

№ 3 (1116)

20 января 2021 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Астемира Шебзухова

сс. 5,13

Лейля ЧЕРКЕСОВА,

главный специалист
по делам
несовершеннолетних

и защите их прав
управления образования
и молодежной политики
Черекского
муниципального района

КАЗБЕК КОКОВ ПРОВЕЛ РАБОЧУЮ ВСТРЕЧУ С ЧЛЕНАМИ ПРАВИТЕЛЬСТВА РЕСПУБЛИКИ

По итогам рабочей поездки в Москву Казбек КОКОВ провел совещание с участием Председателя Правительства КБР А.Т. МУСУКОВА, министра транспорта и дорожного хозяйства КБР А.З. ДЫШЕКОВА, а также и.о. министра просвещения, науки и по делам молодежи КБР А.К. ЕЗАОВА.

Главные темы обсуждения – дорожное строительство на предстоящий год, развитие системы образования Кабардино-Балкарии.

К.В. Коков дал поручение проработать ряд вопросов по участию региона в дополнительных программах и мероприятиях по указанным направлениям.



Ранее Казбек Коков побывал с рабочей поездкой в Москве, где обсудил с руководством федеральных министерств и ведомств актуальные для региона вопросы. В частности, состоялись встречи Главы республики с министром просвещения РФ Сергеем КРАВЦОВЫМ, заместителем министра транспорта РФ – руководителем Федерального дорожного агентства Андреем КОСТЮКОМ.

Обсуждались итоги реализации профильных национальных проектов в 2020 году, дальнейшее развитие транспортной инфраструктуры, дорожного строительства, а также сферы образования региона.

КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ ГОТОВИТСЯ К МАССОВОЙ ВАКЦИНАЦИИ

Глава республики Казбек КОКОВ провел в режиме ВКС очередное заседание Оперативного штаба по реализации мер профилактики и контроля за распространением коронавирусной инфекции в Кабардино-Балкарии.

С докладами выступили руководитель Управления Роспотребнадзора по КБР Жирислан ПАГОВ и министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ. При обсуждении санитарно-эпидемиологической ситуации в КБР было отмечено, что в период новогодних каникул срывов в работе системы здравоохранения республики допущено не было.

По состоянию на 18 января проведено 392997 лабораторных исследований на коронавирус, выявлено 17592 случая заражения, умерших – 297, выздоровевших – 16219. В госпиталях медицинскую помощь получают 1476 человек, в реанимациях находятся 95 пациентов, 12 из них – на аппаратах ИВЛ. Общий го-

спитальный коечный фонд составляет 1859 коек, имеется резерв. Амбулаторное лечение с подтвержденным COVID-19 получают 2292 пациента. В амбулаторных центрах медицинской диагностики и лечения помощь за восемнадцать дней наступившего года получили 2267 человек. КТ-исследования проводятся в восьми медицинских организациях, в среднем в сутки бесплатно, по ОМС выполняется до 500 исследований; всего проведено 91397 КТ-исследований с целью своевременного выявления поражений верхних дыхательных путей.

Главным повесткой заседания штаба стал вопрос организации массовой иммунизации населения против коронавируса, которая стартовала в республике. С целью координации всех уровней власти в данном процессе при Правительстве КБР создана рабочая группа.

Особый упор Глава республики сделал на необходи-

мость максимально широкого информирования населения. «До конца января в гражданский оборот в России поступит порядка двух миллионов доз вакцины против коронавирусной инфекции. Нам предстоит очень важная и комплексная работа, выверенная государственная политика в данном вопросе. Вакцинация в России проводится добровольно. Российская вакцина – качественная, демонстрирует высокий уровень защиты и безопасности», – подчеркнул он.

По информации министра здравоохранения, с начала вакцинации населения в Кабардино-Балкарию поступили 1442 дозы вакцины, общее количество вакцинированных составляет 1342 человека, ревакцинированы 572 человека. В ближайшее время ожидается поступление очередной партии вакцины.

Если до сих пор в иммунизации населения было задействовано пять пунктов вакцинации, то с 19 января будут

задействованы все центральные районные больницы и их структурные подразделения – амбулатории. Планируется осуществлять организованный подвоз прикрепленного населения из отдаленных сел к точкам проведения вакцинации.

Вакцинацию граждане могут пройти не по территориальному месту прикрепления, а обратившись в любой пункт вакцинации, развернутый в медицинской организации Минздрава КБР, по направлению врача-терапевта.

Казбек Коков заинтересовался, кто из присутствующих на заседании уже прошел вакцинацию против коронавируса и как себя чувствует.

Министр здравоохранения КБР Рустам Калибатов ответил, что вакцинироваться будет по истечении шести месяцев, поскольку переболел, но вакцинацию прошла его мать, которая чувствует себя хорошо, антитела есть. Вакцинацию прошел и руководитель Управ-

ления Роспотребнадзора по КБР Жирислан Пагов. Главным санитарный врач республики рассказал, что иммунизацию против опасной инфекции прошла вся его семья.

На вопрос Главы КБР, надо ли перед вакцинацией гражданам сдавать тест на антитела, министр здравоохранения ответил: «В методических рекомендациях Минздрава России нет таких требований. То, что человек переболел коронавирусом, не является противопоказанием к вакцинации. Для выявления индивидуальных противопоказаний необходимо обратиться к участковому врачу».

В заключение Глава заявил, что массовая вакцинация населения республики от коронавирусной инфекции требует системного и эффективного межведомственного взаимодействия, глубокого понимания ответственности за регион в контексте всей страны в достижении главной цели – сохранения здоровья населения.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР. Фото Евгения Каюдина

В РЕСПУБЛИКЕ РАБОТАЮТ ПРИВИВОЧНЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

«Гам-КОВИД-Вак» – российская вакцина против коронавируса. В ней нет возбудителя COVID-19, поэтому она не может вызвать болезнь. Эффективность препарата – 96 процентов.

Вакцина двухкомпонентная. Сначала человек получает первую дозу с аденовирусным вектором серотипа 26. Через 21 день – вторую на основе аденовируса пятого серотипа. Это сделано специально: если одна из доз сработала слабо из-за иммунитета к этому типу аденовируса, то вторая практически гарантированно обеспечит защиту.

Вероятность заболеть после вакцинации – четыре процента. Но даже в случае заражения болезнь у пациента протекает гораздо в более легкой форме: в виде насморка, кашля или небольшой температуры. При этом в легкие возбудитель не попадает.

Пройти иммунизацию против

коронавируса могут все желающие от 18 лет и старше. Перед прививкой гражданина должен осмотреть врач по месту жительства. Если противопоказаний нет, доктор даст ему направление на иммунизацию против COVID-19. Провакцинироваться можно в любом удобном для вас прививочном пункте.

Тест на антитела необязательный. Его рекомендовано сдавать людям, контактировавшим с больными коронавирусом менее 14 дней назад, а также тем, кто перенес ковид более шести месяцев назад. Если же человек переболел и с момента выздоровления не прошло полугодия, проходить иммунизацию ему не надо.

Прививка противопоказана беременным и кормящим грудью женщинам, людям с острыми инфекционными заболеваниями, в период обострения хронических болезней,

при аллергических реакциях на белок.

В КБР вакцинация проходит на базе медицинских организаций. Перед визитом необходимо записаться по телефону.

Поликлиника №1 г. Нальчика: ул. Кешокова, 62, тел.: 42-29-92, 42-20-38.

Поликлиника №3 г. Нальчика: пр. Шогенчукова, 40, тел.: 77-71-77, 77-01-04.

БУЗ «ММБ», г. Нарткала: ул. Кабардинская, 149, тел.: 8-964-041-29-89, 8(86635) 43-7-55.

ЦРБ Баксанского района: г. Баксан, ул. Толстого, 13, тел.: 8-928-693-44-54.

ЦРБ Зольского района: п. Залукожае, ул. Хакирова, 10, тел.: 8(86637) 4-11-92, 8-960-422-32-83.

Наш корр.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИГОРОДНОГО СООБЩЕНИЯ

В связи с многочисленными обращениями граждан Кабардино-Балкарской Республики, Ставропольского края и РСО-Алания Правительством КБР было принято решение о возобновлении организации транспортного обслуживания населения железнодорожным транспортом в пригородном сообщении по территории Кабардино-Балкарской Республики в 2021 году.

С 1 января 2021 года электропоезда курсируют по маршруту Минеральные Воды - Беслан - Минеральные Воды с промежуточными остановками по территории Кабардино-Балкарской Республики. Данный маршрут обеспечивает железнодорожное сообщение между Ставропольским краем, КБР и РСО-Алания.

Также продолжает функционировать предоставленный альтернативный вид транспорта в виде современных комфортабельных микроавтобусов, осуществляющих перевозку пассажиров согласно расписанию электропоездов по востребованному маршруту Нальчик – Прохладный - Нальчик.

Зульфия КУМЫКОВА



– Живем мы в городе Майском, здесь же родились и выросли, – рассказывает Мария. – Нам нравится наш маленький тихий городок. Наша семейная история началась в 2006 году на свадьбе знакомых, где мы и встретились. Есть такая примета: если молодые люди знакомятся на свадьбе, потом обязательно поженятся и будут жить счастливо. В нашем случае примета сбылась. Сергей был свидетелем со стороны жениха, а я помогала маме. Она исполняла роль свахи, в обязанности которой входили организация и проведение свадебных обрядов, конкурсов. В качестве свахи она выступила и в нашем случае, то есть настойчиво пыталась обратить мое внимание на молодого человека, который ей очень приглянулся. Помню, участвовала в обряде кражи свидетеля. Тогда я за него получила «выкуп» – бутылку шампанского и коробку конфет.

Наше знакомство на свадьбе переросло в дружбу. В то время я училась в Краснодарском университете культуры и искусств. А он в Майском получал диплом программиста в филиале Московской академии. Так что в основном общались по телефону и сообщениями. А все выходные проводила дома. На пятом курсе защиту дипломной работы совмещала с работой в Центре детского творчества в родном городе. У меня были театральные и кукольные кружки. В апреле 2009 года решили расписаться. Оба окончили учебу, и уже не было смысла откладывать свадьбу.

ЧТОБЫ СЧАСТЬЕ БЫЛО ПОЛНЫМ

– Мне кажется, семья без детей какая-то неполная. Муж и жена должны растить детей, от этого оба становятся еще счастливее. А еще с детьми не бывает скучно: день всегда полон забот и хлопот. В 2010 году родился сын Арсений, а в 2013-м Елисей.

Старший учится в четвертом классе и всерьез увлекается футболом. У Елисея больше интересов. Помимо общеобразовательной школы, где он учится во втором классе, посещает музыкальную школу, занимается на фортепиано и балалажке. На следующий год планирует занятия на баяне. Также посещает спортивную школу – секцию легкой атлетики.

Мальчишки разные по характеру, увлечениям и устремлениям. Наша семья не была бы полной без наших любимых и замечательных родителей. Мы уважаем и ценим их, потому что для них мы такое же продолжение, как для нас наши дети. Незаменимые в жизни и быту бабушки и дедушки поддерживают нас во всех начинаниях, служат крепкой опорой, являются наставниками и настоящими друзьями. Каждое воскресенье по установленной традиции мы собираемся за семейным ужином. И за столом звучит главный тост: «За семью!»

РАБОТА КАК УВЛЕЧЕНИЕ

– Работать по основной специальности у Сергея не получилось. Обстоятельства сложились так, что ему пришлось переквалифицироваться. Сейчас он занимается изготовлением мебели. Он из тех, о ком говорят: мастер

РОДСТВО ДУШ



Участники и победители регионального онлайн-конкурса «Молодая семья-2020» Мария и Сергей ЛУТАЙ из г. Майского считают, что семья - это совсем необязательно схожие интересы, желания и цели. В первую очередь это родство душ двух самостоятельных и независимых личностей – мужчины и женщины. Когда они встречаются и начинают совместную жизнь, порой бывает очень сложно не превратить ее в сосуществование. Им удалось избежать этого благодаря светлому чувству любви, с которой и началась их семейная история.

на все руки. Встроенный кухонный гарнитур, детские кровати, рабочие и письменные столы – все это в нашем доме Сергей сделал сам. Когда мы готовились к конкурсу, я спросила, какое из своих увлечений считает главным. Он ответил: «Ковыряться в машине». Все друзья и знакомые обращаются к нему, когда надо чинить машину. А еще у него есть давняя традиция: раз в год полностью разбирать старый музыкальный кассетный центр, снова собирать и слушать музыку. В этом он находит понятие только ему удовольствие.

Более внимательного супруга и доброго папы найти сложно. Сыновья знают, если мама что-то запретила, нужно обратиться к отцу. Он понимает, что это неправильный подход к процессу воспитания. Но иначе не может, характер такой.

ВСЕ ТОЛЬКО ВПЕРЕДИ

– Два месяца назад я вступила в должность директора МККУ «Дом культуры «Россия» в Майском. Только

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ

вникаю в эту нелегкую работу. Знания, как организовать и проводить всевозможные мероприятия и праздники, получила в университете и на предыдущих работах. Но мне еще не доводилось руководить. Думаю, эта способность приходит с годами и опытом. Надеюсь, справлюсь. В нашем доме культуры действуют около 30 кружков по разным направлениям и возрастам. Правда, из-за эпидемиологической ситуации два из них – народный и казачий хор, в которых занимались люди старше 65 лет, временно не функционируют. Надеюсь, в скором будущем наши старшие смогут вернуться к обычной жизни, они у нас очень активные.

ОБЩАЯ МЕЧТА

– У каждого свои обязанности и устремления, но и общих увлечений тоже немало. Мы любим настольные игры: лото, домино, монополию. В осенне-летний период это обязательные велопрогулки, пикники, купание в озере. В ушедшем году благодаря выплатам за детей мы обновили свой велосипед. А папа сам собрал велосипед из своих запчастей и купленных недостающих. Получился эксклюзив.

Осень – наше любимое время года, можно собирать грибы. У Сергея есть грибное место, которое приметил еще в детстве. С тех пор каждый год мы собираем там неплохой урожай. Только прошлая осень выдалась без дождей, поэтому грибов не было. Тогда решили отправиться рыбачить на озеро. Там мы совершенно случайно увидели старое дерево, сплошь покрытое вешенками. С одного дерева собрали полный багачник грибов. Конечно же, о рыбалке забыли. Есть у нас и общая мечта – больше путешествовать.

ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ

– Наш рецепт семейного счастья? Для каждого он свой. Кто-то считает, что для счастья нужны деньги, хорошая работа и много друзей. Мы думаем, что для этого необязательно быть богатым и умным или иметь большое количество друзей. Достаточно лишь любить своих родных и близких. Имея семью, человек может быть уверен, что у него есть место, где ему хорошо, есть люди, которые любят и ждут всегда. В семье мы получаем самое важное и необходимое каждому человеку – ласку и нежность, понимание и защиту, поддержку и мудрый совет. В ней мы учимся жить, здесь нам преподаются самые ценные уроки: что нужно уметь отличать добро от зла, уступать, помогать, прощать, принимать другого человека таким, какой он есть, уважать старших и защищать тех, кто слабее. Этому нельзя научиться без семьи.

Мы хотим, чтобы каждый человек имел свою семью и ценил ее превыше всего.

Алена ТАОВА.

Фото из семейного архива Лутай

ОГРАНИЧИТЬ ПЕРЕВОД СВОИХ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ МОЖНО ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ ГОСУСЛУГ

ПФ России подготовил проект уведомления, с помощью которого граждане смогут установить запрет на перевод пенсионных накоплений через портал госуслуг – одного из двух действующих сегодня способов подачи заявления о смене пенсионного фонда.

Уведомление позволяет ограничить каналы приема такого заявления до одного – клиентской службы ПФР, куда документ подается лично самим человеком либо его представителем. Направлено это нововведение на то, чтобы дополнительно защитить права граждан и обезопасить их от неправомерного перевода средств.

Уведомление будет приниматься исключительно в клиентских службах ПФР при личном обращении. Решение об ограничении перевода средств через «госуслуги» планируется выносить в течение трех рабочих дней, следующих за днем подачи уведомления в Пенсионный фонд. Соответствующий порядок приема и рассмотрения уведомления закреплен в поправках к регламенту оказания услуги по переводу пенсионных накоплений.

Распространяется запрет на перевод накоплений на все виды заявлений – о

переходе из одного НПФ в другой или из ПФР в НПФ и обратно и действует бессрочно до тех пор пока человек не аннулирует его новым уведомлением, которое также можно будет подать только лично в Пенсионный фонд России.

Ранее каналы подачи заявлений в рамках переходных кампаний уже законодательно ограничивались. Заявления о переходе перестали приниматься по почте и через МФЦ. Вместе с другими мерами по усовершенствованию порядка перевода пенсионных накоплений – извещением о потере инвестдохода при досрочной смене фонда и возможностью отозвать заявление о переходе в новый фонд – это позволило значительно сократить потери граждан и снизить риски незаконного перевода средств.

Два трети всех заявлений о переходе пенсионных накоплений сегодня подается лично или через представителя в клиентских службах ПФР, остальные заявления направляются через портал госуслуг.

ПЕРЕХОД НА КАРТЫ ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ МИР ВНОВЬ ПРОДЛЕН

Банк России в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией вновь продлил срок обязательного зачисления пенсий и иных социальных выплат

НА КАРТЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ МИР.

Пенсии и социальные выплаты продолжат поступать гражданам на открытые ранее банковские карты, даже если это не платежная система МИР, до 1 июля 2021 года. Ранее срок уже продлевался дважды, в последний раз – до 1 января 2021 года.

Это изменение касается только граждан, получающих пенсии и иные социальные выплаты на счета банковских карт других платежных систем (MasterCard, Visa и др.). Такое требование не относится к тем, кому доставка выплат производится через отделения почтовой связи, иные организации, занимающиеся доставкой пенсий, на счета в кредитных организациях, на вклад, например, то есть без банковской карты. Для них ничего не изменится, пенсии будут доставляться по той же схеме, что и раньше.

В ПФР передают новые реквизиты счета можно с помощью электронного сервиса «Личный кабинет» на сайте ПФР и на едином портале госуслуг, а также лично, подав заявление в клиентскую службу ПФР или МФЦ.

ЕСЛИ ВПЕРВЫЕ УСТРАИВАЕШЬСЯ НА РАБОТУ С 2021 ГОДА

Гражданам, впервые поступающим на работу с 1 января 2021 года, све-

дения о трудовой деятельности будут вестись только в электронном виде без оформления бумажной трудовой книжки.



Для работников электронная трудовая книжка обеспечит постоянный и удобный доступ к информации о своей трудовой деятельности. Получать ее гражданин сможет в личном кабинете на сайте Пенсионного фонда РФ и портале госуслуг, в любой клиентской службе ПФР и офисе МФЦ, а также в виде бумажной выписки у работодателя за период работы у него.

Данные о наградах, поощрениях, дисциплинарных взысканиях в электронной трудовой книжке не отражаются. При необходимости их представления это можно сделать с помощью соответствующих документов личного хранения.

В «Личном кабинете гражданина» на сайте ПФР действует электронный сервис для работающих граждан по формированию справки (выписки) из электронной трудовой книжки (ЭТК). Сформировать выписку о трудовой деятельности через личный кабинет на сайте ПФР можно в режиме онлайн, а также сохранить документ в pdf-формате.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

ПРОЯВЛЕННЫЙ МИР ПРОШЛОГО В НАСТОЯЩЕМ

• **ВЫСТАВКА**

Мадина САРАЛЫП: «Владислав уже и не помнит нашей встречи почти тридцатилетней давности. Я стояла на пороге его кабинета с вывеской «Дизайнер» еще в девяностые годы. Тогда это понятие как нечто потустороннее, западное лишь появилось в СССР. Истинный смысл задачи этой профессии мне, тогда начинающему художнику-модельеру, стал впервые понятен. Здесь творил человек с манерой говорить спокойно и вдумчиво. На стенах я увидела первые эксперименты Влада с перспективой, формой и построением. Архитектоника, тригонометрия, немного «пятого элемента» в сознании художника - и я увидела проекцию рождающегося мира на стенах маленького кабинета. Смещение проволоки, картона, оргстекла, четких линий, конструктивизма и легкости в подаче выдавало в хозяине пространство настоящего художника. За нетривиальным подходом к материалам и способом их микшировать в форме угадывался архитектор.

Мы познакомились вскользь, поговорили о рабочих моментах... Как это часто бывает, переступая порог и прощаясь, мы думаем, что очень скоро сможем продолжить разговор. Но не случилось. Вернуться к разговору с Владом о его творчестве лишь спустя 30 лет. Теперь, когда понятие «дизайн» навьючено множеством разнонаправленных действий - от шитья одежды до рассады клубы, мы привычно называем дизайнером любого специалиста, умеющего что-либо делать руками. Но я всегда знала, что первым настоящим дизайнером в нашей республике был и останется Владислав Битокков.

Художественная школа стала для Влада точкой опоры и во многом сформировала его мировоззрение. Но гены никто не отменял. Знаю, что его отец был замечательным художником.

Поступив на инженерно-технический факультет, Влад встретил единомышленника среди своих наставников: Хажимель ТХАГАПСОВЕВ предложил писать дипломную работу с учетом его увлечения и способностей. Слово «дизайн» заменялось термином «художественное конструирование».

По окончании учебы его дипломная работа принесла факультету медаль.



С 1978 по 2000 год он работал, совмещая возможности дизайнера внутренних интерьеров и фасадов, графического дизайнера, разработчика малых форм и архитектора.

Жизнь и события в стране вносили свои коррективы. «Газета Юга» стала пристанищем и еще одним вектором в жизни на много лет. Сначала верстка и графический дизайн, позже фоторепортаж становятся профессией Владислава. Сама жизнь заставляет его присутствовать и фиксировать историю города, республики и страны. Участвовать в исторических процессах, «ловить» эмоции человека в момент происходящего, создавать карту памяти целого поколения нальчан...

Влад до сих пор стесняется позиционировать себя художником не только в силу особенностей этнической ментальности, но и глубокого понимания состояния настоящего творчества. И, конечно, из скромности.

Свои скрытые внутренние мотивы он раскрывает с неохотой, стесняясь самого себя: он явно не любит публичности.

Первым мероприятием Арт-Центра Madina Saral'p в 2021 году стала выставка Владислава БИТОККОВА «Хранители времени». Экспозиция из 41 объемной работы (миниатюрные макеты домов) открылась 14 января.



Идея выставки возникла спонтанно, так же как создавались и представленные работы.

Однажды при встрече он вскользь показал несколько фотографий своих работ. Я была немало удивлена. Но

при встрече с работами вживую поняла, что

этот человек с фотоаппаратом скрывался в домах, жил в них, смотрел на них и продолжал сохранять себя и мириться с преходящим агрессивным миром. Спасать себя от царящей вокруг разрухи за стенами этих «игрушечных архитектурных сооружений».

Признание, что он никогда не видел, как работают в подобном жанре художники, подкупает и говорит о том, что у него есть свой взгляд и свое творческое кредо. И это важно. Потому что это неподдельное, искреннее творчество. Это не копии домов.

С одной стороны, это игра форм, игра взрослого человека со своими внутренними ощущениями. С другой - размышление, та же фиксация эмоций, как в фоторепортаже, только с «ощущением светлой грусти от уходящего в прошлое мира».

Мира нашего детства, где в забытых домах мамы были молодыми, отцы - сильными, а из открытых деревянных домов доносился аромат приготовленной еды. Где вещи до дыр донашивались младшими, а предметы хранили в себе тепло прикосновения... Все здесь было настоящим и наполненным. И вот время сметает

многое, избавляясь от старых уютных обжитых форм, считая их пережитком...

Эти лестницы, окна, двери, пороги...

Эти домики как отражение «бития, а не бытия». Они как зеркала хозяев, как обрванная пленка, как проявленный мир прошлого в настоящем. Как маленькие метки памяти о прошлом города, улицы, двора...

Желание художника хоть ненадолго задержать в проеме двери между прошлым и будущим. Взгляд на них ощущается эмоциональным укрытием...

В маленьком формате - мир, миры, микрокосмос... Здесь жизнь бывших обитателей. Сюжеты, сюжеты, сюжеты. Каждая работа рождает образы героев. Их размовки и романы, теплые разговоры и детскую болтовню...

Окна и оставленные на подоконниках цветы... Сквозящий холод и ощущение опустошенного гнезда, незащитности и одиночества от сельских заброшенных домиков...

Для кого-то будут важнее мастерство и тонкость работы, вкус, с каким это создал Владиславом. Но это и так очевидно.

Для меня важно послевкусие, не покидающее зрителя после посещения выставки. Возвращение и нас, и взгляда в нашу новую необжитую реальность с закрытыми на кодовые замки железными дверями. Цифры, бетон, стекло, пластмасса... Все это убивает в человеке человека, рождает тоску по прошлому.

Пройдет совсем немного времени, и нас спросит: «Почему вы ушли из домов и поселились в стеклянных ульях?»

Один пример может помянуть в сознании многое. Влад рассказывает об этом с пониманием сущности человека, который отвоевал у новоявленного мира старый отцовский дом. Его друг построил дом вокруг такого. Оставил маленький саманный дом внутри большого нового как сердце и душу, хранящую память об отце.

Людам нужно то, что мы видим в работах Владислава. Открытые окна, рефлексия о самих себе. Им нужны теплый след, память и мысль о том, что жизнь не вечна.

Мир с высотками может быть плоским.

Мир уютных домов объемен в сознании».

• **МИЛОСЕРДИЕ**

Эстафета добра: малыш Магомед Тюбеев объединил всех нас

Долгожданный и желанный малыш в семье Тюбеевых родился со спинально-мышечной атрофией первого типа (СМА1). Мы время от времени встречаем в интернете объявления о сборах на лечение таких малышей. И вдруг один из них оказался совсем рядом. Его мама - Юлия ТЮБЕЕВА сделала запись на Новый год в инстаграме: «Уже полгода как мой сын лежит в реанимации. Он не увидел теплый летний дождь, не увидел золотую осень, а теперь и белый снег, которому так радуются дети. Я молю Всевышнего, чтобы Магомед справился с дыханием и весной, когда тепло возвращается на землю, вернулся домой без аппарата ИВЛ. Все эти полгода вы были с нами, продолжаете помогать, как же выразить свою благодарность словами. Столько всего сделано. Сколько городов, сел, народов сплотил мой сын. Успеть закрыть сбор, успеть поставить укол, успеть спасти сына. У меня только одно желание, только бы не опоздать».

Малыш не может самостоятельно дышать, не может и есть. Искусственная вентиляция легких и питание через зонды облегчают жизнь Магомеду, но его родители мечтают о полноценной жизни. И это возможно. Препарат «ЗОЛГЕНСМА» стоит около 160 миллионов рублей. На его разработку ушли годы, потрачены огромные средства. Но что делать обычным людям - родителям Магомеда? В этот драматичный момент рядом с ними стали появляться

помощники - волонтеры, и их количество только увеличивается. Пожалуй, за последние годы никто нас так не объединял, как этот тяжелобольной ребенок Магомед Тюбеев. Возникло ощущение, что если всем миром спасем его, нас в будущем ожидает что-то доброе. Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ, депутат Госдумы от КПРФ Анатолий БИФОВ, Министерство просвещения, науки и по делам молодежи КБР, Министерство экономического развития КБР, Министерство спорта КБР, филиал Ресурсного центра волонтерства КБР в Черекском районе, районный Дом детского творчества общеобразовательной школы Черекского района, актеры Александр ПЕТРОВ и Хаджимурат НАБИЕВ, спортсмены - чемпион мира по универсальному бою Ахмед АЛИЕВ, чемпион мира по боевому самбо Расул МИРЗАЕВ, чемпион мира по смешанному единоборству Азиз АБДУЛ-ВАХАБОВ и Сайгид Гусейн АРСЛАНАЛИЕВ, певица Дениза ХЕКИЛАЕВА, хореограф Ирэна ЖАНАТАЕВА, артист Дибир АБАЕВ... этот список можно продолжать. Подключились села и города республики: Нальчик, Тырныауз, Сармаково, Приэльбрусье, Герпегеж, Бабугент, Благовещенка, Старый Черек, Шордаково, Куба-Таба, Псыкод, Нижний Черек, Второй Лескен, Дыгульгубей, Баксан, Звездный, Псычок, Хабаз, Верхняя Балкария, Кичмалка, Новая Балкария, Кара-Суу, Яникой, Каменка, Мир, Хушто-Сырт, Верхняя Жемтала, Ташлы-Тала, Хасанья, Белая Речка - такого единого порыва,

такого массового участия в благотворительности еще не было. Малыш Магомед, которому отроду нет еще и года, который более шести месяцев находится в реанимации, подарил нам огромную силу - мы почувствовали себя единым обществом. Именно этот ребенок дал нам понять, что мы можем думать о других тоже, а не только о себе, что можем чувствовать чужую боль и откликаться. В эти месяцы нас не разъединяла ни национальная, ни конфессиональная принадлежность, потому что мы острее, чем когда-либо, осознали: мы - люди. И друг без друга не можем жить. Человечу нужен человек!

Самое радостное: в истории спасения Магомеда Тюбеева активное участие принимают дети. Так, в нашем развивающем центре «Счастливые пчелки» состоялась благотворительная ярмарка, где продавцами и покупателями были дети. Они продавали выпечку, свои поделки и даже собственные игрушки и вещи в хорошем состоянии. Ученики «Гимназии №5» г. Тырныауза также организовали благотворительную акцию «Снежинки добра».

Сбербанк, магазин «Европейский квартал», аквапарк «Малика»... подключаются новые организации и новые люди. Круг друзей Магомеда Тюбеева ширится. Даст Бог, скоро необходимая сумма наберется и настанет день, когда мы увидим малыша, свободного от его коварного недуга.

Марзият БАЙСИЕВА



ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ – ЛУЧШАЯ РАБОТА В МИРЕ • БУДЕМ ЗНАКОМЫ

В районах республики часто на самых ответственных участках можно встретить молодых, и это радует: есть достойная смена. Лейля ЧЕРКЕСОВА – главный специалист комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав управления образования и молодежной политики Черковского муниципального района. Целеустремленная, энергичная, оптимистичная, она настроена творить и быть счастливой.

- Лейля, кто на вас влиял и формировал?

- Место рождения многое предопределяет, потому что школа в поселке Кашхатау сильная. Окончив школу с медалью, поступила на филологический факультет. Мне было легко сделать этот шаг, никакие сомнения не терзали мою душу, потому что вдохновительницей, благословившей мой выбор, была любимая многим поколениями учеников учитель русского языка и литературы Надежда Александровна ЛЕВИЦКАЯ. Талантливый педагог, мастер своего дела, открытый и добродушный человек, она привила любовь к слову, открыла удивительный мир русской и мировой литературы. К сожалению, Надежды Александровны уже нет в живых, но светлая память о ней продолжает жить в сердцах многих ее благодарных учеников и коллег.

Студенческие годы были насыщены новыми знакомствами, новыми знаниями, яркими событиями и незабываемыми впечатлениями. Мне посчастливилось слушать лекции таких маститых ученых, как Галина Анатольевна ЯКОВЛЕВА, Абу Хаджимуратович ШАРДАНОВ, Джамалидин Нахович КОКОВ, Хусейн Локманович БАШИЕВ, Анжела Хамидовна МУСУКАЕВА, Борис Инзрелович ТЕТУЕВ, Светлана Конакбиевна БАШИЕВА, Нина Гузоровна ЕМУЗОВА, и других. Всех своих преподавателей вспоминаю с теплотой и благодарностью. Старалась быть прилежной студенткой, у меня диплом КБГУ с отличием и степень магистра филологии. Я работала в Институте повышения квалификации и переподготовки работников образования КБГУ, получила полезный для себя опыт. В 2014 году решила вернуться в родной Черковский район, работаю в управлении образования и молодежной политики главным специалистом комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

- Чем занимается комиссия по делам несовершеннолетних?

- Проблемами трудных детей и неблагополучных семей занимаются разные структуры, мы координируем их усилия. Ключевые цели нашей работы – предупреждение безнадзорности и правона-

рушений несовершеннолетних и защита прав и законных интересов подрастающего поколения. Нашей главной задачей является не наказание родителей и подростков, а предупреждение, чтобы дети не встали на пагубный путь правонарушений, не прирастали к вредным привычкам, а родители не бросали своих детей, не вели безответственный образ жизни. Важно именно помочь, направить, подсказать, скоординировать.

На сегодняшний день в состав комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Черковского района входят тринадцать человек – представители правоохранительных органов и следственного комитета, управления федеральной службы исполнения наказаний, Инспекции по пожарному надзору, Центра труда, занятости и социальной защиты, управления по физической культуре, спорту, туризму и общественным организациям, управления образования и молодежной политики, органов здравоохранения и Комплексного центра социального обслуживания населения.

Следует отметить, что статистические показатели правонарушений несовершеннолетних в нашем районе всегда были и остаются одними из самых низких в республике. У каждого подростка своя судьба и свои мотивы для совершения преступления. Причинами могут быть обстановка в семье или просто, скажем так, «спортивный» интерес. Для детей из неблагополучных семей это прежде всего вопрос нехватки денег на самое элементарное: продукты, одежду, развлечения. Для тех, кто воспитывается в благополучных семьях, причины чаще всего кроются в определенном интересе: поймает полиция или нет, или просто желании таким образом выделиться среди сверстников. Дети живут в разных условиях и воспитываются тоже по-разному. В этом вопросе играет роль много факторов, в том числе улица и интернет. Поэтому к каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

- А сколько неблагополучных семей на профилактическом учете?

- Как неблагополучные на профилактическом учете комиссии состоят однанадцать семей, в которых воспитываются



тридцать несовершеннолетних детей. Основным фактором неблагополучия в этих семьях являются злоупотребление спиртными напитками родителей, а также отсутствие у них постоянной работы, низкий уровень жизни и как следствие неисполнение или ненадлежащее исполнение своих родительских обязанностей. Комиссия совместно с заинтересованными органами и учреждениями района ведет комплексную работу по социальной реабилитации таких детей и семей. Регулярно проверяются по месту жительства, контролируется посещаемость учебных занятий детей школьного возраста, оказывается необходимая психолого-педагогическая, социальная, медицинская, правовая помощь, обеспечивается вовлечение детей в спортивные секции и кружки по интересам, организуются летний отдых и оздоровление, временное трудоустройство в свободное от учебы время. Скажу прямо: приходится и ругать наших подопечных, выносить предупреждение, наказывать штрафами, но стараемся делать это тонко, с индивидуальным подходом, даем подробные разъяснения о решениях комиссии, чтобы взрослые и подростки поняли и осознали свою вину и не озлобились, а сделали правильные выводы из сошедшей ситуации.

- Вы выходите с проблемами этих семей на администрацию? Оказывает ли помощь?

- Вопросы защиты прав детей на постоянном контроле руководства района. Нуждающимся семьям с детьми регулярно оказывается материальная помощь из средств общереспубликанского суббюджета в поддержку детства, районного

благотворительного фонда «Соцзащита», а также адресная продовольственная помощь из спонсорских средств в рамках различных благотворительных акций.

Я работаю в команде профессиональных и доброжелательных людей, где каждый коллега всегда направит, подскажет, научит. Горжусь, что моими наставниками являются такие опытные управленцы в районе, как Раиса РАМАЗАНОВА и Анатолий БАТЧАЕВ.

- Интересно узнать, в какой семье росла такая отличница и активистка?

- Я родилась и выросла в счастливой семье. Отец, Хасан Борисович, окончил КБГУ по специальности «зоотехния», работал в инспекции государственного страхования по Советскому району. Двадцать лет проработал в районном отделе статистики территориального представительства Госкомстата КБР в Черковском районе. В настоящее время на заслуженном отдыхе. Мать, Сакинат Абдуллаевна, окончила Кабардино-Балкарское культпросветучилище по специальности «библиотекарь», работала в сельской библиотеке с. Верхняя Балкария, сейчас на пенсии. Также у меня есть два старших брата – Рустам и Руслан.

Рустам с отличием окончил Кабардино-Балкарскую государственную сельскохозяйственную академию по специальности «энергообеспечение предприятий». Уже семнадцать лет живет в Москве и работает в строительной отрасли столицы: занимается проектированием и строительством метрополитена и транспортной инфраструктуры. Является генеральным директором ООО «Институт «Мосинжпроект». У Рустама подрастают трое замечательных детей. Руслан живет с родителями в Кашхатау, очень творческий человек, увлекается шашками, шахматами и музыкой.

Наши родители недавно отметили 40-летний юбилей совместной семейной жизни. Говоря о методах воспитания в нашей семье, хочется отметить, что еще наши дедушки – Ибрагим и Абулла, если мы шалили или провинились, никогда не говорили, что это плохо, а говорили: «Это стыдно». Звалили к советам! И, наоборот, даже самые маленькие наши успехи обязательно поощряли, говоря, что именно такие поступки соответствуют нашей семье и нашему роду. И это работало. С детства нам прививали любовь к чтению, определяли важность образования, учили добру.

Фотом Астемира Шебзухова. (Продолжение на 13-й с.)

Гимнастки из КБР прошли отбор на первенство России • СПОРТ

Первенство СКФО и ЮФО по художественной гимнастике прошло 12-17 января в Нальчике в универсальном спортивном комплексе. В нем участвовали 650 спортсменок из 13 регионов РФ, 108 тренеров и представителей команд, а также 49 судей с международными и всероссийскими категориями.



Как сообщила газете «Горянка» тренер по художественной гимнастике, вице-президент Федерации художественной гимнастики КБР, судья всероссийской категории, заместитель главного судьи, директор соревнований Наталья КОРОТКОВА, всего из КБР в соревнованиях приняли участие 33 спортсменки – 13 в личном первенстве и

четыре команды в групповых упражнениях по программе кандидатов в мастера спорта. По программе первого спортивного разряда принимали участие девочки 2009-2010 г.р., по программе кандидатов в мастера спорта – 2006-2008 г.р. В итоге сборная Кабардино-Балкарии в общекомандном зачете первенства СКФО завоевала 3-е место. Команда групповых упражнений из Терека (КБР) «Грация» под руководством тренера Зинаиды ШОМАХОВОЙ заняла 3-е место по программе кандидатов в мастера спорта. Таким образом они прошли отбор на первенство России, которое состоится с 22 по 28 января в Москве в центре

гимнастики Ирины ВИНЕР-УСМАНОВОЙ. - Из-за пандемии соревнования проходили после длительного перерыва в соревновательной практике. Многие приехали к нам впервые. И для судей, и для участниц это было очень волнительно. Но все было организовано на высоком уровне, это отметили тренеры, судьи, представители всех региональных федераций, за что организаторы получили благодарственное письмо, - отметила Н. Короткова. - Соревнования проходили с соблюдением всех мер по профилактике распространения коронавирусной инфекции. На трибунах находи-

лись только участницы и представители команд. Поэтому они были не такими многолюдными, как обычно. Но была организована прямая онлайн-трансляция, так что каждый болельщик мог наблюдать за выступлениями в интернете.

Для детей эти соревнования стали большим радостным событием, все по ним давно соскучились. Отменить их было практически невозможно, поэтому что это одно из важнейших соревнований в данных возрастных группах, по итогам которого проходит отбор на первенство России.

Мы все очень рады, что Кабардино-Балкария смогла

принять их, взяв на себя большую ответственность. Благодарим Всероссийскую федерацию художественной гимнастики, которая предоставила нам такую возможность.

В СКФО первое командное место у Ставропольского края, второе у Северной Осетии-Алании. В ЮФО на первом месте команда Ростовской области, на втором – Краснодарский край, на третьем – Волгоградская область. Сборная Крыма по художественной гимнастике выиграла два «золота». Она завоевала его в групповых упражнениях в программах по первому разряду и кандидатов в мастера спорта.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ В МИР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Техническое творчество – наиболее многогранная и интересная область детской увлеченности. Значение технического моделирования и конструирования для всестороннего развития ребенка очень велико. Моделирование и конструирование способствуют познанию окружающей действительности. Нельзя забывать и о том, что техническое творчество – не только вид деятельности, направленный на развитие их способностей, ознакомление обучающихся с миром техники, но и один из эффективных способов воспитания. Посредством технического творчества формируются такие качества личности, как трудолюбие, дисциплинированность, культура и эстетика труда, творческое отношение к труду, умение работать в коллективе.

Что же должны знать родители, желающие развить у ребенка способности к техническому творчеству? В современных условиях проблеме творчества и творческой личности уделяют внимание философы, социологи и психологи. Убедительно доказано, что задатки творческих способностей присущи любому человеку, любому нормальному ребенку. Различие состоит лишь в масштабах достижений и их общественной значимости.

Педагоги отмечают, что первый шаг в мир технического творчества ребенок делает при знакомстве с технической игрушкой дома и в детском саду. Это область представлений о технических образах, понятиях, видах «большой» техники, ее назначении и рабочих функциях. Дошкольникам присущ активный познавательный интерес, они стремятся узнать,

День детских изобретений или, в ином переводе, день детей-изобретателей, во всем мире отмечается 17 января. Ежегодно более 500 тысяч детей и подростков изобретают различные гаджеты и игры, создают и модифицируют роботов и технику. Все детские изобретения, несомненно, делают нашу жизнь удобнее и интереснее. Именно поэтому и существует необычный праздник, обращающий внимание на важность и значимость открытий, совершаемых детьми. Сама дата выбрана неслучайно – 17 января день рождения Бенджамина ФРАНКЛИНА, величайшего американца, политика и изобретателя. Будучи еще ребенком, он удивлял всех своими замыслами. В 12 лет юный Бен придумал плавательные ласты. Многие вещи и предметы, окружающие нас, были придуманы детьми, среди них - снегоход, меховые наушники, мороженое «Фруктовый лед», пластилин.



«что там внутри», разобрать игрушку, выяснить, как она устроена и действует. Вместе с тем проявляется желание создать – смастерить, построить что-то своими руками. Ребята охотно играют с игровыми наборами – конструктором, позволяющим варьировать сочетание одних и тех же технических элементов в различных комбинациях. Пытаются дети применять в своем творчестве и разнообразный подсобный материал, который оказывается под рукой.

Под техническим моделированием понимается один из видов технической деятельности, заключающейся в воспроизведении объектов окружающей действительности в увеличенном или уменьшенном масштабе путем копирования объектов в соответствии со схемами и чертежами без внесения существен-

ных изменений. Однако техническое моделирование не следует понимать как простое воспроизведение готовых чертежей, копирование графических и наглядных изображений, хотя на начальных этапах обучения именно такой метод широко применяется уже в школьной практике и является ведущим в работе. При постройке несложных самоходных моделей формируются понятия о конструкциях машин и механизмов, их назначении и действиях, идет освоение трудовых навыков, техническое конструирование – создание различных технических объектов, в процессе которого мыслительная и практическая деятельность направлена на то, чтобы сделать вещь и предмет, которые несут в себе элемент новизны, не повторяют и не дублируют в отличие от моделирова-

ния действительные объекты. Можно ли научить конструированию дошкольников? Да, и об этом свидетельствуют опыт передовых воспитателей и выставки технического творчества. Дети – неутомимые конструкторы, их технические решения остроумны и оригинальны.

Конструирование – сложный, многогранный творческий процесс. Здесь нет мелочей, начиная с постановки цели труда и заканчивая готовым изделием. Нельзя давать детям непосильные задания, работы должны быть выбраны с учетом возрастных особенностей. Главное, чтобы дети самостоятельно думали и, создавая новую поделку, вносили в ее конструкцию что-то новое. Пусть ребята фантазируют, ощутят радость познания и труда.

Задача же педагогов – пробудить в ребенке интерес к техническому образованию, инженерным дисциплинам, математике и предметам естественнонаучного цикла; определить склонности и способности к математике и предметам естественнонаучного цикла; создать условия для начального овладения знаниями по выбранным предметам и развития врожденных способностей к освоению этих предметов.

Важным является вывод психолого-педагогической науки о том, что творческие способности необходимо развивать с раннего возраста. В педагогике считается доказанным, что если к творческой деятельности не приучать с раннего возраста, ребенку будет нанесен ущерб, трудно выполнимый в последующие годы.

Ольга КАЛАШНИКОВА



- Несмотря на то, что в 2012 году женский бокс стал новой дисциплиной Олимпийских игр и в стране немало именитых спортсменок бокса, этот вид спорта в кавказских республиках практически не развит. Как получилось, что выбрали именно его?

- После школы я поступила на математический факультет КБГУ. Затем в Ростовский экономический институт, параллельно обучалась в брокерской компании. Ну а самой любимой частью учебы было спортивное направление, которое динамично осваивала год за годом. О спорте мечтала с детства. Все 11 школьных лет по медицинским показаниям у меня было освобождение от физических упражнений. Но я мечтала посещать физкультуру, спортивные секции и участвовать в соревнованиях. Когда поступила в университет, моя мечта сбылась - я записалась в секцию по каратэ-кекусинкай. Эти тренировки для меня были самой

большой радостью. Через некоторое время по определенным причинам пришлось отказаться от них. Спустя время начала заниматься легкой атлетикой, но меня хватило на месяц, поняла, что это не мой вид спорта. Потом записалась на треплинг и смешанные единоборства, но и тут себя не нашла. Все мои поиски увенчались успехом, когда нашла дело своей жизни, это был бокс.

Однако в нашей республике он не был развит, и никто не хотел брать девушку на тренировки. Но мне повезло, и я нашла тренера, который взялся за меня. Это был заслуженный тренер СССР Анатолий КОДЗОКОВ. Занималась у него три года и параллельно работала тренером по фитнесу. Затем начала работать в спортивном клубе S-GYM и перешла к другому тренеру по профессиональному боксу - Даниилу ГАДИЕВУ, исполняющему обязанности руководителя профессионального бокса КБР. Уже пять лет работаю тренером по боксу и кроссфиту.

ЖЕНСКИЙ БОКС КАК МЕЧТА

Современный женский спорт стремительно развивается. Уже никого не удивит участием женщин в соревнованиях самого высокого ранга даже в таком нетрадиционном для них виде спорта, как бокс. Вышедшие чемпионки разрушили все существовавшие до определенного времени мифы, и женский бокс в России поднимается на все новые высоты. Достаточно назвать абсолютную чемпионку мира Наталью РАГОЗИНУ. В детских спортивных школах 40 регионов страны открыты отделения женского бокса, проводятся различные соревнования самого высокого уровня.

О том, что в нашей республике тоже существует эта спортивная дисциплина, а тренером является профессиональный боксер Аурелия МАМАЕВА, мало кто знает. Почему женщины выбирают бокс, насколько он приемлем для женского организма и как она сама пришла в спорт? На эти и другие темы мы поговорили с Аурелией.

- Как отнеслись к такому выбору родные?

- Родители сначала отнеслись отрицательно, но со временем привыкли и приняли мой выбор. Сейчас я замужем, у меня маленький сын. Муж никакого отношения к профессиональному спорту не имеет, но занимается регулярно. Он меня поддерживает во всем.

- Где проходят ваши тренировки и сколько человек занимается у вас?

- Сейчас работаю в боксерском зале Boxing Life. Несмотря на то, что женский бокс не популярен в нашей республике и мало кто знает, что его преподают, у меня две группы по шесть человек. Тренировки исключительно женские, в зале не играет музыка, никто из мужчин не присутствует во время занятий и, что немаловажно для многих воспитанниц, все двери и окна закрыты во время тренировок от посторонних глаз. В основном это замужние женщины самых разных профессий. Возрастных ограничений для занятий

боксом нет. У меня занимаются представительницы прекрасного пола от 12 до 55 лет. Даже если никогда не занимались спортом, это не повод отказываться. Было бы желание. У каждой своя программа тренировок, которая подстраивается под физические особенности человека.

- Что вообще движет женщинами, когда записываются к вам на занятия?

- Самая главная цель - научиться обороняться. Никто не знает, что будет завтра. Не всегда есть возможность куда-то ходить с мужем, братом или отцом. Поэтому мне в обычной жизни не приходилось пользоваться своими навыками и, надеюсь, никогда не придется. Тем не менее женщина должна уметь постоять за себя.

К тому же занятия боксом снимают стресс, который накапливается в быту. Лучше выпустить негатив на тренировках, чем дома, что может стать причиной конфликтов в семье.

Во время тренировок активно задействованы все мышцы. За-

нятия повышают работоспособность, выносливость, улучшают физические данные, координацию, отлично прорабатывается реакция. А для тех, кто хочет сбросить вес, лучшего занятия, чем бокс, не найти. Развенчивая миф, скажу, что у нас высокоинтеллектуальный вид спорта. Потому что бокс - это не просто махать руками, надо осознанно делать каждое движение.

- Каким видите будущее женского бокса в нашей республике?

- В последние годы я значительно поменяла свое мировоззрение и теперь не призываю женщин выступать на профессиональном ринге и участвовать в соревнованиях. Наша задача состоит лишь в том, чтобы научить женщин в первую очередь защищать себя. Чтобы они освоили навыки, которые им, надеюсь, никогда не пригодятся. Но, как говорится, предупрежден, значит, вооружен. Желаю, чтобы никого не коснулись домашнее и другие виды насилия.

Алена ТАОВА



100 лет вместе с читателями • ЮБИЛЕЙ

14 января Государственная национальная библиотека КБР им. Т. К. Мальбахова отметила свое 100-летие. Сотрудников поздравил руководитель ГНБ Анатолий ЕМУЗОВ. Он отметил, что история библиотеки тесно связана с историей Кабардино-Балкарии, с ее культурой, образованием и наукой. В ходе своего развития она прошла немало трансформаций, не раз меняла название и адрес, но всегда оставалась верной главному – бескорыстному служению народу, своим читателям.

ГНБ КБР сегодня представляет собой современное информационно-библиотечное учреждение, обслуживающее население республики. Но такой, какой ее знают сегодняшние читатели, библиотека стала далеко не сразу. Она прошла долгий и нелегкий путь развития. Народная центральная библиотека №1 была открыта 14 января 1921 года по адресу: Воронцовская улица, народный клуб. Это было крупное для того времени библиотечное учреждение, в котором работали четыре штатных сотрудника, а фонд насчитывал 800 экземпляров книг и журналов. Первой ее заведующей стала М. ЖАБО. Сотрудники библиотеки вели большую работу по комплектованию фондов, пропаганде литературы библиотечной области, привлечению на работу грамотной молодежи.

В 1922 г. при библиотеке было создано общество «Друзей книги», члены которого обратились к Н.К. КРУПСКОЙ с просьбой оказать помощь в комплектовании библиотечными книгами. Спустя месяц из Москвы пришел ответ, в котором сообщалось, что по решению Главполитпросвета библиотека будет получать один раз в два месяца посылки с литературой. Эти посылки стали основным источником пополнения фондов.

Библиотека становится подлинным очагом культуры, центром политико-массовой и культурно-воспитательной работы. В 1936 г. библиотека отмечала 15-летие со дня открытия. Этот год знаменателен тем, что библиотеке было присвоено имя Крупской.

С начала войны библиотека перестраивает свою работу в соответствии с требованиями военного времени. Издаются инструктивно-методические письма, рекомендательные списки литературы для громкого чтения. Библиотекари работают в госпиталях и военкоматах. Окончена война, и перед коллективом встала задача поднять работу библиотеки на новый, соответствующий требованиям послевоенного времени уровень. Население республики

возвращается к мирной жизни: люди стремятся учиться, осваивают новые профессии, повышают квалификацию. Во всех их начинаниях неоценимую помощь оказывает библиотека.

Несмотря на это, уровень библиотечной работы, особенно на селе, не соответствовал требованиям времени. Не хватало квалифицированных кадров, особенно из числа жителей коренной национальности. В связи с этим в 1948 г. в Республиканской библиотеке были организованы шестимесячные, а затем и годичные курсы подготовки библиотечных работников.

60-е в Кабардино-Балкарии, как и в стране в целом, – годы ударного труда и трудовых свершений ее народа, новых достижений в науке, культуре и искусстве. Для Кабардино-Балкарской республиканской библиотеки им. Н.К. Крупской это было время плодотворной работы и больших перемен. Одним из самых значительных событий для коллектива библиотеки и ее читателей в 1960 г. стал ввод в эксплуатацию построенного специально для библиотеки здания, расположенного в центре города, по адресу: ул. Ногмова, 42, в котором она располагается и в наши дни. В 1968 г. библиотека получает статус научной.

В 1992 году Республиканская научная библиотека им. Крупской была преобразована в Государственную национальную библиотеку КБР. Приоритетными направлениями развития библиотеки в эти годы стали сохранение и развитие национальной культуры народов КБР. В 2007 году в целях увековечения памяти выдающегося политического и государственного деятеля Кабардино-Балкарии Т.К. МАЛЬБАХОВА библиотеке было присвоено его имя.

В настоящее время библиотека относится к крупнейшим региональным учреждениям культуры с многоотраслевым документным фондом, который составляет около 2 млн единиц хранения.

Ольга КАЛАШНИКОВА

2021 год женская сборная России по футболу начала с Юрием Красножаном • СПОРТ

С 30 декабря 2020 года главным тренером женской сборной России по футболу – Юрий КРАСНОЖАН. Он возглавлял «Спартак-Нальчик» с 2004 по 2010 год, и именно тогда клуб добился наивысших успехов в своей истории. Юрий Красножан награжден высшей наградой республики – Почетной грамотой КБР.

Контракт с Красножаном в качестве тренера женской сборной подписан до конца 2022 года. Он сменил на этой должности Елену ФОМИНУ, которая возглавляла команду с 2015 года. У Красножана большой тренерский опыт. Он возглавлял нальчикский «Спартак», московский «Локомотив», «Анжи», «Кубань», «Терек» и «Химки». Кроме того, был главным тренером сборной Казахстана и второй сборной России.

«Назначение нового тренера национальной сборной – важное решение, к которому мы планомерно подходили в течение прошлого года. Мы провели отбор кандидатов, пообщались с каждым. В результате пришли к выводу, что видение женского футбола и предложения Юрия Анатольевича по работе с национальной командой на данном этапе максимально совпадают с нашими целями и задачами», – сказала председатель Комитета женского футбола, член исполкома РФС Полина ЮМАШЕВА.

Юрий Красножан в свою очередь отметил: «Принял предложение по нескольким причинам. Во-первых, профессиональная востребованность. Во-вторых, энтузиазм руководства РФС и его позитивное видение перспектив развития женского футбола в России. Пост главного тренера женской национальной сборной – большая ответственность и мотивация работать с командой, перед которой стоят интересные и амбициозные задачи».

На фоне этой радостной вести в нашей республике активисты Общероссийского народного фронта в КБР организовали турнир среди подростковых непрофессиональных женских команд по футболу. Соревнования прошли на базе гуманитарно-технического колледжа в Нальчике. Для любительского турнира общественники сформировали три мини-футбольные команды. В роли спортсменов себя попробовали девушки в возрасте от 16 до 18 лет – студентки Кабардино-Балкарского гуманитарно-технического колледжа в Нальчике. На протяжении всех матчей участницы профессионально держали марку, активно боролись за каждый мяч, и, несмотря на непрофессиональный уровень, игра велась технично и корректно.

«Основная наша цель – развитие физкультуры и спорта, а также популяризация женского футбола в республике. Мы хотим, чтобы среди студентов было как можно больше заинтересованных людей, которые хотят не профессионально посвятить себя спорту, но сделать его частью своей жизни. Именно поэтому делаем упор на любителей. Мы намерены сделать турнир традиционным и проводить его регулярно в разных возрастных категориях», – отметил активист проекта ОНФ «Равные возможности – детям» в Кабардино-Балкарии Ярослав ГАЛИНСКИЙ.

Он также добавил, что первым результатом после проведенных футбольных матчей среди подростков-девушек стала заинтересованность женским футболом других студенток колледжей и вузов региона.

Елена АППАЕВА

– У нас была очень добрая собачка по кличке Шарик. Но, к большому сожалению, она умерла. Шарик настолько был добрым к детям, что о нем знала вся детвора в округе. Как-то, выйдя на улицу, вижу: соседский мальчик сидит на Шарике, а собачка не шевелится и довольная ждет дальнейшей игры, – рассказывает Азрет.

Испугавшись дальнейших действий пса, предупреждаю: «Осторожно слезай, а то укусят!». На что он, радуясь и гордясь своей смелостью, отвечает: «Я не первый раз на нем сижу, мы с ним дружим и не обижаем друг друга».

Каждое утро провожал меня и моих сестер до школы, потом возвращался домой, но если по дороге встречал детей, опять провожал их до учебы и так мог повторять по несколько раз. Все знали его кличку и если на обратном пути не встречали, школьники останавливались возле наших ворот и звали его. Дети запасы сладостями и угощали Шарика, настолько они его любили.

Как-то раз папе звонит его друг и шутя просит забрать Шарика домой: «Мы его обогрели, накормили, обласкали, теперь заберите, пожалуйста, у нас самих есть собачка, а то дочка очень просит взять и его домой». И папа, смеясь, отвечал: «Он как сын полка, друг и защитник всех детей в ближайшей округе. Получит очередную порцию ласки, еды и сам вернется». Через полчаса был дома. Я тогда забеспокоился, если ему действительно там больше понравится и не вернется домой, но оказался преданным питомцем.

Умный Джек и добрый Чубик

Когда мы остались без Шарика, папа купил нам двух щенят. Назвали их Джек и Оскар. Джек – дворняжка, а Оскар – собачка-метис, где больше преобладала масть лабрадора. Через два месяца Оскар попал под машину. Мы все плакали, было его очень жалко. Тогда папа решил взять бесприсзорную собаку с улицы. Как-то он оказался на стоянке, где бегали пять щенят. Папа уже примерился к одному щенку и хотел его поймать, как из гущи травы появилась голова собачки с большим глазом. Сторож на стоянке отговаривал, когда папа решил взять большого щенка, вдруг он не выздоровеет и ослепнет. Отец настоял на своем, показал собачку ветеринару, который выписал лекарства. И привез домой.

Мы назвали щенка Чубик. Отец выполнял все указания врача и в один прекрасный день смог извлечь травинку из глаза щенка.

Теперь у нас два щенка: Джеку – восемь месяцев, а Чубику – шесть. По росту и весу Чубик больше, но они еще будут расти до полутора лет. Обычно после этого собака считается взрослой, но продолжает развитие, которое длится до 2,5 лет. Оно проявляется в увеличении мышечной массы. В четырехлетнем возрасте наступает пора зрелости, еще собаки растут в зависимости от породы и целого ряда сопутствующих факторов: генетики, условий содержания, дрессировки, питания.

Интересный факт обнаружили кинологи – соотношение человеческого и собачьего возраста: в шесть месяцев щенок соответствует по развитию 10-летнему ребенку; в 12-месячном возрасте – 15-летнему подростку; к трем годам собака достигает расцвета, состояние приравнивается к 28-летнему человеку; спад активности у животного наступает в десять лет, соответствия человеческим 56 годам. Известно, что самый долгоживущий пес прожил 21 год, возраст собаки по человеческим меркам был в пределах ста лет.

В период до восьми месяцев у щенков режутся зубы, поэтому они грызут предметы, которые попадают на пути.

Наши собачки не разлей вода, вместе играют, едят, спят, а иногда так дерутся, что не понимаешь, чего они не поделили. Наблюдая за ними, хочется понимать их язык.

Джек более спокойный, послушный, выполняет команды. Основной окрас шерсти у него черный, на груди и лапах наличие белого. А Чубик светло-коричневый, лапы и грудь белые. Очень красивые и добрые глаза Чубика смотрят непонимающе, когда ругаешь его за какую-то провинность. А Джек в такой ситуации, наоборот, сразу убегает и ищет место, где спрятаться.

Как-то с родителями проезжал по улице Б. Хмельницкого и увидел копию нашего Чубика. Сначала заметил одного пса,

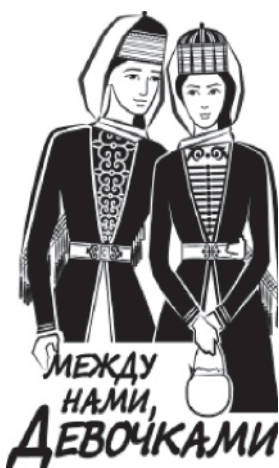


чуть проехав, второго, а через дорогу еще двоих и как воскликнул: «Смотрите, как клоны, похожи на нашего Чубика!» «Конечно, похожи, это же братья Чубика, здесь поблизости его нашел», – объяснил отец.

Тогда подумал, что нашему Чубику больше повезло, чем его братьям, наш пес не знает проблемы, как выжить в этом мире. Он у нас упитанный, даже стал немного квадратным. На него точно можно сидеть и даже покатасться немного. Я надеюсь, он будет таким же добрым, как и Шарик.

Ангела КУДАЕВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ



**МЕЖДУ
НАМИ,
ДЕВОЧКАМИ**

Нельзя дважды войти в одну и ту же реку

Река не та, и берега не те, тихо пробубнила я, когда прочтала СМС от бывшего мужа с просьбой поговорить и все наладить.

На моей памяти мои родители всегда держали негативные эмоции при себе, если мы с сестрой были рядом. Бывало, ночью слышали неясные возмущенные голоса через стенку, и все. Если у нас были проблемы,

все обговаривалось и решалось коллективно. Но мне так нравились плохие парни, что я сгулила и вышла за одного из них замуж. Мне казалось, у нас такие чувства, как в драмах: до боли в сердце. В голове возникали сценки, где он такой весь хулиган, но любит меня безмерно и готов лелеять, любить, встав перед всем миром. Девушки,

не смотрите драмы, они искажают реальную жизнь и отношения.

И образ мужа был только в моей голове, хотя сам он не имел ничего общего с тем персонажем, которого, как мне казалось, я любила душераздирающей любовью.

Вскоре обнаружилось, что он не умеет разговаривать на серьезные темы, ему

чужда забота, создает неоправданно острые конфликты просто для интереса и спокойно засыпает под мои отчаянные рыдания, когда от бессилия перед его безразличием я теряю контроль.

Будучи постоянным только в своем эгоизме и ответственным только за свою безответственность, он с легкостью оставлял меня, забыв запретить покидать дом до его возвращения. И в один из таких дней, видя в свете дворового фонаря его пьяную фигуру, вдруг подумала: что же я делаю? Собрала вещи, ушла и развелась с ним.

С тех пор общение было почти нулевым, пока он не написал мне сообщение с просьбой поговорить. Я отшутилась, дала понять, что это бесполезно, а потом полностью рыдала. Не от тоски или люб-

ви, нет. Просто так жалко было наши отношения в начале и ту наивную двадцатилетнюю девушку, которая радостно выбирала свадебное платье. Жалко, что десять лет жизни потрачены на человека, который не стоит и часа моего времени.

Иногда я думала: а если он захочет вернуть меня, что тогда? Согласится ради детей? Правда ли им будет лучше в так называемой «семье», подрастая под вечные ссоры родителей и слезы матери?

Но нет, бессмысленно надеяться получить клубничный торт, если был заказан шоколадный.

В тот вечер я рыдала в голос, закрывшись в дальней комнате от детей. А под утро пришло смирение с произошедшим. И я полностью его отпустила.

Раиса Х.

БЫТЬ МАТЕРЬЮ ДОРОГО

Вернувшись с очередной закупки детской одежды, я рассказала маме, сколько потратила. Она с удивлением прокомментировала: интересно, продавцы думают, что, став матерью, ты получила прибавку в размере полной ставки? Мама немножко утрирует, конечно, и продавцы здесь ни при чем. Они получают свои пятьдесят процентов от продажи чистой прибыли, даже с вычетом уступки тех самых знаменитых ста рублей, которые были накинуты сверху. Понятно же, что реализаторы чисто для веселья продают товар на рынке, иначе как объяснить наглую ложь о знаменитой сотке? Но речь о другом. Трудно растить нескольких детей без отца. Просто, чтобы прилично одеть своих детей,

полноценно их накормить, мне приходится трудиться день и ночь, полностью экономя на себе. Мои кроссовки переклеены второй раз. Куртку зашивала несколько раз, она старая и расходится по швам. Я стесняюсь пойти на родительское собрание сына, поэтому ссылаюсь на недомогание и обсуждаю его учебу по телефону. Почему для матерей с детьми нет каких-либо привилегий в нашей великой стране? Я не могу просто захватить в монетный двор на тройке лошадей и вывезти печатное производство за последние сутки. Деньги надо зарабатывать. А как? У мамы троих детей нет времени даже зевнуть, но даже если бы и было... Где, на какой работе можно

получить зарплату в размере полного удовлетворения потребностей четырех человек?

Все, что касается детей, дорого. Одежда, канцтовары, рюкзаки, особенно обувь. Чтобы купить приличную обувь хорошего качества для троих, мне нужно просто взять и выложить свой заработок за месяц. А питаться на что? На дорогу где взять? Да, да, никто не заставляет меня выходить замуж, а мои дети - полностью моя ответственность. Только вот как быть хорошей матерью, если твоему ребенку, кроме доширака, вечером нечего поесть? Я не против трудиться, наоборот, была бы рада. Поиск такой должности пока проходит безрезультатно.

Анжела Ч.

Вечный кредит

Хотелось бы поднести тему долга ребенка перед родителем. Интересно, почему люди производят себе некоторых матерей и думают: она считает, что ребенок ее неотъемлемая собственность или игрушка. А как еще, если у мамы есть идеальный план для жизни своего чада и она всеми путями пытается заставить его следовать железным «рекомендациям», а то он ведь не знает жизни, надо помогать.

А потомок не может прямо сказать: «маман, покорнейше прошу отстать от меня и заниматься своими делами», чтобы не получить в лоб за честность. Да и кого волнует, что он думает? Мама знает лучше, мама умнее...

Я знаю одну женщину, которая не помогала беременной дочке, зная, что та голодает в съемной квартире с мужем, потому что не послушала ее и не развелась. Было сильное удивление материнской жестокости к беременной женщине, дочери, о чем я на эмоциях рассказала своей свекрови. «И правильно, нечего маму не слушаться», - ответила она. То есть мать выдала девушку замуж, зная о неблагоприятной семье жениха и его дурном характере, сняла им квартиру, свадьбу справляла, а когда появилась нововость о беременности, вдруг решила их развестись. Разве можно так играть с жизнью своего ребенка? Я просто не могу осмыслить мотивы, толкающие мате-

рей на эксперименты с детскими судьбами. Да, не все матери такие. Но почти все говорят о долге детей перед ними, акцентируя внимание на то, что «я жизнь положила, чтобы его воспитать». Простите за грубость, но кто просил вас жизнью жертвовать? Достаточно кормить, одевать и помогать советом. Не нужно проживать жизнь за детей, пытаться оправдать свои заслуги. А то вдруг подумают, что вы плохая мать? Кошмар, проче самой все контролировать.

Почему вам недостаточно счастья ребенка? Почему вы гонитесь за престижем, общественным мнением, статусом - всем, кроме счастья детей?

Учить дисциплине, вежливости, человечности и доброте нужно, безусловно. Для этого не нужно пихать выпускника на ненавистный юридический или вешивать в личную жизнь своей дочери, нагнетая советами и примерами из личной жизни. Достаточно самой быть примером.

Взваливая груз «вечного материнского кредита» на плечи детей, вы превращаете их в своих должников. Лучше превратите их в друзей.

Почему я говорю только о мамах? Папы не настолько активно вмешиваются в жизнь детей в силу своих особенностей, чего желаю их супругам тоже.

Тома У.

ГЛАВНОЕ – БАЛАНС

Письма из прошлого номера заставили меня задуматься о некоторых вещах. Коллективный разум и поведенческие действительно во многом формируются через средства массовой информации. Мы знаем и видим только то, что должны видеть по предоставлению информации. Все понимают, что за ширмой коронавируса кроется нечто, о чем пока неизвестно простому люду. Но я согласна с девушкой, которая говорила о стадном инстинкте. Мы потребляем любую утку из интернета и обсуждаем ее, раздувая ситуацию до невообразимых размеров. Моральный настрой имеет важное значение в формировании физического и психиче-

ского здоровья, так почему бы не устроить мини-саботаж? Будем верить во все вещах. Коллективный разум и поведенческие действительно во многом формируются через средства массовой информации. Мы знаем и видим только то, что должны видеть по предоставлению информации. Все понимают, что за ширмой коронавируса кроется нечто, о чем пока неизвестно простому люду. Но я согласна с девушкой, которая говорила о стадном инстинкте. Мы потребляем любую утку из интернета и обсуждаем ее, раздувая ситуацию до невообразимых размеров. Моральный настрой имеет важное значение в формировании физического и психиче-

Паника по поводу массовых смертей не обоснованна, я считаю. Человечество продолжит свой путь и при любых обстоятельствах сохранит баланс хорошего и плохого в мире. Противовес необходим как маркер для определения степени счастья и сохранения баланса, поэтому жизнь не улучшится и не ухудшится в глобальном смысле. Просто поменяет форму, как кровопролитные войны превратились в политические распри, а дуэли - в перепалки в соцсетях.

Женя Л.

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати,
или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.



ПОРОЙ ХОЧЕТСЯ ГЛУБИНЫ, ПОНИМАНИЯ ЛЮДЕЙ И ПСИХОЛОГИИ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



- Сложно выбрать только одну. Я читаю по настроению. Порой хочется глубины, понимания людей и психологии. Как в романах «Коллекционер» Д. ФАУЛЗА или «Цветы для Элджернона» Д. КИЗА. Но после таких книг обычно требуется отдых – легкие, успокаивающие романы с красивым, воздушным языком вроде «Сандалового дерева» Элли НЬЮМАРК.

Но все же самой моей любимой книгой был и остается «Преступление и наказание» Ф. ДОСТОЕВСКОГО. Любый школьник знает ее содержание, но стоит прочитать ее снова и становится ясным, что многое для нас в школьные годы остается «за кадром».

Достоевский – тонкий психолог, описывает самые темные уголки человеческой души и помогает тем самым понять людей и стать ближе друг к другу. Вот что отличает этот роман, поэтому взяла бы на остров именно его.

Молодой человек, угнетенный тяжелыми жизненными обстоятельствами, совершает убийство. Но суть книги не в совершенном преступлении, а в раскрытии характера главного героя. И происходит это через поступки, мысли и даже сны Раскольникова. Чтобы понять главную мысль романа, на мой взгляд, надо абстрагироваться от факта убийства и представить, что перед нами друг, которому хочется

Наш собеседник – Олеся ГОРЯЧЕВА. Работает копирайтером и вебрайтером, пишет статьи для сайтов и посты для соцсетей. А еще она мама и считает эту работу главным делом своей жизни, приносящим ей самую большую радость. Любит плавание, обожает театр, но увлечение номер один Олеси – книги. Те, которые заставляют плакать и сопереживать, радоваться, восхищаться, злиться или даже ненавидеть. В общем, испытывать эмоции, которые составляют нашу жизнь, а не просто потраченное впустую время. Ее также радует, что удалось передать свою любовь к чтению дочке. Наш вопрос в рубрике традиционный: «Какую книгу вы бы взяли с собой на необитаемый остров?»

помочь, или даже поставить себя на место героя.

Раскольников умен и честолюбив, но задавлен бедностью. Мать и сестра всем жертвуют ради него, но эта жертва ложится на сердце героя тяжелейшим камнем. Он живет в тесной каморке, в одном из самых красивых, но и мрачных городов мира. Видит нищету и несправедливость вокруг и в силу характера не может закрывать на это глаза. Он так воспитан, что не может не помогать тем, кто слабее, и сразу же забывает о своих проблемах, когда видит страдания других.

Но есть в Раскольникове и темная сторона. Не зря он так близко сходится с одним из отрицательных героев, убийцей и насильником Свидригайловым.

Особое место в романе занимают сны Раскольникова, они заставляют внутренне содрогнуться и понять, насколько все перевернуто в сознании героя и как он страдает.

Книгу стоит обязательно перечитать, если открывали ее только в школьные годы. Она понравится всем, кто любит тонкую психологию, копаться в самом себе и проявляет эмпатию к окружающим людям.

Весь роман состоит из фраз, которые хочется повторять как вечные уроки. Но больше всего мне запомнилась мысль Свидригайлова: «Чтобы беспристрастно судить о некоторых людях, нужно заранее отказаться от иных предвзятых взглядов и от обыденной привычки к обыкновенно окружающим нас людям и предметам». Как ни

странно, именно в уста этого отрицательного героя Достоевский решил вложить один из важнейших принципов понимания людей.

Я очень люблю читать. Больше всего мне нравится классическая литература. Так как в ней все о нашей жизни. Не всегда получается много читать – работу и домашние дела не отменишь, но как только выдается свободная минутка, обязательно посвящаю ее чтению. Уверена, что книги помогают нам жить. Они, как друзья, каждый из которых нужен в строго определенный момент. Книга требуется поддержка и опора, мы читаем о великих людях, которые не отступились перед трудностями, когда хотим больше понять окружающего, – великих классиков. А порой хочется просто отвлечься и отдохнуть, и тогда фантастика, детективы или просто яркие детские сказки – то, что нужно в такой момент.

Я люблю экранизации, так же как и театральные постановки по романам. Нравится в них то, как меняется произведение в зависимости от того, как по-разному понимают его режиссер, сценарист и даже актеры. Часто экранизации уступают книгам, но, бывает, открывается новый взгляд, и понимаешь, что он другой, но не ошибочный.

Хочу пожелать читателям не переставать учиться у книг и людей. Ведь нет ничего скучнее человека, который думает, что знает все. Узнавайте больше и старайтесь извлекать уроки. Так интересно переносить в свою жизнь то, что почерпнули у любимого героя.

Светлана СИХОВА

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ – ЛУЧШАЯ РАБОТА В МИРЕ

(Окончание. Начало на 5-й с.)

Говорят, для полного счастья человеку должно повезти три раза: с родителями, учителями и со спутником жизни. Совершенно точно, два раза мне уже несказанно повезло. Третье везение еще только предстоит.

- Как вы думаете, в чем смысл жизни и что такое счастье?

- Возможно, вам это покажется странным, но я с уверенностью могу сказать, что знаю точные ответы на эти вопросы. Десять лет назад на свет появился мой первый племянник, а для моих родителей – долгожданный и желанный первый внук. Помню, как в обеденное время в этот день была на работе, мама позвонила и сообщила, что сноху повезли в роддом. Ни о чем другом я и думать не могла, мигот отпросилась у начальства и, не чувствуя под собой ни ног, ни земли, с необыкновенной легкостью помчалась в Дубки, только за хорошими новостями... За чудом! Несколько часов трепетного ожидания в кругу самых родных и близких, и... чудо свершилось! Я – тетя! Я, самая младшая в семье, чувствующая себя в душе еще ребенком, в одночасье стала тетей! Необыкновенное чувство, и это было лишь вступлением к самому главному. Настал день выписки. Приятные хлопоты, поднята томительного ожидания и, наконец, первая встреча с малышом. Я первая ждала у дверей. Мне дали малыша на руки, такого невесомого, крошечного, он открыл глаза и впервые посмотрел на меня. И в этих глазах я увидела целый мир! Именно тогда пришло абсолютное счастье. Вот, оказывается, в чем состоит смысл жизни – в этих детских, чистых, искренних, самых любимых глазах. Племяннику уже десять лет, у него две сестренки. Я трижды тетя. Но этот день не забуду никогда. Когда вижу детей, которых общество нарекло «трудными», прежде всего помню, что каждый из них – чудо. Если на бриллиант наслаивается грязь, он не перестает быть бриллиантом, если ребенок запутался в своих проблемах, ему просто надо помочь. Экономическая ситуация, усугубленная пандемией, вредные привычки родителей, да и тяжелое время – бремя бурного роста и сопровождающих его бунтарства, нигилизма, отрицания всего и вся просто надо пережить. Наша задача – помочь детям справиться с обстоятельствами и с собой. Помогать детям – лучшая работа в мире.

Елена АППАЕВА

20 января 1815 года Гаврила Державин был приглашен на экзамен по литературе Александра ПУШКИНА.

Под Петербургом, в Царском Селе в лицее, готовившем высших государственных служащих России, состоялся публичный, с приглашением гостей, экзамен по литературе, раньше говорили – по изящной словесности, был приглашен поэт и государственный деятель Гаврила Романович Державин. Ему было уже 72 года, особого внимания к экзаменуящимся он не проявлял. И вот 15-летний Александр Пушкин выходит читать перед комиссией свое стихотворение «Воспоминания в Царском Селе»: «Навис покров урюгой ноши / На своде дремлющих небес; / В безмолвной тишине почил / дол и роши, / В седом тумане дальний лес...»

Гаврила Державин оживился, он был в восторге и предрек 15-летнему юноше великое будущее.

Стихотворение сделало Пушкина известным за пределами лицея. Оно было первым произведением, опубликованным им с полной подписью – Александр Пушкин в том же 1815 году в журнале «Российский музей».

РЕВОЛЮЦИЯ В КИНЕМАТОГРАФЕ

В этот день в 1920 году родился знаменитый итальянский кинорежиссер, обладатель пяти премий «Оскар» и «Золотой пальмовой ветви» Каннского кинофестиваля Федерико Феллини.

В детстве Федерико любил рисовать, устраивать кукольные представления. В возрасте 17 лет он уехал в Рим, а затем во Флоренцию, перепробовал множество профессий: журналиста и карикатуриста, страхового агента, оформителя витрин и другие занятия.

В киноиндустрию Феллини пришел в 1940 году. Федерико сначала сочинял комические трюки, затем участвовал в создании сценариев и, наконец, стал ассистентом режиссера. В этом качестве первым фильмом у него был «Рим – открытый город», за ним последовали еще несколько лент.

С 1950-х годов Феллини стал самостоятельным режиссером. В первых фильмах Федерико, таких как «Белый шейх» и «Мамынькины сынки», проявляются основные черты, отличающие его от многих коллег: внимание к личностям и повышенный интерес к деталям. Фильм «Дорога» сделал Феллини

и его жену Джульетту МАЗИНУ, исполнительницу главной роли, всемирно известными. Феллини получил «Оскар» как лучший фильм на иностранном языке. Всего он получил четыре таких «Оскара» и еще один – за творчество в целом.

Революцию в кинематографе произвел фильм «8 1/2». В нем применялась техника, называемая «поток сознания», помогающая показать внутренний мир героя, никак технически его не выделяя. Федерико Феллини с 1965 года начал снимать цветные фильмы. Его мир стал ярким, разноцветным и немного фантастическим. Он обращается к воспоминаниям детства, юности и осмыслению исторических процессов, свидетелем которых он был, в фильмах «Рим», «Клоуны», «Амаркорд». Метафорический фильм «Репетиция оркестра» привлек внимание как зрителей, так и кинокритиков.

В 1980-х – начале 1990-х годов Феллини развивает уже существующие мотивы своего творчества – «Город женщин», «Джинджер и Фред», «Голос луны». Эти фильмы не получили широкого распространения.

Федерико Феллини был кинорежиссером, творчество которого определяло лицо европейского кинематографа второй половины XX века.

20 января 1946 года Шарль де Голль ушел в отставку с поста главы правительства Франции.

Он был великим сыном своего народа. Ветеран Первой мировой войны, военный, ученый, бригадный генерал французской армии и основатель патриотического движения «Свободная Франция», после оккупации страны фашистами примкнул к антифашистской коалиции. Шарль де Голль возглавил Французский национальный комитет, а затем Французский комитет национального освобождения страны. Он стал премьер-министром сформированного им же в 1944 году временного правительства Франции.

На конференции великих держав по созданию ООН в Думбартон-Оксе и на Ялтинской конференции в январе 1945 года представители Франции не присутствовали. Де Голль незадолго до ялтинской встречи отправился в Москву с целью заключения союза с СССР перед лицом англо-американской опасности. Со-

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



20 января

ветский Союз генерал впервые посетил в декабре 1944 года. В последний день этого визита в Кремле СТАЛИН и де Голль подписали договор о «союзе и военной помощи».

20 января 1946 года он подал в отставку. В результате острого дискуссионного правительства и парламента де Голль понял, что ему не позволят выполнить намеченное. Свою недолгую, всего полугодовую деятельность на этом посту, он впоследствии охарактеризует как «спасение». «Спасать» Францию пришлось от планов англо-американского блока: частичной ремилитаризации Германии и исключения Франции из числа великих держав.

Вернулся на французский политический Олимп Де Голль в июне 1958 года в качестве Председателя Совета Министров, а с 8 января 1959 года стал Президентом Франции.

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА И НАЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ БОЛГАРИИ

• ГУРМАН

(Окончание. Начало в № 2)

Далее расскажем о лютенице, закуске из сладкого перца и помидоров. Вы можете использовать лютеницу в качестве гарнира к основному блюду, намазать на тост или просто съесть ее отдельно. Это одно из самых знаменитых блюд Болгарии. Интересно то, что лютеницу можно найти в любом магазине и супермаркете, при этом практически каждая семья в Болгарии готовит домашнюю лютеницу. Баница является традиционным болгарским блюдом из слоеного теста. Этот пирог можно найти везде – в кафе, булочных, небольших магазинах на автобусных остановках и в ресторанах. Самый распространенный и базовый вариант баницы является тот, который готовится с белым сыром фета. Как и со всем остальным в Болгарии, существуют разнообразные версии, например, в качестве начинки могут использоваться лук, капуста, шпинат, грибы или тыква. Есть также сладкий вариант баницы, который восхитителен на вкус. Баница в качестве выпечки является частью традиционного завтрака в Болгарии. Существует также традиция готовить баницу на Рождество и Новый год. В пирог запекаются пожелания, написанные на листке бумаги.

Следующее блюдо, о котором хочется рассказать, – сарми (голубцы из капустных или виноградных листьев). Сарми – довольно распространенное блюдо болгарской кухни. Его можно приготовить несколькими способами, но главный – использовать капустные или виноградные листья. В качестве начинки болгары используют рис и мелкорубленое мясо. Можно подойти с фантазией к готовке и в качестве начинки смешать рис, мясо и любимые овощи. Обычно в летнее время сарми готовятся с виноградными листьями, а в зимнее (период квашеной капусты) – с капустными. Независимо от того, какой вариант вы выберете, нет спора, что сарми – одно из лучших болгарских блюд. Если вдруг не найдете свежей капусты, можно использовать листья квашеной.

А вы слышали о капапе? Это блюдо можно найти в меню практически любого ресторана, в котором подают традиционную болгарскую еду. Дома капапу готовят, как правило, на Рождество или Новый год. Это блюдо представляет собой идеальное сочетание различных видов мяса и специй. Оно состоит из сосисок, курицы, телятины, кролика и

других видов мяса, которые готовятся на слабом огне (четыре-пять часов) с добавлением таких специй, как красный и черный перец, а также лавровых листьев. Мясо готовится в глиняном горшке. Это блюдо является типичным для туристских регионов Банско и Разлог; именно капама представляет собой интерес и приносит популярность этим курортам.

Пататник – традиционное блюдо, которое характерно для региона Родопских гор. Так как это горная местность, продукты, используемые для приготовления пататника, всегда имелись в большом количестве, вы можете быть уверены в том, что выращены они там. Как и большинство болгарских блюд, пататник – простое в приготовлении блюдо, но представляет собой изумительную комбинацию, которую можно по-разному сочетать – например, с картофелем или белым сыром. Название блюда происходит от слова «картофель». Пататник готовится по-разному: запекается, жарится, варится. В зависимости от того, в каком регионе вы его пробуете, специи также будут варьироваться. В некоторых случаях добавляется мясо. Но классический способ приготовления – картофель, белый сыр, яйцо, лук, соль, перец, свежая мята и жир. Пататник необходимо выпекать при низкой температуре, чтобы образовалась идеальная корочка.

Может быть, слово «кебабче» вам что-то скажет? Кебабче готовится из мясного фарша, специй и трав, закручиваемых в форме длинного ролла. Обычно это блюдо заказывают с гарниром (картофель фри, салат или лютеница). Кебабче отлично сочетается со стаканом пива в жаркий летний день. Классический заказ в болгарском ресторане – три кебабче с гарниром.

Если вы любите требуху, непременно следует попробовать шкембе чорба. Этот суп представляет собой еще одно национальное блюдо. Шкембе чорба – традиционный болгарский суп, который готовится из требухи. Рецепт такой: нарезанную или рубленую требуху варят в молоке, масле и паприке несколько часов. Суп подается горячим, часто его заправляют острым перцем, чесноком и уксусом. Суп чаще всего подается с чесночным хлебом. Местные жители говорят, что шкембе чорба является отличным лекарством от похмелья.

Фаселевый суп боб чорба является тра-

диционным блюдом кухни Болгарии, его готовят из вареной фасоли, овощей (морковь, помидоров, перца и лука) и специй. Рецепт будет варьироваться от региона к региону, потому что некоторые исключают какие-то ингредиенты (например, морковь) или добавляют другие (паприку, картофель, мясо). Боб чорба является популярным блюдом главным образом, потому что фасоль недорогая (Болгария, как известно, крупный поставщик фасоли), и само блюдо очень питательное. Классический вегетарианский вариант боб чорбы готовится как на Рождество, так и на протяжении всего года, особенно в зимний период. Простая версия боб чорбы – монастырский рецепт, который состоит в том, что фасоль варится вместе с помидорами и луком, а также добавляется ореган. Любители мяса могут добавить его к фасоли и овощам, и получится мясная версия боб чорбы.

Каварма – еще одно из самых восхитительных болгарских блюд. Как и с остальными блюдами, существует много вариаций рецепта кавармы. В различных регионах Болгарии используются мясо или курица. Это блюдо идеально подходит для холодных зимних вечеров. Если хотите настоящей аутентичности, каварму необходимо запекать в традиционных глиняных чашках в духовке. Такие чашки продаются в этнических магазинах Болгарии. И хотя ингредиенты могут варьироваться, блюдо, помимо мяса, состоит из моркови, лука, лука-порея, грибов, перца, помидоров и вина.

Кроме традиционных блюд Болгарии, необходимо упомянуть и национальные болгарские напитки. Начнем с бозы. Болгары готовят бозу из ячменя, пшеницы и иногда проса с добавлением сахара для придания сладкого вкуса. Это мягкий алкогольный напиток.

Что касается ракии, болгары обычно готовят ее дома. Они используют виноград, сливы, ягоды для приготовления этого фруктового бренди. У него достаточно высокая крепость, в магазинах продается ракия крепостью около 40 процентов.

Итак, болгарская кухня является одной из самых уникальных и восхитительных не только на Балканах, но и по всей Европе и миру. Некоторые рецепты Болгарии возникли столетия назад, и очень здорово, что болгары сохраняют свои кулинарные традиции для нового поколения и любителей вкусно поесть.

Сана АЛИМОВА

• ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Спасибо врачам

Уважаемая «Горянка»! Хочется через вашу газету выразить огромную благодарность за все нашим врачам. Прежде всего за радость дышать и жить. За то, что они подарили мне самый большой дар – жизнь. Без них ее бы могло у меня и не быть.

В декабре я заболела новой коронавирусной инфекцией. В межрайонную многопрофильную больницу Министерства здравоохранения КБР в Урванском районе, где развернут госпиталь для ковидных больных, я попала лишь 27 декабря. Все могло сложиться иначе, если бы я целых десять дней не занималась дома самолечением. Наслушавшись до-сужих разговоров, сначала отказалась обращаться за профессиональной помощью. Подумала, что дома и стены лечат. В результате такого халатного отношения к своему здоровью я в тяжелом состоянии попала в больницу с двусторонней пневмонией, осложненным хроническим бронхитом и другими сопутствующими диагнозами. В ту же минуту, как попала в хирургическое отделение, меня окружили люди в белых одеждах. От их доброжелательных лиц и успокаивающих разговоров мне сразу стало легче. Откровенно говоря, уже не надеялась, что меня смогут вернуть к жизни. Но я попала к медработникам высочайшего профессионализма. Конечно, для любого здравомыслящего человека замена новогодних праздничных дней в кругу семьи и близких на больничную койку – печальная ситуация. Но благодаря чуткому и внимательному отношению всего коллектива хирургического и реанимационного отделений больничные стены в эти дни стали для нас, пациентов, вторым домом.

Бесконечно благодарна моему лечащему врачу А.Ж. БАРАГУНОВОЙ, заведующей хирургическим отделением А.С. СУНШЕВОЙ, начальнику госпиталя Л.З. БЕЗИРОВОЙ, заведующей реанимационным отделением К.И. ИСМАИЛОВУ и всему медицинскому персоналу за то, что ежедневно и ежедневно окружали нас заботой и вниманием.

Хочу пожелать им самого главного – здоровья, семейного счастья и благополучия. Пусть работа приносит им только позитивные эмоции и благодарных пациентов.

Ася Факова, с. Герменчик

• СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

Дышать, жить, любить...

Даша – моя знакомая, симпатичная молодая девушка, с которой мы разговаривали после тренировок в спортклубе. Остались в клубе попить травяной чай, и вот, слово за слово, она поведала мне о себе.

«Такая банальная фраза «говорила мне бабушка» в моей истории идет первой. Три года назад, когда мне исполнилось 18 лет, я без памяти влюбилась в одного парня. Знала его с детства, он живет на соседней улице, учился в нашей школе, а я стала его замечать только после того как он сам заговорил со мной, стал приглашать в город погулять. Мы начали встречаться, я уже была студенткой, он часто приезжал ко мне в общежитие или к колледжу. Мы могли даже не договариваться о встрече. Приедет, позвонит, скажет «соскучился», и я тут же выходила. Он старше меня на пять лет. Дома знали

о нем, да и его самого все знали – поселок наш небольшой. Я так сильно ему доверяла, что верила каждому слову. В выходные, бывало, приезжаю домой, сижу как на иголках, жду его звонка, готовая выскочить к нему, а его нет и нет. Потом прямо перед моим отъездом мог позвонить, и я, чтобы его увидеть и побыть рядом, в понедельник пропускала занятия. Говорила мне бабушка: «Дашка, все мужчины одинаковые, если хочешь, чтобы любил, убегай от него. Сам найдет. Будешь сохнуть по нему – зазнается!» Мой зазнался, и я сама в этом виновата. Я уже дышать не могла без него. А он стал встречаться с другой. Самое обидное – с моей бывшей однокурсницей, с которой я даже за одной партой сидела. Мне было так больно, так обидно, я мучилась. Потеряла аппетит, перестала посещать занятия. Меня чуть

не отчислили. Единственное, что смогла, – сохранить гордость. Я не стала за ним бегать и искать встреч. Однажды он с друзьями зашел в магазин, а в это время вышла из магазина моя двоюродная сестра, которая мне как родная. Они с моим бывшим – ровесники. Галя, моя сестра, очень авторитетная в поселке и муж у нее деловой. Она решила переговорить с моим бывшим, и тот сказал, что мне ничего не обещал и жениться пока не собирается, а встречаться или оставаться другом он и сейчас готов. Галя ему сказала: «У нее есть друзья, есть мы, ей не скучно, а ты никогда к ней близко не подходи, мы тебе это запрещаем». Бывший был удивлен и не мог поверить этому запрету. Стал мне звонить. Я не отвечала на звонки. Он стал подезжать к дому. Я сказала об этом Гале, ее муж нашел его и серьезно с ним поговорил.

Я очень благодарна сестре за такое вмешательство в мою личную жизнь. Она разрушила мои сети, из которых сама самостоятельно не выбралась бы. Ровно год я страдала, не могла ни на кого смотреть, ни с кем не общалась. Могла не делая сидеть или лежать, не двигаясь, ожидая его звонка, но когда он звонил, не отвечала на его звонки и сообщения. Потом пару раз меняла номер телефона. Но время действительно подлечивает. Я вновь стала смеяться, вновь увидела, что светит солнце, что рядом со мной надежные люди, моя семья... И моя любимая мудрая бабуля... Я смотрю на мою знакомую и радуюсь тому, что жизнь научила ее самому главному – жить дальше, верить в лучшее и ощущать, что судьба всегда может принести лучшее, если ей доверять.

Арина НЫР



ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

Любые начинания будут благоприятными, поэтому что принесет отличный результат. Плодотворная деятельность также порадует важной встречей и долгожданным известием. Но мир не бывает совершенным, впрочем, как и люди в нем. Контакты с людьми могут оказаться непростыми. Коллега по работе удивит своим неожиданным поступком. Вам следует расслабиться и следить за ходом событий, которые будут происходить сами собой.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

Ключевая характеристика этого периода - умеренность. Она прослеживается абсолютно во всем. Вам придется знать меру в запланированных делах, совершаемых действиях, питании и общении. Все решаемые вопросы будут заставлять делать выбор в пользу золотой середины. В рамках любого спора придется искать компромиссное решение. Только в этом случае результат не приведет к разочарованию. Кардинальные решения недопустимы.

БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

Прекрасное время для трудовой деятельности. Посвятите себя работе, у вас будет немало хороших возможностей и много сил для достижения своих целей. Вы преуспеете во многом, сделаете больше, чем обычно. Намеченные цели реализуются. Даже мысли, которые давно были только в мечтах, могут осуществиться. Стоит ожидать хороших вестей. Также произойдет встреча с человеком, близким по духу. Многие свободные из вас устроят свою личную жизнь.

РАК (22 июня - 22 июля)

Вам все время придется разрываться между общественными делами и личной жизнью. Благодаря собственному контролю вы сможете достичь гармонии в жизни. Откажитесь от необдуманных покупок, ничего не делайте спонтанно. Вы получите неожиданный результат, когда захотите мира и справедливости. Если предвидится возможность отдохнуть, не упускайте свой шанс. Отдых вам сейчас нужен как никогда, необходимы смена обстановки и новые впечатления.

ЛЕВ (23 июля - 21 августа)

Вы станете авторитетом в глазах близкого окружения, потому что интересы других людей будете ставить превыше собственных. Появятся единомышленники, знания придут оттуда, откуда их совсем не ждали. Возможно, усилится интерес к новым технологиям. Можно смело поступить нетрадиционно, даже если придется поменять свои интересы и следовать совершенно по другому маршруту. Даже без каких-либо гарантий на удачу можно ожидать неплохих результатов.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября)

Чтобы выполнить хоть какое-то действие, вам придется долго раскачиваться и прилагать невероятное много усилий. Уделите время приятной беседе с мудрым и более опытным человеком. Он научит вас быть стойкими перед жизненными обстоятельствами. Не стоит вникать в подробности взаимоотношений других людей. Вам это совершенно ни к чему. Желательно поменять принцип стратегии как в материальных делах, так и с коллегами.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)

Неделя обещает вам насыщенную трудовую деятельность. Вы полны сил и энергии, вам будут подвластны любые преграды, поэтому смело

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

завершайте поставленные задачи. Вы способны проявлять инициативу в важных деловых вопросах, а трудолюбие и позитивный настрой позволят наладить связи с людьми, в которых вы заинтересованы. Благодаря им сможете добиться повышения. Для самовыражения можете использовать все свои навыки. Проявите деловые качества и боевой характер.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)

Вам не следует совершать эксперименты в этот период, особенно если это связано с деньгами. Под воздействием импульса можете сделать необдуманные покупки, о которых потом будете долго сожалеть. Лучше вообще воздержаться от любых покупок. Общение с друзьями не принесет пользы, скорее наоборот: не стоит им доверять свое имущество, есть риск разочарований. Будьте предсудительными. Избежите всех неприятностей и трудностей, если проявите осторожность.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)

Вам предстоит решать вопросы карьеры, и здесь не обойтись без логики дегтя. Найдутся люди, которые будут ставить «палки в колеса». Но, несмотря на нападки недоброжелателей, звезды будут на вашей стороне. Вы противостояте чужой воле, хоть и услышите в свой адрес много неприятных слов. Позитивным будет общение с близкими и родными людьми. Возможны, приятные встречи. В кругу семьи сможете восстановить силы после сложных переговоров.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)

Вы проявите энергичность и силовой напор. Хотя многие из вас крайне редко проявляют эти черты своего характера. Будете решать дела, связанные с работой. Сосредоточитесь на стандартах и нормах. Делайте все в полном соответствии с ними. Проанализируйте полученные результаты, чтобы улучшить их в перспективе, тогда у вас появится шанс увеличить свои доходы и прибыль. В выходные, возможно, в гости нагрянут друзья, коллеги или близкие родственники.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)

Неделя характеризуется переменами, вы будете в центре внимания. Не исключены негативное настроение и страхи. Это может означать двойную роль: либо вы внесете в свою жизнь стабильность, либо утратите способность правильно воспринимать ситуацию. На помощь придут близкие и друзья, которые своевременно остановят ваши сомнения. Главное - прислушаться к их мнению до того как будут совершены ошибки. Тогда все эти чувства быстро развеются, и вы вновь ощутите бодрость духа и энергию.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)

В эти дни вам следует довериться своей интуиции. Не стоит тратить свою волю понапрасну, а также проявлять гнев и агрессию. Берегите свои нервы и здоровье. Если стремитесь к благополучию, вам необходимо контролировать свои действия и поступки. Тогда добьетесь гармонии во всем. Вы склонны проявлять свои творческие способности, а дисциплина и организованность явно не ваш конек. А от вас потребуются как много больше четких и грамотных действий.

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

НЕЖНО, ВКУСНО И БЫСТРО • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Что делать, если семья пропустит сытный обед, а вы еще не успели восстановиться после новогодних застолий и хочется чего-нибудь полегче? Тогда имеет смысл обратить внимание на рецепты из фарша.

- В нашей семье маленькие дети, поэтому делаем блюда из фарша, - говорит Саида БАШИЕВА из Нарткалы. - Готовлю их с удовольствием. И не только потому, что фарш готовится намного быстрее, чем мясо кусками, но и получается очень вкусно и нежно.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

Ингредиенты: 600 г капусты белокачанной, 500 г куриного фарша, 1 репчатый лук, 1 небольшая морковь, 1 банка резаных шампиньонов, 50 г паннировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана молока, 2 куриных яйца, 50 г твердого сыра, соль, перец черный и молотый кориандр по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Лук очистить, измельчить и пассировать на растительном масле до золотистого цвета. Добавить фарш и обжарить до полного выпаривания жидкости, посолить, поперчить. Масса получится более нежной, если ее пробить блендером. Добавить к фаршу шампиньоны без жидкости. Капусту тонко нашинковать и потушить с небольшим количеством воды минут 10-15. Снять с огня и смешать с морковью, натертой на крупной терке. Добавить паннировочные сухари и перемешать. Выложить в смазанную маслом форму половину капусты. Затем равномерно распределить фарш и накрыть оставшейся капустой. Взбить молоко с яйцами, посолить и поперчить. Залить содержимое формы. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 180 градусов 30-40 минут до румяной корочки.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Ингредиенты: 4-5 болгарских перца, 300 г мясного фарша, 1 морковь, 1 луковичка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 помидор или 2-3 ст. ложки томатной пасты по желанию, 100 г риса, соль и молотый черный перец по вкусу, 1 пучок петрушки по желанию.

Способ приготовления. Для начинки подойдет любой фарш. Можно и сочетание разных видов мяса. Натереть морковь на средней или крупной терке и нашинковать лук. Обжарить лук в сковороде с маслом, а через 2-3 минуты добавить мор-

ковь. Обжарить, периодически помешивая, до золотистого цвета. Можно добавить к овощам мякоть помидора или томатную пасту. Некоторые предпочитают добавлять в фарш сырой лук, но начинка будет ароматнее, если его обжарить.

Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности и промыть в холодной воде.

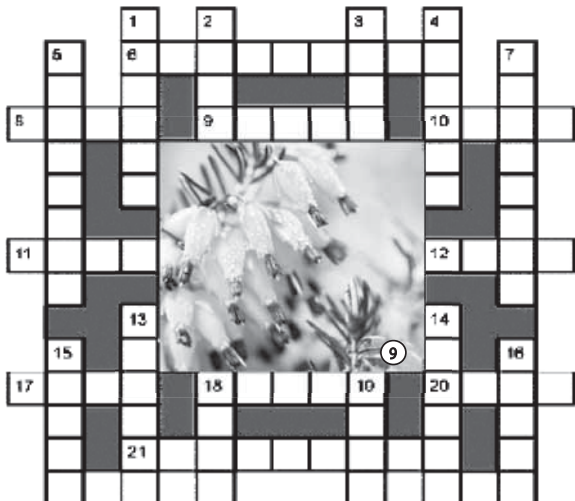
Соединить фарш, зажарку и рис. Посолить и поперчить, по желанию добавить рубленую зелень и хорошо перемешать. Отрезать у перца верхушки и удалить семена. Плотно начинить овощи подготовленным фаршем. Выложить перец в большую кастрюлю или казан начинкой вверх и полностью залить соусом. Верхняя часть овощей должна остаться открытой. Поэтому необходимо регулировать количество жидкости в зависимости от размеров кастрюли.

Варианты соусов. 1. Томатный сок соединить с 2-3 столовыми ложками сметаны, посолить и поперчить.

2. Столовые ложки сметаны соединить с 2 столовыми ложками томатной пасты, развести остуженной кипяченой водой. Посолить и поперчить.

3. Нам понадобятся: 1 натертая морковь, 1 измельченный лук, 2 порезанных на кубики помидора, 3-4 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки сметаны, соль, молотый черный перец, смесь немного развести водой. Обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Добавить мякоть помидоров или томатную пасту, сметану и специи. Воду можно влить или в сковороду, или в кастрюлю, предварительно выложив зажарку на перец. После добавления соуса к фаршированному перцу накрыть емкость крышкой и довести соус до кипения. Затем тушить еще около 40 минут на умеренном огне.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото автора



КРОССВОРД

По горизонтали: 6. Район в Северо-Восточном административном округе города Москвы. 8. Декоративное лекарственное растение. 9. Полукустарники, кустарники или небольшие деревья семейства вересковых. 10. Самые известные «воздушные ворота» Парижа. 11. Морская птица отряда веслоногих. 12. Минерал, драгоценный камень с радужной игрой цветов. 17. Железнодорожное предприятие. 18. Звезда в созвездии Большого Пса. 20. Большая змея, обвивающая свою жертву при нападении. 21. Колокольня, обычно отдельно стоящая, в западноевропейской церковной архитектуре.

По вертикали: 1. Ткань растений, служащая

для проведения к корням органических веществ. 2. Традиционный японский алкогольный напиток из риса. 3. Утренняя слеза природы. 4. Водопад на реке Конго. 5. Микроцита, образованная из атомов. 7. Тяжелый тугоплавкий металл светло-серого цвета. 13. Ограничитель беговой дорожки по внутреннему диаметру. 14. Музыкант-исполнитель на духовом инструменте. 15. Название некоторых сортов драпа, бархата, плюша. 16. Народ, коренное население северо-запада Испании. 18. Высшая точка температурной кривой. 19. Музыкальное произведение для одного певца или певцы.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

По вертикали: 1. Фитин, 2. Сахар, 3. Рес, 4. Бойома, 5. Мелекула, 7. Вольфрам, 13. Бровка, 14. Рубин, 15. Ветропад, 16. Бисек, 17. Аким, 18. Аква, 19. Апрель, 20. Улан, 21. Кампанула. **По горизонтали:** 6. Лизина, 7. Вольфрам, 8. Алоэ, 9. Эрика, 10. Орм, 11. Олуш, 12. Опал, 17. Дено, 18. Ответы на кроссворд



Якутск

• КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

(Окончание. Начало в № 2)

Еще хочется отметить выставку «Сокровищница Республики Саха (Якутия)». Думаю, всем известно, что наша республика занимается добычей алмазов, золота, серебра и занимает лидирующее место по добыче некоторых драгметаллов как в стране, так и в мире. И вот на этой выставке можно будет узнать о богатстве недр якутской земли. К слову, первая выставка была проведена в 1992 году. Интересно, что музей алмазов некоторое время был закрытым, туда могли приходить только высокопоставленные гости, сейчас же его двери открыты для всех желающих.

Что касается религиозных сооружений города, необходимо сказать о Преображенском соборе, который является самым старым православным храмом Якутска. Он был построен в середине XIX века, но в 30-е годы прошлого столетия в период советской власти был частично разрушен. После реставрации храм был снова открыт в 1994 году и позже получил статус кафедрального собора.

Еще одним интересным объектом для посещения в Якутске является Дом Арчы, духовный центр якутского народа. Здание построено в виде шатра в национальном стиле. Посетители центра могут познакомиться с

культурой и религией коренных народов Якутии. Желающие могут не только посмотреть обряды, которые проводит шаман, но и поучаствовать в них.

Еще наш город может похвастаться своим зоопарком «Орто-Дойду», который появился в 2001 году. Это единственный в мире зоопарк, который работает при такой низкой температуре. Сюда можно приносить диких животных, которым требуется помощь, и ее окажут на базе зоопарка. Территория «Орто-Дойду» составляет 92 га. Всего в зоопарке около 300 животных, ежегодно это место посещает большое количество людей. Мы тоже любим приходить сюда всей семьей.

Следующее место, которое рекомендуем, - Саха академический театр имени П.А. Ойунского. Театр был основан в 1920 году и состоял из двух трупп: якутской (спектакли ставились на языке саха) и русской. Спустя некоторое время труппы разделились, и театр стал называться в честь основоположника якутской советской литературы Платона ОЙУНСКОГО. Репертуар довольно разнообразный и интересный, ставятся не только произведения якутских авторов, но и классические.

Несмотря на то, что есть еще много других объектов, которые можно увидеть в Якутске,

завершу свой рассказ описанием этнографического комплекса «Усадьба Атласовых». Если хотите познакомиться с культурой, традициями и историей северных народов, лучше места не найти. Усадьба была открыта семьей АТЛАСОВЫХ, которые одними из первых решили рассказать об истории коренных народов. Здесь можно попробовать национальные якутские блюда, принять участие в обрядах очищения, а также посетить небольшой музей, где хранятся старинные предметы быта якутов.

Еще мы любим ходить всей семьей в кино. Наверное, стоит сказать несколько слов и о якутском кинематографе. Якутские фильмы становятся призерами российских и международных кинофестивалей, получают высокую оценку режиссеров и критиков. Среди прочих картин хочется отметить фильмы «Надо мною солнце не садится» и «Пугало».

Еще одним из интересных времяпрепровождений является катание на лошадях. Есть якутская порода лошадей, она является одной из немногих древних и морозоустойчивых. Мы с детьми часто летом катаемся верхом. Нужно сказать, что верховые лошади используются только по назначению, как и лошади мясо-молочного направления. Из молока изготавливается национальный напиток кумыс, а мясо якутской лошади является национальным блюдом и деликатесом. Если говорить о кухне, мы едим сырое мясо лошади, сырую рыбу, так как это местные продукты и есть их безопасно. Еще в семье готовили суп из потрохов, домашние его очень любят.

«Мы путешествуем по миру, чтобы найти красоту; мы должны хранить ее в себе, иначе она нам не откроется», - сказал американский писатель Ральф Уолдо ЭМЕРСОН. Согласны с его высказыванием?

Светлана СИХОВА

Владелица собственного бизнеса Анна ПОРХОМЧЕНКО из Нальчика уверена - обустроив рабочий кабинет в офисе или в домашних условиях, первое, о чем следует позаботиться, о чистоте воздуха и психологическом комфорте. С этой задачей легко справляются скромные, не требующие особого ухода выносливые декоративные растения.

ПРИНОСИТ УДАЧУ



«Поскольку домой я прихожу поздно вечером, заниматься разведением домашних растений не получается, - говорит она. - А вот в кабинете с удовольствием этим занимаюсь. Для меня цветы не только элемент декора, но и возможность зарядиться приятной энергией, отвлечься от серьезных тем, переключить внимание на что-то более приятное. Когда смотрю на них, отдыхают глаза. К тому же растения очищают воздух, создают здоровую атмосферу, компенсируют обилие техники, массивную мебель и ее агрессивные линии.

Но должна сказать, что не всякое растение подойдет для офиса. Прежде чем купить цветы, я проанализировала условия и проконсультировалась с продавцом цветочного магазина. Важны влажность, освещение, температурный режим, наличие сквозняков, возможности ухода и риск того, что у меня бывают периоды, когда поливать растения будет некому.

Как и в отношении одежды, интерьера, на цветы тоже есть мода. Растения в виде кактусов у компьютера или на подоконниках давно ушли в прошлое.

Появились новые фавориты. Для меня это zamioculcas, или долларовое дерево, как любят у нас его называть. В последнее время стала замечать, что этими растениями все чаще стали украшать офисы, кафе, частные магазинчики. Я обратила на это внимание и заинтересовалась, почему именно ему отдают предпочтение. Оказалось, оно воспринимается как символ успеха или своеобразный талисман. О влиянии этой культуры на энергетику и успех можно спорить сколько угодно.

Но то, что zamioculcas отлично вписывается в любой рабочий уголок, неоспоримо.

Когда же сама купила и поставила в кабинете, поняла, почему zamioculcas приобрели такую популярность. Благодаря своей выносливости. Они настоящие комнатные спартанцы, которые хорошо переносят пропуски в уходе или промахи с подбором условий. Они отлично чувствуют себя в любом освещении, им вполне подойдет любая комнатная температура. Не боятся ни жары, ни прохлады (не ниже 16 градусов). Их можно выставить как на подоконнике, так и в интерьере.

Это одно из редких комнатных растений, которые могут смириться с пропуском полива и сухим воздухом. Регулярные опрыскивания улучшают декоративность листьев, но обязательными не являются. Поливать растение нужно обильно, но давая просыхать земле между этими процедурами. Зимой поливы должны быть минимальными. Подкормки вносят со стандартной частотой. В остальном уход за zamioculcasом сводится к регулярной очистке листьев от пыли.

Выглядит растение парадно и строго, вносит гармонию в интерьер и при этом не занимает много места. Я читала, что оно хорошо очищает воздух, что немаловажно для хорошего самочувствия. Это первое растение, которое я посадила у себя. Потом появились и другие очень красивые, полезные и неприхотливые растения. Но пальму первенства во всех отношениях отдаю zamioculcasу.

Алена ТАОВА.
Фото автора



Дениза КАРДАНОВА,
1 год 10 месяцев,
с. Заразих

«МАЛЕНЬКОЕ
ЧУДО-2021»

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (отв. секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр., 42-75-34 – корреспондентская; 42-26-75 – факс; 42-69-96 – реклама</p>	<p>Газета отпечатана в ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 1847. Заказ 75. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 19 января в 17.00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Региональным управлением Роскомплечати в Кабардино-Балкарской Республике 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. Instagram: goryanka_gazeta. You Tube: Газета Горянка</p>
<p>Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели. Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции.</p>						