бисо Чеченова

(Окончание. Начало на 8-й с.)

НЕ ЗАБЫВАЯ О ГЛАВНОМ

За разговорами о разном мы, конечно же, не забыли о главном – приготовлении обещанных блюд. В процесс вовлекались все присутствовавшие. Бисо успевал не только объяснять непосредственно сам процесс, но и отвечал на вопросы участниц кулинарной школы. Хотелось знать мнение мэтра на самые разные темы, касающиеся кулинарии. Он охотно делился своим опытом и даже объяснял, у какого продавца можно найти хороший шоколад для приготовления десертов. Мы, конечно же, поделимся рецептами шеф-повара. Но, как говорится, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать. Какие бы мы ни нашли слова в богатом русском языке, они не передадут язык этих блюд, их насыщенный вкус и изысканный запах. А нам, участникам мастер-класса, почастливилось их отвесть в уютном зале «VIVER».

КУРИЦА «ГАЛАНТИН»



Курица «Галантин» – банкетное блюдо и при соответствующем оформлении может стать главным на семейных торжествах. Причем оно не только выглядит красиво, но и получается очень вкусным и сочным. Время приготовления – час. 15 минут.

Ингредиенты: тушка курицы, чесночный перец, соль и паприка по вкусу.

Для начинки: 300 г куриного филе, 100 г болгарского перца (один средний перец), 60 г зелени кинзы и петрушки, 100 г голландского сыра.

Для соуса: 100 г майонеза или растительного масла, соль, паприка и чесночный перец.

Способ приготовления. Разделять курицу начинаем со спины. Делаем надрез вдоль всего позвоночника и с обеих сторон по кости аккуратно срезаем кожицу вместе с мясом. Старемся максимально прижимать нож к кости, чтобы захватить все мясо. Удаляем все кости, оставляя только голени. Накрываем мясо пленкой и отбиваем молоточком, чтобы оно распределилось максимально равномерно. Убираем пленку, присыпаем мясо с одной стороны солью, чесночным перцем (если нет этой смеси, можно отдельно потолочь чеснок. Но смесь получается вкуснее), черным перцем и паприкой.

Пока мясо маринуется, готовим начинку. Пропускаем филе курицы через мясорубку, зелень рубим не очень мелко, чтобы не потерялась в фарше. Перец режем соломкой, добавляем тертый на мелкой терке сыр. Все заправляем чесночным перцем, солим и тщательно перемешиваем. Получившуюся смесь формируем в виде большого овала, выкладываем на середину готового пласта мяса, заворачиваем и шпажками закрепляем со всех сторон. В результате должна получиться целая тушка курицы. Обмазываем ее со всех сторон соусом из майонеза (или растительного масла), паприки и чесночного перца.

Выкладываем курицу на противень, смазанный растительным маслом. Помещаем в разогретую до 150 градусов духовку, через 30 минут доводим до 180 градусов, а еще через 20 минут – до 200 и печем еще 10 минут.

Как правило, курица «Галантин» подается к столу в холодном виде в качестве закуски.

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН



Этот британский десерт не оставит равнодушным никого. Нежнейший шоколадный мусс, вытекаемый при разрезании кекса, вызывает бурю эмоций. Но чтобы добиться подобного эффекта, необходимо соблюдение всех мельчайших нюансов как в приготовлении, так и во времени подачи блюда. В процессе проработки этого блюда кулинарами «VIVER» было испорчено немало шоколада. Пробовали многие сорта как российского, так и зарубежного. Остановились на итальянском. Причем очень важно, чтобы содержание какао в горьком шоколаде не превышало 70-72 процентов, а в молочном – 30-33. На вопрос, не жалко делиться рецептом, на который потрачено столько времени и сил, Бисо ответил: «Для того блюда и придумываются, чтобы люди могли их приготовить».

Ингредиенты на 7 кексов: 200 г сливочного масла, 50 г темного и 150 г молочного итальянского шоколада, 4 яйца, 70 г сахара, 50 г муки.

Для украшения: мороженое, толченые орехи, шоколадный сироп без содержания спирта.

Способ приготовления. При непрерывном помешивании растапливаем на водяной бане масло, затем добавляем шоколад. Когда полностью растопится, снимаем с водяной бани.

Отдельно взбиваем яйца с сахаром до кремообразного состояния. Осторожно вливаем растопленный шоколад, еще немного перемешиваем миксером и всы-

● ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

паем муку. Получившееся тесто разливаем по силиконовым формочкам, обильно смазанным сливочным маслом и посыпанным мукой. Выпекаем в духовке ровно 8 минут (время выпекания необходимо корректировать в зависимости от возможностей духовки) при 200 градусах. Кстати, тесто для шоколадного фондана можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 72 часов. Этот десерт подается исключительно в горячем виде, а потому выпекать необходимо непосредственно перед подачей.

Украшаем шоколадный фондан мороженым, толчеными орехами и шоколадным сиропом.

СВЕКОЛЬНОЕ ЖЕЛЕ



А вот авторский рецепт от Бисо – десерт из свекольного желе.

Ингредиенты для желе: 200 г свекольного сока, чайная ложка меда (по вкусу), 15 г желатина.

Для крема: 100 г сыра «Маскарпоне», 30 г 33-процентных сливок, ст. ложка сахарной пудры, немного ванили, ¼ цедры лайма.

Способ приготовления. Выжимаем сок одной свеклы, добавляем чайную ложку меда (чтобы перебить запах свеклы). Доводим сок до 60 градусов, добавляем замоченный в воде желатин (заливаем 100 г кипяченой охлажденной водой на час, пока не набухнет) и ставим на медленный огонь. Перемешивая, доводим до полного растворения желатина, но не кипятим. Минут на десять оставляем остывать.

А пока приготовим крем: сыр «Маскарпоне», сливки, сахарную пудру, ваниль вместе с цедрой лайма взбиваем до однородной массы.

Желе разливаем по бокалам и помещаем в холодильник. Как застынет, сверху выдавливаем крем из кондитерского мешка. Украшаем на свое усмотрение овсяным печеньем, орехами и ягодами.

● **Алена ТАОВА.**

Фото Астемира Шебзухова

КРОССВОРД

По горизонтали: 6. Твердая оболочка Земли (кора и верхняя мантия). 8. Ее не имеют мифологические события, зато она есть у исторических. 9. Придворный король Франции Карла VIII, прозванный рыцарем без страха и упрека. 10. Университетский город в Великобритании. 11. Единица частоты периодических колебаний. 12. Африканская корова. 17. Глава греческого пантеона богов и богинь, правитель небес. 18. Город в Италии, место проведения конкурсов скрипачей имени Н. Паганини. 20. Коллективная старосветская альтернатива доллару. 21. Смесь концентрированных кормов с минеральными и другими добавками.

По вертикали: 1. Тип галереи. 2. Основной орган

управления войсками. 3. Акватория, удобная для якорной стоянки судов. 4. Пантера из киплинговской «Книги джунглей». 5. Африканское тюльпанное дерево. 7. Необычная пальма. 13. Столица Африканского государства. 14. В ювелирном искусстве небольшой знак на изделии, обозначающий место его изготовления, название фирмы-изготовителя, иногда фамилию мастера (личное клеймо). 15. Название некоторых сортов драпа, бархата, плюша. 16. Хранилище документов, магнитных дисков и лент, содержащих редко востребуемую информацию. 18. Главная песня государства. 19. Дерево, разновидность клена.

● **Подготовила Фатима ДЕРОВА**

По горизонтали: 6. Липосфера. 8. Дата. 9. Бард. 10. Итон. 11. Герц. 12. Зевс. 17. Эвкс. 18. Геллу. 20. Евро. 21. Комбикорм.
По вертикали: 1. Клятва. 2. Штаб. 3. Рейд. 4. Батра. 5. Спаторей. 7. Геофорба. 13. Лусака. 14. Клеймо. 15. Вепор. 16. Архив. 18. Гимн. 19. Явор.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД





• КИНОЗАЛ ДЛЯ ОДНОГО

«ЛЮБИ ЕГО В САМОЕ СЕРДЦЕ»

Фильмы о людях, обезвреженных травмой, аварией или прыжком с парашюта, выходят на экраны с завидным постоянством и пользуются зрительским спросом. Они рассчитаны на разный вкус и уровень киноэстетства, снимаются по книгам, оригинальным сценариям и реальным судьбам. Самый короткий список первых пришедших на ум фильмов: «Море внутри» (Испания, 2004), «Внутри себя я танцую» (Ирландия, 2004), «Скафандр и бабочка» (Франция, 2007), «Неприкасаемые» (Франция, 2011). На прошлой неделе мир увидел еще одну историю – «До встречи с тобой» или «Я до тебя», если дословно перевести оригинальное название «Me before you».

забавности, именно ей предстоит внести в повествование и большую долю искренности. С обеими задачами она прекрасно справляется – в этой героине никак не узнать дикую королеву и повелительницу драконов Дейнерис Таргариен. Это полное перевоплощение помогает абстрагироваться от контекста ассоциаций с актрисой – ни внешний вид, ни манера исполнения не наведут вас на мысль о ком-то другом, кроме Лу – маленькой сиделки с нестандартными представлениями о стиле в одежде.

Но, несмотря на поверхностность, фильм не лишен достоинств, ради которых стоит потратить на него свое время. Сама тема – уже одно из достоинств, и не только потому,

как наследный принц, в кульминационном диалоге: она не хочет его терять не потому, что боится, что что-то не сделала для него, а потому что теперь уже нужен ей – запертый в плен своего парализованного тела, он делает ее лучше, помогает преодолевать себя и расти над собой. Благодаря тому, как Уилл изменил ее, даже «пчелиные» колготки способны стать частью ее нового элегантного образа. И, наверное, оригинальное название фильма «Я до тебя» не полностью раскрыто в фильме (возможно, лучше прослеживается в книге), но наиболее выразительно это сделано именно через манеру героини одеваться.

И как бы грустно ни было в финале фильма, мы понимаем, что



Надо признать, что ни по эмоциональному заряду, ни по юмору новыми «Неприкасаемыми» («1+1» в российском прокате) лента не стала, и на интеллектуальную наполненность других перечисленных фильмов равняться не может. Она проще в том плане, что практически не углубляется в поставленную проблему, ограничиваясь внешним описанием и желанием непременно вызвать у зрителя слезы. Нет, смех тоже авторы фильма хотели бы вызвать, но весь груз и того, и другого взвалили на хрупкие плечи Эмили КЛАРК, которая выглядит очень забавно в цветастых свитерах и коротких юбках. Но, помимо

что обращает наше внимание на проблемы людей с ограниченными возможностями и ставит вопросы о праве человека не только на жизнь, но и на смерть. Эта тема обращает нас к вечным ценностям – доброте, искренности, нужности человеку другого человека. Мы часто забываем об этом, прячась за многосложным зданием психологических надстроек и комплексов. В простоте и легкости фильма «До встречи с тобой» эти потребности нашего сердца, возможно, отражены ярче именно потому, что как бы безыскуснее.

Наверное, основная идея фильма заключена в словах Лу, которые она говорит Уиллу (Сэм КЛАФЛИН) – прекрасному,

любовь побеждает – она продлевает жизнь, наполняет ее смыслом, делает возможной дружбу – пожалуй, самое большое чудо человеческих взаимоотношений. Именно любовь не позволяет оставить любимого человека наедине с горем. И, наконец, она дает радость жизни, ведь без нее все мы – лишь клетки, атомы и молекулярные соединения, затерянные где-то в космосе.

Поэтому во время просмотра фильма вспоминаются слова РЕМАРКА: «Что может дать один человек другому, кроме капли тепла? И что может быть больше этого?». И эта отданная капля тепла помогает примириться даже с неизбежным.

● Марина БИТКОВА



Писатель, кинорежиссер Владимир ВОРОКОВ завершил свою трилогию «Прощающие да просят». Третий роман должен выйти в скором времени. «Это рассказ о главных героях, их детях, внуках. Они ушли во Францию в те тревожные годы. Поэтому вначале роман был назван «Эмигранты». Но после Алексея ТОЛСТОГО и Ильи ЭРЕНБУРГА такое название показалось не совсем удобным. Родилось иное название – «А может, вернемся, господа офицеры?» Думаю, это название и останется», – сообщил Владимир Халидович, отвечая на вопрос о названии новой книги. Стихотворение, предлагаемое читателям, написано им же – по мотивам нового романа. Анонс новой книги через стихи нам показался интересным.

Владимир ВОРОКОВ

ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ

Господа офицеры, а может, вернемся?
Может, нас, невиновных, Россия простит?
И теперь мы любимой Отчизной клянемся.
Не огонь, а пожар по ней в душах горит.

И московский Арбат, и рязанские дали
Сберегли, словно крест, не отдав никому.
Из сражений былых ордена и медали
Для грядущих времен сберегли навсегда.

Нет, не держим обиду на красных и белых,
На цветные полки нас делила война.
Кто сказал, что мы пали от рук неумельных,
Что нам родиной стала чужая страна?

Одолели в бою нас российские люди,
Если можно такое победой назвать.
Через море страданий под залпы орудий
С ними нам под одним обелиском лежать.

Господа офицеры! Так, может, вернетесь?
Вас, невинных, в России простили давно.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА 20-26 ИЮЛЯ

Влажные и прохладные северо-западные воздушные массы смягчат июльскую жару. Местами пройдут грозовые дожди с усилением ветра до 10-15 м/с. Ночью +18,+21, днем +23,+28.

● Валентина ОРЛОВА

<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><i>Над номером работали:</i> А. ТАОВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Л. КАНУКОВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр., 42-75-34 – корреспондентская; 42-26-75; 42-20-88 – менеджер</p>	<p>Газета опечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Нальчик, пр. им. В.И. Ленина, д. 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 4481. Заказ 1017. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 19 июля в 17.00 Индекс – 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Кабардино-Балкарской региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации 23.07.1998 г. Регистрационный номер - Н-0143</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
--	---	--	---	---	---	--