

Как мы уже сообщали, недавно в Нальчике прошли межрегиональные состязания по чир спорту. В них приняли участие около пятидесяти команд из восьми городов страны. Это примерно 500 участников, из них 350 – из Кабардино-Балкарии. Президент Федерации чир спорта КБР Оксана МЕДАЛИЕВА отметила, что чир спорт в республике активно развивается. Сегодня она – гость нашей постоянной рубрики.

Оксана МЕДАЛИЕВА: Я НЕ РАБОТАЮ, А НАСЛАЖДАЮСЬ ПРОЦЕССОМ

ВСЕГДА БЫЛА ОТЛИЧНИЦЕЙ

- Я родилась в Нальчике, училась в 32-й школе, затем в Кабардино-Балкарском государственном университете. Все время учебы была отличницей. С пяти лет занималась художественной гимнастикой. Занималась ради удовольствия, никогда не думала, что это станет моей профессией. В моей дальнейшей судьбе большой след оставила тренер Инна Анатольевна ТЕРЕНТЬЕВА, моя вторая мама, спасибо ей большое за все. Именно она привела меня в тренерскую профессию, в 18 лет доверив мне группу детей. Спустя короткое время я поняла, что хочу этим заниматься всю жизнь, настолько мне все это понравилось. Поступила на факультет физической культуры и спорта КБГУ, окончила его с красным дипломом, параллельно окончила магистратуру по педагогической психологии, а также факультет английской филологии, то есть у меня три высших образования.

ХОТЕЛОСЬ МИКСОВАТЬ

- Лет через пять моей работы как тренера по художественной гимнастике увидела в каком-то репортаже по телевидению новое направление, которое показалось мне настолько интересным и красивым, что стала им более детально интересоваться. Гимнастика - это гимнастика, мы ее давно знаем. Мне всегда нравились танцы и акробатика, захотелось все это миксовать и сочетать. Собственно говоря, на тренировках так это и делала, то есть мы не просто занимались гимнастикой, но и превращали ее в какую-то историю, в определенную содержательную композицию. И вдруг оказалось, что это еще и отдельный вид спорта. То есть дети могут им не просто заниматься для себя, но и стать спортсменами, официально соревноваться, получать звание мастера спорта и так далее. Мне все это стало очень интересно, и через какое-то время на соревнованиях в Москве меня заметили, после чего президент Всероссийской федерации чирлидинга и чир спорта предложил мне развивать этот вид спорта в Кабардино-Балкарии. Вскоре мы вступили во всероссийскую федерацию и стали официальной организацией, а я стала президентом регионального отделения.

(Продолжение на 5-й с.)



Фото Астемира Шебзухова

У МАТЕРИ СМЫСЛ ЖИЗНИ ТОЛЬКО ОДИН – ЕЕ ДЕТИ

Лаура Муридовна МАЛКАНДУЕВА - учитель английского языка МКОУ «СОШ 20» г.о. Нальчик. Эльдар Мухамедович МАЛКАНДУЕВ – директор ООО «Кобальт». Супруги воспитывают троих сыновей. Мы записали монолог матери о семье. **С. 3**

ГЛАВНОЕ - ПОДДЕРЖКА ЗЕМЛЯКОВ

С октября прошлого года администрацию сельского поселения Псыгансу возглавляет Мухамадин БАЛКИЗОВ. Жители села возлагают на него большие надежды, которые он уже начинает оправдывать. **С. 4**

ТЕАТР БЕЗ СЦЕНЫ, НО С «КРЫШЕЙ»

Спустя полгода после создания культурным фондом «Черкесский мир» первого молодежного адыгского театра-студии «Сыринэ» («Горянка», № 44, 2021 г.) прошли премьерные показы спектакля «Крыша» («Унащхъ») по пьесе З. КАНУКОВОЙ с полным аншлагом: 30 марта в Доме культуры села Кенже, на следующий день в Кабардинском госдрамтеатре им. А. Шогенцукова. **С. 13**

ЦОКАЯ ИЛИ ТОПАЯ?

Какую обувь будут носить этой весной и летом наши модницы? **С. 14**

КАЗБЕК КОКОВ ВСТРЕТИЛСЯ С АЛЕКСАНДРОМ РУДАКОВЫМ

В Москве состоялась рабочая встреча Главы КБР Казбека КОКОВА с президентом агропромышленного холдинга «ЭКО-культура» Александром РУДАКОВЫМ.

В ходе встречи были обсуждены вопросы взаимодействия в части реализации на территории Кабардино-Балкарской Республики крупнейшего на Северном Кавказе тепличного комплекса в Чегемском районе.

«Несмотря на некоторые сложности, связанные с санкционным давлением на нашу страну со стороны недружественных стран, строительство

тепличного комплекса продолжается, проект будет реализован в полной мере согласно «дорожной карте». Планируется и обширная география поставок тепличной продукции как в регионы, так и на экспорт. В Кабардино-Балкарии имеются все условия для выращивания этих видов сельхозпродукции в общероссийских масштабах», - сообщил Казбек Кокков в своем телеграм-канале.

Тепличный комплекс будет специализироваться на круглогодичном выращивании томатов и ягод. Общая стоимость проекта составляет порядка

18,4 миллиарда рублей. Реализация тепличного комплекса рассчитана на два этапа. Стоимость первого этапа составляет 7,6 миллиарда рублей, в который войдут около 40 гектаров круглогодичных теплиц и будет создано 648 рабочих мест. Вторая очередь тепличного комплекса займет почти 62,5 гектара и начнет свою работу в конце 2024 года. Всего на сельскохозяйственном предприятии будет создано около двух тысяч рабочих мест.

Инвестором проекта выступил агропромышленный комплекс «ЭКО-культура», круп-

нейший производитель закрытого грунта в России. Один из главных принципов производства холдинга - экологичность сельскохозяйственной продукции, защита растений ведется биологическими методами. Инвестор планирует в будущем расширить производственные мощности. Со стороны региона по поручению Главы КБР Казбека Коккова будет обеспечена инфраструктурная и административная поддержка.

В прошлом году руководитель республики принял участие в символической закладке камня первой очереди

нового тепличного комплекса в Чегемском районе. В настоящее время уже завершается этап планировки территории, после чего начнется активная фаза строительства комплекса. До конца года будут посажены первые насаждения.

«Для Кабардино-Балкарии инвестиции в экономику крайне важны. Столь крупный проект - большой шаг в развитии экономики региона и сегодня становится еще более актуальным», - подчеркнул Казбек Кокков в своем сообщении.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

Пятого апреля актив Союза женщин КБР посетил реабилитационный центр «Радуга» Министерства труда и социальной защиты КБР, куда на 21 день прибыли дети из ДНР.

Сопровождающая - воспитатель группы Евгения ЗАХАРОВА сказала, что была задача - вывезти детей в безопасное место. «В Кабардино-Балкарии не только безопасно, но и природа прекрасная, нет сомнений, что прибывшая группа получит массу незабываемых впечатлений», - сказала заместитель главного врача «Радуги» Лейля АСАНОВА.

Председатель Союза женщин КБР, главный врач ГБУЗ «Городская поликлиника №1» г. Нальчика Аулият КАСКУЛОВА, выступая перед детьми, сказала, что чужой беды не бывает и мы глубоко сочувствуем мирным людям, которые страдают. Аулият Фуадовна подчеркнула, что наша страна делает все возможное для разрешения конфликта.

Член правления Союза женщин КБР Фатима ГЕШЕВА говорила о том, как важен мир и как мы все сейчас мечтаем о нем. Она по-

ТРИДЦАТЬ ПЯТЬ ДЕТЕЙ ИЗ ДНР ПРИЕХАЛИ В «РАДУГУ»



• БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

желала детям хорошо провести время в нашей республике.

Общественный деятель, журналист Мария КОТЛЯРОВА отметила, что многие известные писатели и поэты черпали вдохновение для творчества именно на Кавказе: эмоции, яркие впечатления, полученные здесь, через годы могут проявиться в творчестве и желании созидать. Мария Котлярова подарила детям наборы открыток с видами Кабардино-Балкарии.

Также наши гости получили наборы от кондитерской фабрики «Нальчик-Сладость», ее директор Анжелика ГЕТОКОВА всегда принимает самое деятельное участие в благотворительных акциях.

Аулият Каскулова сказала в интервью газете «Горянка», что есть желание еще раз посетить детей в месяц Рамадан, рассказать им, что в нашей многонациональной и многоконфессиональной республике люди поддерживают друг друга и хранят мир как высшую ценность.

**Марзият БАЙСИЕВА.
Фото автора**

На заседании был обсужден ряд вопросов, среди которых - организация деятельности органов опеки и попечительства, причины преступлений, совершенных в отношении несовершеннолетних, итоги проведения рейдовых мероприятий межведомственной рабочей группы комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве КБР.

Заместитель министра просвещения, науки и по делам молодежи КБР Ачемез МОКАЕВ отметил, что работа по опеке и попечительству в отношении несовершеннолетних в республике возложена на Министерство просвещения как уполномоченный исполнительный орган государственной власти республики, а органы местного самоуправления районов и городов КБР наделены отдельными государственными полномочиями в осуществлении опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних.

Он отметил, что ведется региональный сегмент федерального банка данных о детях-

сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей, содержащий сведения о детях и лицах данной категории, а также о гражданах, желающих принять ребенка в семью на воспитание. На 1 января 2022 года численность граждан, желающих принять на воспитание ребенка, состоящих на учете в региональном банке данных КБР, составляет 174 семьи, из них поставлены на учет в первом полугодии 2021 года 46 семей. 149 семей встали на учет с целью усыновления ребенка, 14,4 процента - с целью принятия детей под опеку и в приемную семью. На начало года на учете в органах опеки и попечительства республики состоят 1420 несо-

вершеннолетних, в том числе 70 усыновленных детей, 195 приемных, 844 подопечных и 43 ребенка, находящихся под предварительной опекой, 164 переданных под опеку с согласия родителей и 110 детей, направленных в государственные организации.

В прошлом году в республике было выявлено 114 несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей. На профилактическом учете в муниципальных отделах опеки и попечительства состоят 132 семьи «группы риска», в которых воспитываются 432 ребенка. Из них 66 детей направлены в реабилитационные учреждения для проведения профилактических мероприятий.

Одним из важных направлений работы по семейному устройству детей является психолого-педагогическая подготовка лиц, желающих принять ребенка в семью. В республике функционируют четыре школы по подготовке граждан, желающих взять на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Обсужден и вопрос обеспечения жильем помещениями несовершеннолетних. В сводном списке состоят 1428 человек, из которых 1131 лицо имеет право на незамедлительное предоставление жилья в связи с достижением 18-летнего возраста, из них 178 имеют судебные решения.

Как отметил Марат Хубиев-

149 СЕМЕЙ ГОТОВЫ УСЫНОВИТЬ РЕБЕНКА

На прошлой неделе в Министерстве просвещения, науки и по делам молодежи КБР состоялось расширенное заседание комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве КБР под председательством заместителя Председателя Правительства КБР Марата ХУБИЕВА.

• ЗАСЕДАНИЕ

ев, ежегодно сводный список пополняется в среднем на сто человек, а количество лиц, имеющих неисполненные судебные решения о предоставлении жилого помещения, существенно не уменьшается.

«В этой связи распоряжением Правительства КБР от 27 апреля 2021 года №164-рп была утверждена программа КБР «Поэтапная ликвидация накопившейся задолженности по обеспечению жильем помещениями детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа на территории КБР на период до 2025 года». Указанное распоряжение предусматривает до 2025 года обеспечение жильем помещениями всех детей-сирот. Программа согласована в Минпросвещения России и направлена в Министерство финансов РФ, однако до настоящего времени положительного решения по реализации программы не принято», - сказал Марат Хубиев.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

У МАТЕРИ СМЫСЛ ЖИЗНИ ТОЛЬКО ОДИН — ЕЕ ДЕТИ

Лаура Муридовна МАЛКАНДУЕВА - учитель английского языка МКОУ «СОШ 20» г.о. Нальчик. Эльдар Мухамедович МАЛКАНДУЕВ – директор ООО «Кобальт». Супруги воспитывают троих сыновей. Мы записали монолог матери о семье.

ОНА

- Я - учитель английского языка. Окончила английское отделение филологического факультета нашего университета в 2006 году. Сложилось все, как по программе: получила образование и вышла замуж. Познакомились мы через моего двоюродного брата в марте, в августе поженились. Я – работающая мама. Думаю, это хорошо. Именно работа держит в форме, помогает творчески и оперативно решать все семейные вопросы. На мой взгляд, каждый человек должен развиваться всю жизнь. Да, женщина становится другой после рождения детей, раскрывается ее природная суть, это сродни раскрытию цветка, пробуждению утром природы. Сейчас наступила весна, и мы чувствуем пробуждение материнского начала земли, скоро все зацветет, раскроется прекрасный лик природы. Осенью увидим плоды этого цветения. Нет ничего прекраснее естественных процессов. Материнство не отнять у земли, как и у женщины.



Семья

ОН

- Муж - глава семьи, поэтому все вопросы решаются только с его одобрения. Убеждена, что дети впитывают все, что видят в семье. Наши сыновья берут пример с бабушки и отца. Это важно. Они с детства должны видеть, как мужчины защищают и родных, и чужих, как могут успокоить, утешить женщину, каким надежным тылом

являются.

Я наблюдаю и за своими детьми, и за учениками: хоть тысячу раз в день говори им, как они себя должны вести, все равно будут поступать и говорить так, как это происходит в семье.

ДЕТИ

- Воспитываем троих сыновей: Дамиру – одиннадцать, Надару – семь лет, Булату – четыре года. Дамир с пяти лет ходит на тхэквондо в спортивную академию «5 колец» в Кенже, есть награды, призовые места всероссийского уровня и по СКФО. Очень дисциплинированный. А вот Надар – более творческий ребенок, второй год ходит в «Солнечный город» на кружок робототехники, в этом году получил первые места за свои работы из лего во всероссийском и международном конкурсах. Булат пока маленький.

Дети обязательно должны быть заняты, заинтересованы тем, что им нравится. Нужно им оставлять как можно меньше свободного времени, меня в этом никто не переубедит. О детях могу рассказывать с утра до вечера, они у меня кардинально разные, начиная с их любимых цветов и заканчивая любимыми блюдами. Мальчишки любят готовить.



ГЛАВНОЕ – ЭТО...

- Самое главное в поддержании гармонии и лада в семье - взаимопонимание и взаимоподдержка. Бывают недомолвки и обиды, но нужно понимать: все можно преодолеть. Это жизненная мудрость, которая, к сожалению, приходит с годами и опытом, а многим в наше время не

хватает ни терпения, ни сил, ни желания что-то делать.

Для меня самое главное - чтобы сыновья выросли настоящими людьми, остальное все второстепенно.

ГОРЬКИЙ УРОК

- В моей жизни был горький урок, когда поняла, что бывают обстоятельства, когда мы бессильны перед судь-

бой. Смерть первого ребенка перевернула мою жизнь и взгляды. Во мне всегда живет эта боль. Я стала обостренно ценить близких, радоваться нашей любви. Проявления заботы друг о друге в нашей семье – бальзам на мою душу. Нет неразрешимых проблем, у любых задач есть решение, из любой ситуации можно найти достойный выход,

только со смертью близких, к сожалению, привыкнуть невозможно. Надо ценить каждый миг, пока мы рядом.

ЛЮБЛЮ...

- Люблю, когда вместе отмечаем семейные праздники. Когда у нас дома наши родственники – это здорово! Доверие друг к другу и любовь – это наши крылья!

Марзият БАЙСИЕВА. Фото из семейного архива Малкандуевых



Почему именно это дерево? Павловния войлочная, или, как ее еще называют, императорское дерево, широко культивируется по всему миру. В России впервые было высажено в Крыму в Никитском ботаническом саду в 1846 году. С тех пор культивируется на территории Черноморского побережья, есть положительный опыт выращивания павловнии на Северном Кавказе. Дерево неприхотливо, при этом в благоприятных условиях произрастания отличается быстрым ростом,

за десять лет деревья достигают высоты 15-20 м, живет до ста лет. По японской легенде, при рождении дочери высаженная павловния к совершеннолетию девушки достигала таких размеров, что из одного дерева можно было сделать целый сундук для приданого.

Необыкновенно крупные листья до 70 см длиной и шириной придают дереву потрясающий вид. Листья сердцевидные, распускаются поздно, в середине – конце мая, опадают после заморозков, в октябре. Кроме декора-

ИМПЕРАТОРСКОЕ ДЕРЕВО ДЛЯ ЛЮБИМОГО ГОРОДА

• АКЦИЯ

1 апреля в рамках празднования 100-летия Кабардино-Балкарской Республики ООО «Экологистика» провело экологическую акцию по озеленению города. На территории набережной реки Нальчик в районе улицы Заводской было высажено 30 деревьев павловнии войлочной. Саженцы были привезены из питомника в Майском районе. В акции приняли участие сотрудники ООО «Экологистика», представители администрации г. Нальчика, журналисты и волонтеры.

тивной листвы, павловния каждую весну удивляет своим нарядным цветением, которое начинается в конце апреля – начале мая, до распускания листа, что позволяет насладиться красотой цветов в полной мере. Окрас цветов от бледно-сиреневого до насыщенно пурпурно-фиолетового или фиолетово-синего с разными тонами голубого оттенка. Цветочки душистые, с невероятным ванильно-миндальным ароматом, медоносные. Листья и цветы используются в лечебных целях. Мед нектара цветов также считается целебным.

Опавшие листья быстро формируют гумус, восстанавливая плодородие почвы. Крона напоминает ажурный купол и дает плотную тень, поэтому дерево часто высаживают на участке в

зоне отдыха. Крупные листья хорошо очищают воздух от выхлопных газов. А благодаря быстрому росту павловния своим корневым насосом поглощает значительное количество тяжелых металлов, очищая от них почву. Вот почему павловнию называют деревом XXI века.

Как вы уже поняли, дерево уникально, оно способно не только украсить любой уголок земли, но и улучшить экологическую обстановку. Будем надеяться, что акция увенчается успехом и все саженцы приживутся. Тогда аллея из цветущих павловний станет излюбленным местом для активного и семейного отдыха не только жителей города, но и гостей республики.

Лилиана ШОРДАНОВА

Главное – поддержка земляков

С октября прошлого года администрацию сельского поселения Псыгансу возглавляет Мухамадин БАЛКИЗОВ. Жители села возлагают на него большие надежды, которые он уже начинает оправдывать.

Чем живет село, какие планы на будущее – об этом наш разговор с главой Псыгансу Мухамадином Суадиновичем. Во время нашего разговора он не говорил «я», только «мы». Трудно не заметить его стремление улучшить жизнь односельчан и то, как дорого ему родное село.

У нас работают три школы, две попали в федеральную программу капитального ремонта школ регионов, чему мы очень рады. Капитальный ремонт будет проводиться в МКОУ «СОШ №2» и «СОШ №3». В зданиях, построенных еще при Советском Союзе, проводился только косметический ремонт. Планируется заменить окна, двери, крышу во второй школе, отопительную систему, будут обновлены полы и стены, электропроводка и водопровод. Второй школе выделено на ремонт 20,7 миллиона рублей, третьей – 32,800 миллионов рублей и по 7 миллионов на закупку оборудования. Надеемся, что 1 сентября наши дети пойдут в преобразованные школы.

Село славится спортсменами, поэтому стараемся, чтобы подрастающее поколение переняло эстафету у старших. Недавно в рамках федерального проекта «Диалог на равных» провели встречу с заместителем



Председателя Парламента КБР, олимпийским чемпионом по классической борьбе Муратом КАРДАНОВЫМ и серебряным призером Олимпиады по вольной борьбе Аниуаром ГЕДУЕВЫМ с молодежью села. С воспитанниками спортивной школы именитые спортсмены провели мастер-класс, дети, по их словам, были очень этому рады.

Здоровый образ жизни поддерживаем и у старшего поколения. В первую неделю марта провели традиционный чемпионат села Псыгансу по волейболу. В нем участвовали 45 человек в возрасте от 15 до 65 лет.

Прошлый месяц был насыщенным, 26-го числа чествовали чемпиона Вооруженных Сил Российской Федерации по армейскому рукопашному бою Мурата ХАСАНОВА, который является мастером спорта по шести видам. Был праздничный концерт.

Если вспомнить прошлый год, был организован

праздник с аниматорами для детей с ограниченными возможностями здоровья. 35 детей получили новогодние подарки от односельчанина Беслана КУДАЕВА. Ансамбль ДК «Псыгансу», которым мы очень гордимся (художественный руководитель – Хажмурат МИЗОВ), показал лучшие номера, а юные гимнастки удивили всех своей пластикой.

Не оставляем без внимания и наш прекрасный пол. 8 марта при въезде в село вручали всем женщинам по букету цветов, останавливая машины. Акция была организована администрацией и энтузиастами села Асланом ЦРИМОВЫМ, Алимом ДЗУГУРОВЫМ. Активное участие принимали уполномоченный участковый Урванского РОВД Алим АЛИМЖАНОВ и специалисты администрации села.

Жители села уделяют внимание каждому участку, ухаживают и за кладбищами, содержат их в чистоте и порядке. В конце марта активисты с администрацией села организовали уборку поймы реки Псыгансу.

К большому сожалению, участников Великой Отечественной войны уже нет в живых, но будем поздравлять тружеников тыла. 9 мая планируется акция «Бессмертный полк», которой очередной раз хотим напомнить подрастающему поколению о тех, кто защищал Родину от врага, чтобы молодежь знала историю своей страны и не позволяла ее никому искажать.

Хотел бы выразить слова благодарности от жителей и администрации села Главе КБР Казбеку Валерьевичу КОКОВУ, который помог семье погорельцев, Рудику Гогунокову, выделив 500 тысяч рублей («Горянка», №6, 2022 г.). На сегодня работа в его дворе бурлит, отстраивается дом, уже заканчивается возведение крыши.

У нас большие планы на будущее. Хотя наше село расположено между двух рек, водоснабжение является довольно серьезной проблемой. Хотим установить еще одну скважину и наладить арочное водоснабжение. По государственной программе «Чистая вода» планируется реконструкция водопроводных путей по улицам Ленина, Кясова, Бекалдиева. Облагораживаем территорию администрации села. В выходные дни посадили деревья породы катальпа. Надеемся, что удастся провести капитальный ремонт и в детском саду.

Ангела КУДАЕВА

В этом году во Всемирный день здоровья на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ решила обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека. Девиз дня – «Наша планета, наше здоровье».

ОГОРОД И ФИТНЕС – НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

В каждом городе, в каждом селе и деревне есть энтузиасты, которые не просто озабочены проблемой сохранения здоровья, но и находят в этом смысл времяпрепровождения, отдыха с пользой, радость от своей физической активности. О своем небольшом опыте на этом пути рассказывает жительница станции Котляревской Майского района Ольга САВЧЕНКО.

В школе я активно занималась спортом, ходила в секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, ездила на районные соревнования. Лет в тридцать, когда дети стали ходить в клуб в танцевальный кружок, мы, их мамы, тоже заинтересовались танцами: русскими народными, восточными, современными.

Потом в ДК шесть лет назад открылся фитнес-центр «Леди-Тонус». Думаю,

НАША ПЛАНЕТА, НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Всемирный день здоровья - важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, отмечается 7 апреля, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами ВОЗ стали 194 государства мира.

все девушки и женщины хотя бы один раз в жизни хотели начать заниматься фитнесом. Это ведь здоровье и хорошее настроение, возможность вернуть утраченную с годами гибкость, выносливость к физическим нагрузкам. Мне эти занятия очень нравились, и когда по различным причинам занятия стало вести некому, предложили попробовать мне. Люди очень хотели продолжать заниматься. К нам в котляревское ДК даже приезжали женщины из соседней станции Александровской, иногда их на занятиях было даже больше, чем местных. Но мы никому не отказывали, всем были рады. Сначала люди часто менялись, кому-то график занятий не подходил, кто-то не выдержал нагрузки, но потом сложился постоянный коллектив. Мы приходили туда после работы, вроде бы уставшие все, а там чувство-

вали прилив энергии и бодрости. Да, боль была в мышцах, но приятная. Возрастной разброс был немаленьким - и тридцатилетние, и женщины 60+.

К сожалению, во время пандемии наши занятия пришлось приостановить, с нетерпением ждем, когда они возобновятся. Надеемся, что скоро это произойдет. Пока общаемся в группе в соцсетях. Можно, конечно, ездить в майский в клуб, но свое все равно роднее. Так что будем ждать.

Организм просит фитнес-нагрузок. Я работаю в магазине старшим продавцом, целый день на ногах, бывало, на работе мне говорили: «Зачем тебе еще фитнес и танцы, за день не набегалась что ли?!» Что им ответить? Мне нравится, душа просит. Мы ведь не просто упражнения какие-то выполняли, но и в конце занятий танцевали под любимые мелодии. Этого тоже

все ждали с особой радостью. Это было приятным завершением наших общих усилий. Немало сельских женщин считают, что работа и огород (у меня он тоже есть) такую нагрузку дают, что больше и не надо. Но это неправильно. Никакой огород фитнес не заменит. Это в первую очередь здоровье, а не урожай, хотя он тоже нужен и важен.

Программы для занятий искала в интернете. Пыталась найти там что-то новое, сначала пробовала на себе и только потом внедряла в массы. Важно учитывать индивидуальные возможности, состояние здоровья каждого участника. Чтобы не навредить, надо идти к результату постепенно.

Конечно, фитнес диктует пристрастие и к здоровому питанию. В этом отношении пока результаты не такие впечатляющие. Я женщина не худенькая, не помешала бы диета, стараюсь питаться правильно, но пока долго не выдерживаю. На работе ведь одним яблоком не наешься. Многие ошибочно считают, что продавцу в магазине достаточно целый день сидеть за прилавком. На самом деле это тяжелый физический труд. Магазин у нас центральный, много и проезжающих заходят. Сейчас люди обеспокоены ситуацией с поставкой товаров, всех надо выслушать и успокоить, особенно бабушек, некоторые из них приходят к нам просто поговорить.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Оксана МЕДАЛИЕВА: Я НЕ РАБОТАЮ, А НАСЛАЖДАЮСЬ ПРОЦЕССОМ

(Окончание.
Начало на 1-й с.)

Отделение мы открыли в ноябре 2020 года, то есть всего полтора года назад. Сейчас чир спортом в республике занимаются уже более 400 спортсменов, и это очень большие цифры.

Спортивные дисциплины чир спорта делятся на два вида: артистические - «чир перформанс» и акробатические - «чирлидинг». Черлидинг - это выступление групп поддержки на различных соревнованиях, направление больше похоже на спортивную гимнастику. А чир перформанс представляет сочетание танцев, гимнастики и акробатики, где дети - мальчики и девочки выступают в группе от восьми до двадцати двух человек. Команды соревнуются между собой, и далее, как в любом виде спорта, победившая команда получает спортивные разряды, чем выше уровень соревнований, тем выше разряд, и в итоге звание мастера спорта.

Однозначно из этих двух направлений более активно у нас развивается чир перформанс. Он нам ближе. Девочек пока

в командах немного больше, но можно сказать, что мы уже практически выравнялись по полам, то есть мальчиков и девочек почти равное количество. Две мои команды - «Нирвана» и «Нирвана-комета» на первенстве СКФО в 2021 году взяли золото и серебро.

СОВМЕСТИТЬ СТРОГОСТЬ И МЯГКОСТЬ

- О себе очень трудно судить. Но если прислушаться к тому, что говорят другие, умение совместить строгость и мягкость - это обо мне. И, самое главное, я занимаюсь тем, что безумно люблю, получаю удовольствие, что не работаю, а наслаждаюсь процессом. Очень люблю всех моих воспитанников, и они отвечают мне тем же. То, чем мы занимаемся, не столько тренировки, сколько совместное творчество. У меня занимаются четыре команды детей от пяти до пятнадцати лет. Сказать, что с какой-то возрастной группой легче работать, нельзя, везде есть свои особенности. Конечно, чем ребенок старше, тем он умнее, ответственнее и целеустремленнее.

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

могут, поддерживают, помогают. Если бы не они, вообще бы ничего не было.

Что считаю главной чертой своего характера? Я иду к своей цели, несмотря ни на что, не умею останавливаться. В жизни мне много в чем везло, как говорится, чтобы поймать удачу, должен оказаться в нужное время в нужном месте. Но, несмотря на это, со мной многие поступали несправедливо, и в таких ситуациях именно родители находили нужные слова, чтобы я их проходила как можно легче. Наверное, если бы мне задали вопрос, хочешь еще раз прожить эти ситуации и что-то в них поменять, ответила бы «нет». Пусть со мной так же снова поступят, чтобы я стала той, кем являюсь сейчас, ведь если бы не эти негативные события, не добилась бы того, что имею сейчас.

Я замужем, жду ребенка, все соревнования провожу, находясь фактически в декрете. Но куда уходить не собираюсь, буду продолжать работать и после рождения ребенка. С будущим мужем мы познакомились в университете, когда училась на первом курсе. Я участвовала в конкурсе «Мисс-студентство» и завоевала первое место, он меня там увидел и с этого момента ухаживал за мной целый год, пока я не стала отвечать взаимностью. Сейчас это тот человек, который, кроме мамы, папы и родной сестры, поддерживает меня во всем, что происходит в моей жизни. То есть весь мой путь становления связан с ним, он всегда рядом, всегда подает руку и поможет. У меня перед глазами был яркий образ отца, и мой мужчина должен быть как минимум не хуже его. Муж - практически копия моего отца в плане мужских качеств. Я считаю себя сильной, но этот человек сильнее меня, я рядом с ним могу не быть абсолютно сильной. Муж и отец - двое мужчин, рядом с которыми всегда могу оставаться девочкой.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Астемира Шебзухова

ДЛЯ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ ВАЖНА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Кабардино-Балкарская общественная региональная организация «Молодежный интеллектуальный клуб «Ай-Клуб» вошла в число победителей двенадцатого конкурса Фонда президентских грантов с просветительским проектом по подготовке молодежи к семейной жизни «Жить вместе».

Руководитель и спикер проекта - президент КБРОО «Молодежный интеллектуальный клуб «Ай-Клуб», психотерапевт, EMDR-травматерапевт, кандидат философских наук, доцент кафедры организации работы с молодежью КБГУ Мариана ЛОКОВА рассказывает о цели проекта:

- Нынешняя реальность такова, что возросшая на фоне пандемии COVID-19 с 2020 года статистика разводов среди молодых семей нашей республики в очередной раз обнажила проблемы неподготовленности молодежи к семейной жизни.

Как известно, жизненные трудности либо объединяют, либо разъединяют семьи. Многие зависят от внутреннего потенциала семьи, ее способности противостоять вызовам. К сожалению, молодые семьи чаще всего оказываются не готовы

справиться даже с незначительными стрессовыми факторами, не говоря уже о затрагивающих все общество. Однако причина не только в недостатке опыта, но и главным образом в отсутствии базовых знаний и навыков, необходимых для совместной жизни. В первую очередь это крайне низкая психологическая грамотность, противоречивые ожидания от семьи и партнера, конфликт глобальных и традиционных ценностей, различные и зачастую несовместимые друг с другом стили жизни партнеров.

Просветительский проект «Жить вместе» направлен на подготовку молодых людей к потенциальным сложностям совместной семейной жизни. Реализация проекта началась 1 февраля и продлится до 31 июля.

Для участия в проекте приглашаются молодые люди до 35



• КОНКУРС

лет, проживающие в г.о. Нальчик, принявшие решение или задумывающиеся о создании семьи. Для них будет реализована специальная образовательно-тренинговая программа, по итогам которой будет создана работающая на регулярной основе площадка для обмена навыками преодоления кризисных ситуаций. Площадка продолжит работу в форме клуба - группы взаимопомощи молодых семей. Кроме того, будет реализована информационно-просветительская кампания по повышению осведомленности

широкой молодежной аудитории о том, что создание семьи и вступление в брак - одно из самых ответственных решений, требующее осознанности, знаний и навыков, необходимых для успешного строительства основ семейной жизни. Мы на проекте создаем комфортную психологическую обстановку с тем, чтобы участники могли проговорить свои проблемы, проработать страхи и неуверенность, связанные с ответственным в их жизни решением.

В проекте заняты настоящие профессионалы своего дела: кандидат философских наук, доцент кафедры этнологии, истории народов КБР и журналистики КБГУ Мурат ХОКОНОВ, психолог-тренер, кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и технологии социальной работы Мурат ШОГЕНОВ, руководитель рекламно-информационной кампании, а также кандидат экономических наук, доцент кафедры организации работы с молодежью КБГУ Мадина ЗАХОХОВА.

Лилиана ШОРДАНОВА

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА И СПОСОБНОСТЬ К АНАЛИЗУ

• ПРОФЕССИОНАЛЫ

Заместитель начальника отдела Управления Росреестра по Кабардино-Балкарской Республике Бэла ШОКАРОВА посвятила жизнь статистике и аналитике. Она обладает развитой логикой и способностью к анализу, умеет четко отделить главное от второстепенного. Структуры, классификации, концепции - ее стиль работы. По этим качествам ее узнают все в Управлении.



Выпуск КБГУ им. Х. М. Бербекова 1998 года подарил республике много грамотных юристов. Среди них и Бэла Шокарова. Окончив университет по специальности «юриспруденция», она работала в юстиции, а в 2005 году пришла в Росреестр анализировать и считать. Хрупкая, но сильная в математике, Бэла обеспечивает всю совокупность показателей по кадастровому учету и государственной регистрации прав на недвижимость в территориальном органе Росреестра по КБР.

«Женская логика» - с сарказмом принято говорить у мужчин. На это Бэла парирует: «А вы знаете, что межполушарные связи у женщин более развиты, поэтому у них лучше происходит синтез информации, имеющийся в обоих полушариях. Я интуитивно чувствую: что-то в статистике не сходится, и пересчитываю. Статистика - это точная наука, но и знаменитую женскую «интуицию» никто не отменял».

Сегодня Бэла Шокарова является не только заместителем начальника отдела в Управлении Росреестра, но и любящей мамой троих детей - двоих

сыновей и дочери. Она уверена - у нее есть все составляющие для счастья: дружная семья и успешная государственная служба.

Как совмещать работу и воспитание детей? Этот вопрос сегодня волнует многих многодетных матерей. Потому что, будучи мамой, женщина работает не только на работе, но и дома. «Придя домой после трудного рабочего дня, я должна заниматься еще и домашними делами, - говорит Бэла. - Совмещать профессиональную деятельность и заботу о семье и детях сложно, но возможно. Главное - любить свою работу и близких тебе людей. Государственная служба научила меня ответственности и добросовестности».

С первых дней этот нелегкий для многих женщин вопрос Бэла решила для себя, что будет хорошей мамой и хорошим специалистом. И у нее это получается. Объективная в суждениях и принципиальных оценках, а также любящая и нежная мать троих детей.

Светлана КАЛИТВЕНЦЕВА,
помощник руководителя Управления
Росреестра по КБР

В Майском районе объявлен конкурс на создание гимна

Совет местного самоуправления Майского района объявил музыкально-поэтический конкурс на создание официального гимна как одного из символов, отражающих исторические, культурные, социально-экономические, национальные и другие местные традиции. Цель конкурса - повышение гражданского сознания жителей Майского района, формирование у них чувства патриотизма, уважения к истории и традициям родного края.

К участию в конкурсе допускаются физические и юридические лица, а также творческие коллективы. Текст и музыка гимна могут создаваться авторами индивидуально или в творческом содружестве. Текст гимна должен быть на русском языке. На конкурс должны быть представлены произведения, выполненные на высоком профессиональном уровне, имеющие торжественный жизнеутверждающий характер. Гимн должен воспевать любовь к родному району, отражать исторические события, культурные традиции Майского района, воспевать его достопримечательности. Он должен представлять собой торжественно-музыкальное произведение продолжительностью до трех минут, предназначенное для сольного и хорового исполнения. На конкурс представляются произведения, ранее не исполнявшиеся и не издававшиеся.

Конкурс является открытым и проводится в два тура. В ходе первого тура конкурсная комиссия определяет два лучших проекта. Второй тур предполагает размещение их в открытом доступе в интернете для общественного голосования. В нем могут принять участие все жители Майского района в возрасте от 14 лет. Общественное голосование проводится в течение месяца от даты размещения. Победителем признается проект гимна, набравший наибольшее количество голосов. После завершения общественного голосования конкурсная комиссия вскрывает конверт с девизом, определяет автора проекта гимна, набравшего наибольшее количество голосов, и подводит окончательные итоги конкурса.

Автору - победителю конкурса вручаются диплом и премия в размере пяти тысяч рублей. Все участники конкурса получают памятные дипломы.

Заявки для участия в конкурсе принимаются до 1 сентября. Конкурс проводится конкурсной комиссией в течение 15 дней со дня окончания срока подачи конкурсных материалов.

Ольга КАЛАШНИКОВА



• ЕСТЬ ВОПРОС

А ВЫ ЛЕЧИЛИСЬ ПО СОВЕТАМ ИНТЕРНЕТА?

- Врачи сами сверяются с интернетом. Приходишь к ним, а они, как и я, забивают в поисковик мои жалобы и читают... Так и я могу. Дома.

- Зачем идти в поликлинику? Лечу себя сама, Гугл мне в помощь.

...Увы, даже в наш, на первый взгляд, просвещенный век многие серьезно думают, что терапевта может заменить интернет. Это глубочайшее заблуждение зачастую приводит к печальным последствиям. Дерматолог Зайнаф АХКОБЕКОВА сказала: «Порой ко мне приводят детей, я назначаю лекарство и вижу - эффекта нет. Возможны два варианта: лекарство фальсифицированное или родители решили лечить малыша по советам интернета. Да, попадают пустышки. Не от хорошей жизни во время отдыха в Турции родители набирают всевозможные лекарства на целый год, там смертная казнь за фальсификацию, поэтому уже никто не рискнет заниматься таким «бизнесом». Но намного чаще, чем фальсифицированные лекарства, встречаются случаи самовольной подмены выписанного мной рецепта лечения на рекомендуемый интернетом. Результат ожидаемый: болезнь прогрессирует. А запущенную болезнь лечить

сложнее. Приходится читать просветительскую лекцию и снова назначать положенное лекарство».

Ветеран МВД Алена ЧЕРНОВА признает только лечение от профессионалов: «Интернет в качестве советчика? Нет и нет. У нас есть медсанчасть МВД, ведомственная поликлиника, замечательные врачи. Лечат только после обследования, у каждого свои особенности, лекарства подбираются индивидуально. Даже от давления у одного человека - один препарат, а у другого - другой».

Председатель Совета женщин г.о. Нальчик Лидия ДИГЕШЕВА тоже доверяет только профессионалам: «Здоровье легко разрушить грубым, непрофессиональным вмешательством. Как можно доверять интернету или знахарям? На врача учатся в общей сложности более десяти лет. Меня поражает, когда кто-то начинает принимать лекарства по советам соседей, родственников... Пусть каждый занимается своим делом: сапожник тачает сапоги, хирург оперирует, терапевт назначает лекарства, учитель учит. Нет такого целителя по имени интернет. Врач, который берется нас лечить, несет ответственность. А какая ответственность

у интернета, родственников или соседей? Никакой».

Респондент, пожелавший скрыть свое имя, рассказал: «У меня заболел брат. Онкология, последняя стадия. И он, и я боялись только одного: некупируемых болей. И мне подсказали травника. Я поехала с целым пакетом наших анализов. И он открыто сказал: «Вам уже никто не поможет. Но я могу приготовить травяной отвар, который будет заглушать боли. Он, конечно, скоро умрет, но не будет чувствовать никаких болей». И вы знаете, мой брат не мучился. А с его диагнозом многие перед смертью прошли все круги ада, наркотики не гасили боль. Если бы знахари реально не помогли, к ним бы и не ходили. Да и интернет зачастую помогает. По каждому поводу не побежишь в поликлинику, а тут такой мудрый советчик - интернет!»

Программист Наталья КИСЕЛЕВА тоже уверена, что без интернета невозможно поддерживать здоровье. «Я столько статей прочитала о здоровом образе жизни именно в интернете! Научилась глубоко дышать, стараюсь много ходить, больше находиться на свежем воздухе, провожу каждый день в квартире, чистота и порядок у меня везде. Да и по мелочам

советуюсь с интернетом. Ухо болит, я вас уверяю, врач пропишет то же, что советует интернет. Обезболивающие - в них тоже разбираюсь благодаря мировой паутине».

Архитектор, художник, поэт Аздор САРБАШЕВ рассказал свою историю: «Доверяю врачам. Не доверяю интернету. Я прошел курс лечения по онкологии, потом по кардиологии. Никакая самостоятельность при таких сложных диагнозах недопустима. Вместе с тем вспоминаю, когда у меня болел желудок, я что-то читал в интернете, брал советы на заметку и даже периодически ездил на наш Зеленый рынок и там покупал травы у одного деда. Помогало. Так что все отрицать не надо. Интернет все же просвещает людей, там миллионы статей, как сохранить здоровье, оставаться жизнерадостным и спокойным, когда наступают серьезные испытания. Но при серьезных болезнях никакое самовольство недопустимо. Только рекомендации врача».

...Бывают ситуации, когда человек болен и счет идет на дни, очень важно не упустить время, выискивая что-то в интернете. Просто позвонить врачу или идти в поликлинику - единственно верное решение.

Елена АППАЕВА



Известную поговорку: можно вывести девушку из деревни, но деревню из девушки никогда мы привыкли воспринимать однозначно и, как правило, в ситуациях, когда насмеются над девушкой, утрируя ее сельские привычки. Так вот, эти привычки и установки, сложившиеся в сельской местности, нередко более приемлемы и даже выигранны, чем городских жителей. А вообще, все ситуации разные. Главное, внимательно разглядеть каждую. Сегодняшняя подборка писем от девушек, пожелавших сохранить анонимность на обозначенную тему.

НЕВЕСТА ИЗ НАЛЬЧИКА

Выйти замуж в одно из кабардинских сел - то еще приключение. Моя двоюродная сестра вышла за сельского жителя. Все началось со дня свадьбы. Родители жениха отказались проводить свадьбу в кафе. Дом у них был непрезентабельный, сестра хотела, чтобы гости увидели красивое помещение, в котором будет проводиться свадьба. Но мать и отец жениха настояли на том, чтобы свадьба их единственного сына проводилась в родовом гнезде. Сестра, которую недавно «украли», стояла в углу и молчала, естественно, она не могла ничего возразить. Жених легко согласился с родителями, сестра тоже не хотела с первого дня спорить. Набежали соседи и быстро устроили свадьбу. Готовили всей гурьбой. Ели приготовленное тоже всей гурьбой, не обошлось и без стычек. Соседи с разных сторон поссорились из-за того, кто будет танцевать с невестой, а несчастная невеста стояла, опустив глаза, и грустно молчала.

После свадьбы надо было убирать дом, простоявшая весь день на ногах сестра ушла в комнату, но свекровь сказала, чтобы она выходила, убирала со стола, мыла посуду. Невеста, которая провела весь день на каблучках, сняла свадебное платье и вышла убирать. А свекровь пошла спать. Так же, как и муж. Моя бедная родственница, которая не привыкла делать много домашней работы, убирала до самого утра. Решила, что отоспится днем. Но куда там, с самого утра ее поставили за работу.

Надо было заняться повседневными делами. А свекровь хотела отдыхать после свадьбы, потому что выбилась из сил. Таким образом, сестра не спала около двух суток подряд и уже валилась с ног. Вечером ушла в свою комнату и сразу заснула. Ее разбудил разгневанный муж, который вернулся с продолжения их свадьбы, устроенного друзьями в кафе. Он ругал ее за то, что мать убирает после ужина, а она спит. Сестра постаралась ему объяснить, что уже выбилась из сил и ей тоже нужно отдыхать, но он ответил ей знаменитой фразой: «После смерти отдохнешь!» и приказал выйти и убрать вместо матери. Сестра наотрез отказалась. Она поняла, что если согласится сейчас на такое отношение, это продолжится и дальше. Был скандал, пришлось выяснять отношения и с родителями жениха, и с мужем. Новоиспеченный супруг, который обещал носить жену на руках до конца жизни, принял совершенно другое обличье. Но сестре, как ни странно, удалось отстоять свои права. Конечно, она делает работу по дому и в огороде, но выделяет на это определенное количество времени и никогда не убирает ночью. Мое мнение по этому поводу таково: не важно, где проходит свадьба, главное, чтобы молодые начинали жизнь с комфортных условий. Надо делать все так, как удобно для тех, кто женится. Тем более что стоимость праздника - что дома, что в кафе, думаю, почти одинаковая.

ОБЫЧАИ И СВЯЗИ

Мне кажется, живя в селе, можно лучше сохранить обычаи и традиции, чем в городе. Сам факт того, что приходится чаще общаться со старшим поколением, с многочисленными родственниками, соседями и знакомыми, хочешь того или нет, заставляет вести себя правильно. Когда проходит по улице человек старше тебя, встанешь. Соседской бабушке говоришь пару вежливых слов или помогаешь ей поймать курицу, заблудшую в ваш сад. Дедушка с соседней улицы запросто может «запрячь» тебя поехать на рынок и купить что-нибудь, что ему нужно. И ты не откажешь. Потому что знаешь этих людей с детства, любишь их и уважаешь. А если живешь в городе и бабушка из соседнего двора попросит сходить в магазин? Скорее всего, откажешься или пойдешь, но со скрипом, обещая себе по дороге, что будешь обходить эту бабулю за 100 км. Потому что ты ее не знаешь, она тебе никто. Думаю, проживание в городе способствует отодвиганию традиций и обычаев в прошлое, что очень печально.

Но и в селах все стало по-другому. Раньше там люди дружили дворами и улицами, а теперь почти никто друг друга не знает. Наверное, людей надо полностью лишить интернета, чтобы они снова начали общаться между собой. Ну так как этого, скорее всего, не произойдет, приходится с легкой грустью наблюдать за тем, как прошлое остается в прошлом со своими плюсами и минусами.

ДВА ЛАГЕРЯ

Первого сентября прошлого года сбылась моя мечта: я вошла в двери университета полноправной студенткой медицинского вуза. Студенческая жизнь представлялась мне невероятно веселым праздником жизни. В школе у нас была очень дружественная атмосфера. Поэтому казалось, что и в университете должно быть так же. Спустя неделю безуспешных попыток наладить дружеские связи убедилась, что школа и университет - разные сферы. Странными показались отношения между городскими жителями и студентами, приезжающими на учебу из сел. Такое ощущение, будто у нас на курсе образовалось два лагеря - городских и сельских. Эти лагеря не враждуют, но относятся друг к другу с вежливым игнорированием. Невероятно

трудно перейти из первого лагеря во второй. Студенты, проживающие в городе, ведут себя более высокомерно. Студенты из ближайших сел на это обижаются, считают, что к ним относятся несправедливо, как я услышала из обрывков разговоров. Не понимаю такого разделения в обществе в наше время. Объективного различия между студентами нет. Но моральные устои отличаются. Студенты из сел немного неуверенные и ведут себя осторожнее, а городские стараются показать всем, что здесь их территория, здесь все знакомы. Я ждала, что к концу года лагерь перемешаются, все забудут, кто и откуда, но этого не произошло. Мне кажется, дело здесь вовсе не в каких-то различиях, а в том, кто и кем себя считает. Не важно, где ты родился и

вырос, главное, что пришел в университет получить знания. Никто и ничто не должно отвлекать тебя от этого процесса. Считаю, не надо обращать внимания, что думают другие и как они себя ведут. В некоторых моментах студенты из сел более сочувствующие и понимающие, чем из города. Оно и понятно. Городские порой не знают соседей по подъезду, не говоря уже о людях из соседнего дома, а в селе все дружат улицами. Я пыталась перескочить из лагеря городских, но сельские меня не приняли. Даже немного смешно от этого факта. Надеюсь, что в следующем году эта проблема рассосется сама собой и элитой будут считаться лучшие студенты, а не те, которые выросли в престижных районах и ездят на дорогих машинах.

ГОРОДСКАЯ - СЕЛЬСКАЯ ШКОЛА

Сын летом выпускается из детского сада и в сентябре должен пойти в школу. Я решила узнать условия заранее и связалась с директором и будущим учителем. Совершенно случайно узнала, что большинство учеников приезжают в школу из сел. Каждый день они едут утром в город, чтобы отучиться, а потом уехать обратно. Родители имеют право отпирать детей в любую школу, которая им больше нравится, но я не вижу в этом смысла. Какой смысл ездить из села в город каждый день по два раза? Ничего

против детишек из сел не имею, они все дети. Но мне их жаль. Во сколько же они встают, чтобы приехать в Нальчик на учебу? Возможно, какие-то различия в преподавании в городских и сельских школах есть, но я не думаю, что они настолько глобальные, чтобы ребенку доставлять такие неудобства. Понимаю, если семья переезжает в город, чтобы всем было комфортнее работать и учиться. Но в чем виноваты дети? Дайте им утром спокойно поспать лишние час-полтора.

КАЖЕТСЯ, ЖИЗНЬ ДРУГАЯ

Все стремятся в Нальчик. Как в Москву. Почему-то людям кажется, что в Нальчике жизнь другая, все другое. На самом деле большинство тех, кого можно встретить на улицах Нальчика, - сельские жители. Они приехали на временное проживание или переселились уже на по-

стоянной основе, коренных жителей осталось очень мало. Многие приезжают на учебу и на работу. Поэтому столицу Кабардино-Балкарии можно считать городом только по численности населения и количеству мест социальной значимости. Бывает, человек устраивается на работу в

Нальчике и чувствует себя некомфортно, потому что ему трудно влиться в городской коллектив. На самом деле людям стоит относиться проще к тому, откуда они приехали на работу и где проживают. В Нальчике все наши, поэтому ведите себя как дома.

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

Спустя полгода после создания культурным фондом «Черкесский мир» первого молодежного адыгского театра-студии «Сыринэ» («Горянка», №44, 2021 г.) прошли премьерные показы спектакля «Крыша» («Унащхэ») по пьесе З. КАНУКОВОЙ с полным аншлагом: 30 марта в Доме культуры села Кенже, на следующий день в Кабардинском госдрамтеатре им. А. Шогенцукова.

Пьесу специально для студии написала Зарина Канукова, поэт, драматург, общественный деятель, главный редактор газеты «Горянка». Режиссер-постановщик, художественный руководи-

ТЕАТР БЕЗ СЦЕНЫ

• ПРЕМЬЕРА



Фото Элины Каравой



Фото Астемира Шебзухова

НО С «КРЫШЕЙ»

ского языка, и Залина МИЗОВА, зав. сектором национального образования Министерства просвещения КБР, приветствовали цель театра – сохранение и развитие адыгского языка.

Спектакль, вынесенный на суд юных и взрослых зрителей, раскрывает актуальные проблемы молодежи: интернет-зависимость, буллинг, страх быть искренним. Сюжет пьесы удивляет своим поворотом событий, по ощущениям зрителей, главных ролей в спектакле несколько, что необычно, на мой взгляд. Представление, оставаясь в жанре драмы, допускает и подростковый юмор, и тонкую сатиру. Зал то взрывался от смеха, то погружался в переживания. Все события происходят на крыше заброшенного здания. Подростки признаются здесь в первых чувствах, снимают видео для социальных сетей и... выясняют

причину смерти одноклассницы. Происходящее держит зрителей в напряжении.

В студии занимаются и сельские, и городские ребята. Последние, несмотря на то, что владеют родным языком не на должном уровне, а когда впервые пришли на пробы, почти на нем не говорили, отобраны режиссером и руководством фонда «Черкесский мир», а затем, когда добились определенного успеха, были введены в постановку.

Подростки разновозрастные – от 12 до 16 лет. На постоянной основе в студии занимаются 16 человек, все они заняты в постановке – это Лина ГУБЖОКОВА, Алина и Камила ГУМОВЫ, Идар ЖЕМУХОВ, Алим КАЛМЫКОВ, Дамир КУМАХОВ, Амир ЛАКУНОВ, Адиса МАИРОВА, Гошехан ТУТАР, Камилла ХАТКОВА, Кантемир ПЕКОВ, Самира НАЗРАНОВА, Дамир ХРОМОВ, Нарсана ЧЕЧЕНОВА,

Камила ШЕРЕУЖЕВА, Лиана ШОПАГОВА.

После премьеры спектакля в Кабардинском госдрамтеатре им. А. Шогенцукова состоялась пресс-конференция, где вместе с режиссером и драматургом отвечали на вопросы журналистов и студийцы.

В ближайших планах – выезд в Баксан и Нарткалу – мы обещали и там показать наш спектакль, а дальше кропотливая работа над созданием следующих спектаклей, – делится планами режиссер театра. Спектакль мы поставили за достаточно короткий срок, два с половиной месяца и частые репетиционные встречи сплотили нас в дружную семью. Хочу выразить благодарность дирекции фонда «Черкесский мир» Рае ХАЦУКОВОЙ и Гупсе КИП, которые поддерживают наш театр на каждом этапе.

Ангела КУДАЕВА

тель театра – Ислам КАНКУЛОВ, актер Русского драматического государственного театра им. Горького. Консультант по декорациям – Мурат МИСАКОВ, художник – Лалина САРАЛЫП.

За два дня было сказано немало добрых слов и напутствий в адрес нового театра. У «Сыринэ» пока нет своей сцены, но театр заявил о себе, а значит, поиски постоянного помещения уже начались.

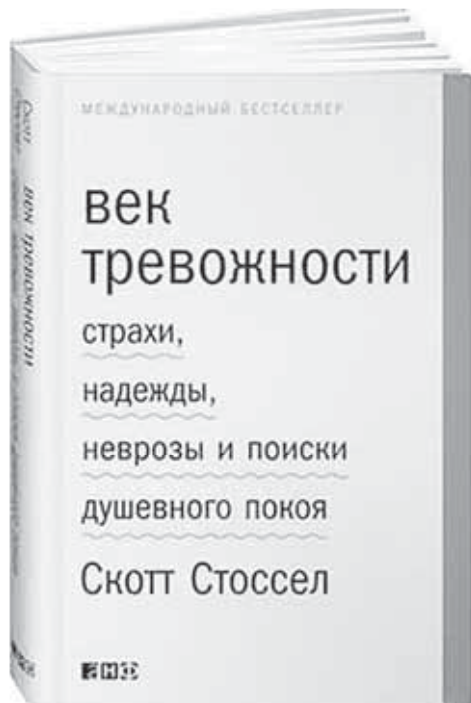
После показов с напутственной речью выступили Нина ЕМУЗОВА, председатель комитета Парламента КБР по образованию, науке и делам молодежи, Анзор БОРУКАЕВ, заместитель министра просвещения, науки и по делам молодежи КБР; видные деятели культуры и науки Феликс ХАРАЕВ, Джабраил ХАУПА, Владимир КУДАЕВ и другие. Мурат ТАБИШЕВ, ученый, журналист, руководитель Ассоциации учителей кабардин-

КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ В ВЕК ТРЕВОЖНОСТИ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Читатель этого номера – Мухаммат БЕЧЕЛОВ, студент первого курса факультета теплоэнергетики и теплотехники КБГАУ. Все свободное время уделяет главному на данном этапе увлечению – программированию. Всегда много читал, к выбору книг относится легко, часто выбирая по обложке. Считает, что обязательно это должен быть бестселлер, иногда внимания заслуживают и нерастиражированные авторы, главное, чтобы было, что осмыслить или найти ответы на внутренние вопросы.

На необитаемый остров взял бы с собой книгу «Век тревожности» Скотта СТОССЕЛА. Изобретательность человека отлично справится с трудностями и поможет выжить, но без компании собеседника под угрозой может оказаться ментальное и духовное состояние. На мой взгляд, эта книга может прийти на помощь, когда сила воли под угрозой, а разум готов сдаться. Кто из нас не переживал перед публичным выступлением? У кого не потели ладони на свидании? Кто не боялся



полета на самолете? За исключением очень небольшой, я бы сказал, крайне счастливой группы уникальных людей, все остальные – обычные люди со своими фобиями, невротизмом или тревожными расстройствами и страхами. Кто-то просто живет с этим, хотя о качестве такой жизни хорошего не скажешь, кто-то выбирает дыхательную гимнастику, медитацию, йогу, помощь психотерапевта, медикаменты и прочее. Хронический стресс – отличительная черта нашей эпохи, а тревожность стала своего рода культурным явлением современности. Скотт Стоссел, зная по собственному опыту все вариации фобий и депрессий, с десятилетнего возраста начал искать способы

их преодоления, а потом задумался об этой проблеме в общечеловеческом масштабе. В чем причина тревожности – в генах, особенностях мозговой активности, окружении или травмирующих событиях? Как избавиться от неврозов, страхов, бессонницы и панических атак? Можно ли управлять своей тревожностью и обратить ее себе на пользу? В основе книги – ошибки и достижения

биохимии и нейробиологии, генетики, психотерапии и психиатрии. А главное, поразительный и шокирующий личный опыт. Эта книга – напряженная и захватывающая история борьбы человека за самого себя, по сути, дневник, читающийся как детектив. Невероятное сочетание юмором повествование, где автобиография встречается с историей науки и превращается в культурологию. По всем рассматриваемым вопросам приведен отличный исторический обзор развития взглядов на проблему – начиная со времен Платона, Аристотеля и Гиппократов и заканчивая самыми современными исследователями. Приведу цитату из книги: «История знает немало примеров сочетания тревожности с творческим гением. Литературный дар Эмили ДИКИНСОН, в частности, был неразрывно связан с ее страхами (она совсем не выходила из дома, а после сорока – даже за порог собственной комнаты). Писательский талант Франца КАФКИ существовал рука об руку с невротической тонкостью душевной организации, как, разумеется, и у Вуди АЛЛЕНА».

Это книга, в которой автор напрямую говорит с читателем. По профессии Стоссел – журналист, главный редактор и издатель. Видимо, поэтому его повествование, грамотно выстроенное, но без витиеватого языка читается легко. Обычному человеку она может помочь успокоить мысли и стабилизировать эмоции.

Лилиана ШОРДАНОВА

Недавно вспомнила, как сдавала экзамен на водительские права. Это было давно, еще в XX веке, когда сдавали вождение на желтых «москвичах» и только с механической коробкой передач. Сев за руль, милиционер, инспектор ГИБДД, дал мне указание заводить машину. Естественно, очень волновалась. Первым делом отрегулировала сиденье, боковые зеркала и зеркало заднего вида, пристегнула ремень безопасности. А тем временем милиционер заполнял экзаменационный лист и в недоумении, почему я мешаю, наконец, поднял голову и посмотрел в мою сторону, не проронив ни слова. Я еще больше стала нервничать. Наконец завела двигатель и тронулась в светлое будущее с мечтой о водительских правах, но, не проехав и двухсот метров, услышала приговор: «Остановитесь!». По правилам в этом месте не положено было останавливаться, поэтому проехала еще метров пятьдесят. Инструктор еще раз потребовал остановиться и велел выйти из машины. В моей голове крутилось: значит, не сдала! Инструктор сделал круг на автодроме с другими экзаменуемыми, а потом подошел ко мне и поздравил с получением водительских прав со словами: «Давно меня так не радовали при сдаче экзамена, отрегулировав сиденье и зеркала. Единицы не останавливаются по моему указанию в неполюженном месте».

Все это вспомнила потому, что недавно увидела беременную женщину, садящуюся за руль. Она с большим трудом вмещалась в салон, было ощущение, что сиденье не отрегулировано и живот упирается в руль (что неблагоприятно для малыша). Между рулевой колонкой и водителем оставалось мало места. Тогда и вспомнила свой экзамен.

Возник вопрос: можно ли беременным ездить за рулем, до какого срока и

Самый милый знак на автомобиле



как пристегиваться? Знала, что, по правилам дорожного движения, не запрещается автоледи в положении водить машину, но все-таки решила уточнить, есть ли изменения по этому пункту в правилах 2022 года.

В первую очередь поинтересовалась, существует ли специальный знак для автоледи, находящейся в положении, или наши кавказские женщины стесняются приклеивать отличительный знак на свое авто. Оказалось, что существуют предложения по этому вопросу, но они пока не включены в правила дорожного движения. Наличие подобного знака давало бы право парковки на специализированных парковочных местах бу-

дущим мамам и женщинам с малышами. Что касается беременности, то она не является ограничением для женщины, поэтому вы можете управлять машиной, если чувствуете себя хорошо, даже можете за рулем отправиться в родильный дом. Но надо помнить, что беременная автоледи не освобождается от юридической ответственности за обеспечение не только своей безопасности, но и других участников движения, когда управляет автомобилем. Надо взвесить все «за» и «против», и если по каким-то причинам сомневаетесь, что сможете полностью контролировать ситуацию на дороге, лучше отказаться от вождения. Например, токсикоз,



скачки артериального давления, прием лекарств, имеющих противопоказания для вождения автомобилем.

При токсикозе рекомендуется взять с собой в дорогу лимонную воду и, главное, не находиться за рулем более одного часа. Если предстоит более длительное путешествие, его необходимо прерывать 5-10-минутными остановками, во время которых следует выйти из машины, размяться и отдохнуть. В зависимости от маршрута предлагаю пройтись по магазинам. Но если вы регулярно испытываете проблемы медицинского характера, желательно прекратить пользоваться собственным транспортом. Пристегиваться ремнями безопасности также необходимо. Части ремня располагать ниже живота и под грудью. На сам живот ремень не накладываться. Он должен располагаться свободно, не создавая дискомфорта, но при этом не должен болтаться. Для непристегнутого водителя может быть выписан штраф в размере 1000, 500 рублей или вынесено письменное предупреждение, также это распространяется и на непристегнутых пассажиров. Сегодня в продаже есть специальные ремни для беременных.

Ангела ГУМОВА

ЩОКАЯ ИЛИ ТОПАЯ?

КАКУЮ ОБУВЬ БУДУТ НОСИТЬ ЭТОЙ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ НАШИ МОДНИЦЫ?



НА ВНУШИТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ

Один из первых трендов сезона весна-лето-2022, который бросился в глаза модным редакторам, - обувь на массивной высокой платформе, превращающая модели в элегантных великанов. Платформой снабдили как босоножки на каблучке и без, так и мюли и лоферы.

СЛИНГБЭКИ С ОСТРЫМ МЫСОМ

Слингбэки с острым носом на небольшом каблучке, вечная классика, через полгода станут более замысловатыми. Prada придумали для босоножек футуристичный каблук, Miu Miu вложили в язычок обуви монетку на удачу, а Victoria/Tomas декорировали пары металлическими абстрактными конструкциями.

БЕЛЫЙ ЦВЕТ

Белоснежная обувь то и дело появляется в хайлайтах как осенне-зимнего, так и весенне-летнего сезонов. На этот раз трендам весны и лета 2022 года отвечают ботильоны с миниатюрным каблучком Kitten Heel, лоферы на платформе, минималистичные ботинки и сапоги.

АНИМАЛИСТИЧНЫЙ ПРИНТ

Если трендом в одежде сезона весна-лето-2022 считаются вещи с тигровым принтом, то обувная тенденция не так категорична и включает еще леопардовый, крокодиловый и зебровый паттерны. Дикий принт может как украшать ботильоны, туфли и сапоги целиком, так и быть дополнительным декором лишь на одной из поверхностей обуви.

• КРАСОТА. МОДА. СТИЛЬ

БОСОНОЖКИ НА ТОНКИХ РЕМЕШКАХ

По мнению дизайнеров, чем больше тонких ремешков на стопе и щиколотке, тем лучше. Модная обувь лета-2022 должна быть максимально эффектной за счет линий, складывающихся в многослойные узоры или деликатно обвивающих ногу.

ПОДОШВА-ПОДУШКА

Без футуризма сезон весна-лето-2022 не обошелся, и при взгляде на обувь некоторых брендов невольно возникает мысль, что далекое будущее уже наступило. Так, Мэтью УИЛЬЯМС, креативный директор Givenchy, не стал скрывать свою любовь к кроссовкам и гипертрофированным формам в дизайне, поэтому поставил сникеры, ботфорты и клоги на подошвы, напоминающие то ли подушки, то ли сдавленные мячи.

ШПИЛЬКИ

Туфли на шпильках из нулевых, давно забытые вместе с брюками на бедрах, возвращаются в моду вопреки и назло моде на удобные кроссовки. Пока Saint Laurent и Philosophy di Lorenzo Serafini ставили туфли и сапоги на металлические тонкие каблучки, Джонатан Андерсон в Loewe насаживал на шпильки алые и желтые розы.

ПЛЕТЕННЫЕ САНДАЛИИ И МЮЛИ

Самые летние пары недель моды - плетеные босоножки и мюли. Если в сезоне весна-лето-2021 бренды увлекались работой с джутом, то для теплых месяцев 2022-го они подготовили обувь, сплетенную из кожи, текстиля и шнурков.

Подготовила
Мадина БЕКОВА

Звезды в апреле

• ГОРОСКОП

ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

Месяц идеально подходит для того, чтобы проявить творческие способности. Причем не только как дизайнер или художник - сделать это можно в любой области: от шитья до кулинарии, даже если для вас это просто хобби. Но не стоит питать иллюзий по поводу постоянства вдохновения, лучше насладиться им как счастливым моментом.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

Интеллектуальная работа будет сопровождать вас в течение всего месяца. Большинство идей удастся воплотить благодаря энтузиазму и целеустремленности. Стараясь идеально выполнить любое дело, не забывайте о состоянии собственного здоровья, можете почувствовать психологическую усталость от большого количества обязанностей, возложенных на вас.

БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

Насыщенная социальная жизнь практически не оставит вам времени на одиночество, в связи с чем существует высокий риск почувствовать усталость уже в середине месяца. Для восстановления сил чаще бывайте на свежем воздухе, уделяйте время для физических нагрузок. Достоверность любой поступившей информации тщательно проверяйте, чтобы в дальнейшем избежать непоправимых ошибок.

РАК (22 июня - 22 июля)

Не стоит зависеть от мнения окружающих. Вы все равно не сможете угождать и понравиться каждому. Начните просто наслаждаться жизнью, получая от нее по максимуму. Не стоит пребывать в заблуждении, что судьба сама выбирает своих везунчиков. Состояние хандры, апатии и резкого всплеска адреналина будет присуще вам как никогда.

ЛЕВ (23 июля - 21 августа)

Вы с успехом сможете наладить профессиональные и другие важные контакты. Как вам это удастся, остается секретом. Но зато такая способность позволит приобрести связи, которые откроют занавес в мир благополучных и успешных людей. Делайте то, что подсказывает интуиция, но при этом не забывайте о собственном здоровье.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября)

Апрель для вас будет насыщенным и плодотворным, он принесет прилив сил и энергии для осуществления любых идей. Сможете реализовать все задуманное, принимая правильные решения. Двигаясь к поставленным целям, взвешивайте каждое свое действие, выверяйте каждый шаг. Действуя уверенно и согласно своему

четкому плану, достигнете ожидаемого заслуженного успеха.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)

Повышенная чувствительность и обостренное восприятие мира окрасят вашу жизнь в сочные и вкусные краски. Сможете открыть в себе новые грани и наконец-то определиться с основными приоритетами, которыми потом будете руководствоваться на протяжении длительного периода.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)

Вам будет сложно переключаться с одних вопросов на другие. То вас будет волновать финансовое положение текущих дел, то займут голову мысли о личных взаимоотношениях, то резко захочется погрузиться в себя и оградиться от окружающего мира. Такие перепады настроения будут серьезно дестабилизировать вашу нервную систему.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)

Этот месяц подарит массу возможностей улучшить свое социальное положение. Трудолюбие, целеустремленность и профессиональные навыки позволят подняться по карьерной лестнице и повысить авторитет в глазах коллег. Старайтесь использовать любые возможности, предоставляемые вам. Пройдет время, и ваши труды будут щедро вознаграждены.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)

Не бойтесь никаких препятствий, возникающих на вашем пути. Сможете преодолеть их с легкостью, особенно если рядом будет родной вам человек. Именно он будет двигать вас вперед, вселяя уверенность в любых начинаниях. И даже если очередная идея покажется бредовой, просто воплотите ее в жизнь, не задумываясь о целесообразности. В этом месяце вам позволительно абсолютно все.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)

Деловой обмен будет способствовать обретению новых полезных знакомств. Постоянное взаимодействие с разными людьми не оставит вам времени на отдых, поэтому увеличивается риск усталости от происходящего. Будьте внимательны к состоянию своего здоровья, старайтесь сдерживать раздражение, чаще отдыхайте, читайте любимые книги, посещайте спортзал.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)

Большое удовольствие получите от обычного человеческого общения, особенно если оно будет возникать посредством совершенно неожиданных и мимолетных знакомств. Будете подпитываться за счет других людей, но при этом одаривая их взамен своим позитивным отношением к жизни. Запертых дверей для вас просто не будет. Вхожи будете в любую компанию.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Наконец-то в наши широты пришла весна. Природа встречает ее радостным пробуждением, а организм авитаминозом. Чтобы радоваться установившейся хорошей погоде, надо запастись энергией. Самый доступный и приятный способ получить ее - вкусная и полезная пища.

- Лучшее для этого подходят блюда из разного вида капусты, - говорит Тамара СОНОВА из Нальчика. - Особенно люблю брокколи за ее полезные свойства, в ней содержатся витамины А, Е, РР, группы В, К, С, калий, магний, натрий, железо, фосфор, цинк, марганец, медь и селен. А еще в брокколи содержится клетчатка, которая нормализует работу кишечника, избавляет от застоев желчи, улучшает работу печени. Думаю, такими же свойствами обладают и другие разновидности этого овоща. Поэтому блюда из капусты желательнее чаще включать в меню, особенно весной.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКЕ

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки порошка чили, 0,5 ч. ложки чесночного порошка, 2 яйца, 1/4 стакана воды, 1 стакан панировочных сухарей, масло для фритюрницы.

Способ приготовления. Разбить цветную капусту на части: срезать зеленые стебли на головке цветной капусты, а затем сломать или разрезать головку на соцветия размером около 2,5 см. В отдельной миске перемешать соцветия с солью, порошком чили и чесночной приправой. В отдельной большой миске слегка взбить яйца и воду. Выложить соцветия в яичную смесь, тщательно перемешать и, убедившись, что каждая хорошо покрыта яичной смесью, выложить в миску с панировочными сухарями. Перемешать, пока они не будут хорошо покрыты. Сбрызнуть корзину фритюрницы маслом. Панированные соцветия выложить одним слоем. Установить фритюрницу на 180 градусов и обжарить капусту в течение семи минут. Перевернуть каждый цветочек и жарить еще семь минут.

Если у вас нет фритюрницы, можете выложить цветную капусту на противень и запекать ее в духовке в течение 30 минут при температуре 200 градусов. Они готовы, когда хрустящие снаружи и легко можно проткнуть их вилкой.

БРОККОЛИ НА СКОВОРОДЕ

Ингредиенты: 300 г брокколи, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Брокколи можно использовать не только свежую, но и замороженную. Если используете свежую, нужно ее хорошо помыть и разделить на небольшие соцветия. Если используете замороженную, нужно ее правильно разморозить. Поставить ее в миске на ночь в холодильник. Если время не позволяет, замороженную капусту обдать кипятком и сразу переходить к дальнейшему ее приготовлению.

В кастрюлю налить воду и поставить на огонь, добавить щепотку соли и довести до кипения.

Затем опустить брокколи в кипяток и убавить огонь. Пару зубчиков чеснока очистить и нарезать тонкими слайсами. Когда вода закипит, проварить капусту около семи минут, откинуть на дуршлаг, чтобы вода полностью стекла.

В сковороде с разогретым маслом выложить чеснок, обжарить на среднем огне до румяности. Затем туда же выложить брокколи, обжарить ее на среднем огне до легкого румянца со всех сторон, переворачивая кусочки лопаткой для равномерной обжарки. Достаточно пяти минут обжарки. Долго держать брокколи на сковороде не стоит. Такое блюдо отлично дополнит сметанный или томатный соус, а также кусочек мяса или курицы.

БРЮССЕЛЬСКАЯ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: 4 куриных бедра, 500 г свежей брюссельской капусты, 1 среднее яблоко, 3 ст. ложки кленового сиропа, 1 ч. ложка свежего тимьяна, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка оливкового масла.

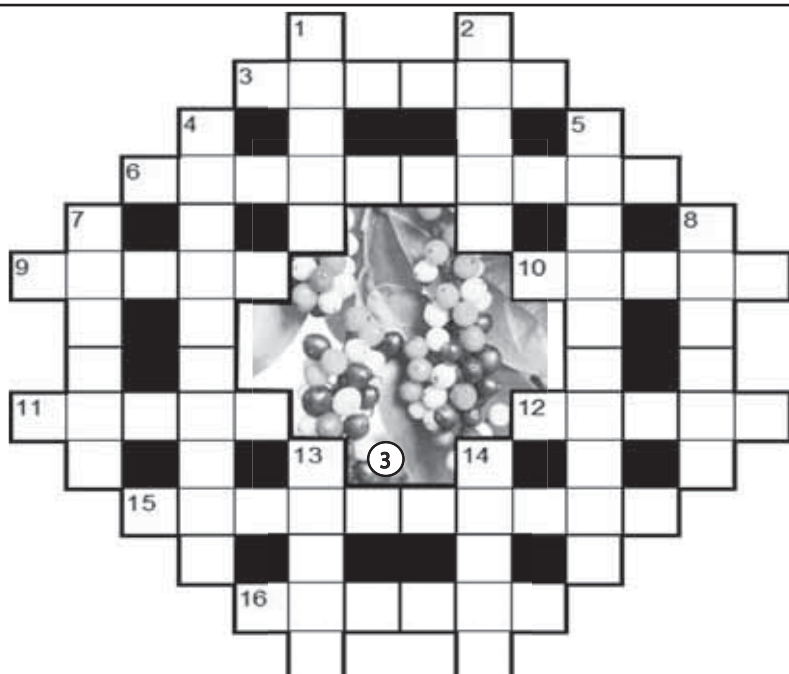
Способ приготовления. Удалить куриную кожу. Равномерно посыпать курицу солью и перцем. В большой неглубокой сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло и положить в него курицу. Обжарить бедра с двух сторон, пока не подрумянятся и не станут хрустящими. Затем под крышкой на среднем огне еще около 15 минут до полной готовности, переворачивая еще один раз. Достать курицу, сковороду отставить.

Тем временем обрезать стебли и удалить любые увядшие листья с брюссельской капусты, помыть и хорошо высушить бумажными полотенцами. Порезать крупные ростки на четвертинки, мелкие - на половинки.

Положить брюссельскую капусту в горячую сковороду, где жарилась курица. Готовить под крышкой в течение пяти минут на среднем огне. Добавить дольки яблок. Готовить, не накрывая крышкой, еще около пяти минут или пока капуста не станет мягкой, время от времени помешивая. Полить смесь кленовым сиропом и посыпать тимьяном.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Татьяны Бекуловой



КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Саламандровое дерево. 6. Столица Антильских островов. 9. Изделия народной художественной керамики. 10. Редкая ценная порода тропической древесины темного цвета. 11. Дикая кошка, умеющая отменно плавать. 12. Олимпийская «эстафетная палочка». 15. Ручной насос, подающий жидкость для поливки, опрыскивания и окраски. 16. Твердый продукт вулканизации натурального или синтетического каучука с большим количеством серы.

По вертикали: 1. Ливерпульская четверка. 2. Индийский освежающий напиток, при-

готовленный методом взбивания из йогурта, воды, специй, фруктов и льда. 4. Совокупность приемов и методов, используемых в переговорах с иностранными государствами. 5. Место, где положение вещей доведено до абсурда. 7. В этой игре башню надстраивают, аккуратно вынимая нижние элементы. 8. Единственное из уцелевших древних семи чудес света находится в этой африканской стране. 13. Каракульская овца. 14. Финансовая проверка.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

Ответы на кроссворд
 По горизонтали: 3. Бигнай. 6. Бигинай. 9. Гельв. 10. Венге. 11. Ягуар. 12. Факел. 15. Гипропульт. 16. Эбонит.
 По вертикали: 1. Битлз. 2. Ласси. 4. Дипломатия. 5. Зазеркалье. 7. Джэнга. 8. Египет. 13. Араби. 14. Аудит.

ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ «ДЕТЕЙ ДОЖДЯ»

Ежегодно 2 апреля во всем мире отмечается День распространения информации о проблеме аутизма (World Autism Awareness Day). Эта дата была установлена резолюцией Генеральной ассамблеи ООН в декабре 2007 года. Ее цель - подчеркнуть необходимость помогать людям с аутизмом. В этот день во всем мире по телевидению показывают ролики социальной рекламы, проводятся конференции по аутизму, на которых специалисты и родители имеют возможность рассказать обществу об аутизме. В Национальном музее Нальчика 2 апреля прошло открытие фестиваля детского творчества «Человек дождя», цель которого - рассказать о творчестве особенных детей.

Для большинства юных художников-любителей это первая выставка, возраст детей - от шести до четырнадцати лет. На их работах незамысловатые сюжеты, изображения экзотических животных и птиц, обитателей подводного мира. Они подкупают своей непосредственностью и искренней художественной выразительностью. Яркие жизнерадостные цвета, попытка придать динамичности изображаемому объекту либо, наоборот, отобразить застывший пейзаж - все это погружает в загадочный внутренний мир ребенка. Преподаватель изобразительного искусства Эльмира КАРМОКОВА занимается с детьми в центре «Индиго» и в студии «Кармо Арт». Говорит, что основной принцип - научить разобрать сложное на простые фрагменты и заново собрать на листе. Техника совершенствуется постепенно, а работа с цветом доставляет детям огромное удовольствие.

Для Амира ИВАЗОВА это вторая выставка, в минувшем году Национальный музей уже выставлял работы мальчика. Тематика его работ чрезвычайно многообразна: животные и птицы, пейзажи и космические сюжеты. По словам преподавателя, мальчик в постоянном творческом процессе. У него необычные ассоциации, часто некое яркое впечатле-

ние он хочет перенести на холст. Но все его идеи принадлежат именно ему, он тщательно обдумывает их, описывает свое видение будущей работы и непременно воплощает.

Это картины талантливого мальчика, но, глядя на некоторые из них, не покидает ощущение, что они могли бы принадлежать и взрослому художнику-иллюстратору и за какой-нибудь уж точно стоит сказочная история. Откуда мог взяться образ девочки внутри бутылки? Как пояснила Эльмира, это его воспоминание о девочке, с которой он дружил в детском саду. Он все время говорил о ней, называл по имени и изобразил девочку, качающуюся на качелях. Наверное, в своем сознании он бережно запечатал память о ней внутри бутылки.

Этот день стал знаковым не только для Амира и его семьи. Министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ предложил выделить средства на приобретение нескольких работ Амира Ивазова для фонда Национального музея. Эта маленькая победа, возможно, вдохновит особенных детей и их родителей и еще раз подтвердит заявление, что аутизм - не приговор.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Астемира Шебзухова



Эмин Кишев (7 лет)



Амир Ивазов. «Дорога в облака»



Имран Танашев (14 лет)



Амир Ивазов. «Бутылка»



Дамир Нашапигов (9 лет)

- С приходом тепла все мои соседи-дачники отправляются на свои участки, - говорит Майя ХАПЦЕВА из Нальчика. - Апрель - очень ответственный месяц для нас. Не зря говорят, что весенний день год кормит. Выращиваю на своем участке разные овощи, ешь и фруктовые деревья. А для души занимаюсь еще и цветоводством. Мое детство неразрывно связано с ними, потому что мама любила украшать наш приусадебный участок цветами. У меня нет своего участка возле дома, но выращивать цветы люблю. Поэтому купила дачу и провожу на ней много времени.

Уже отцвели подснежники и другие первоцветы. На подходе гиацинты,

ОТВЕТСТВЕННЫЙ МЕСЯЦ ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ

ранние нарциссы и тюльпаны. Может показаться, что тюльпаны еще в начале марта отцвели. Но это у тех, кто их выращивает в парниках для продажи. В природе они только собираются радовать нас своей красотой. Все эти растения сейчас нужно подкормить комплексным удобрением согласно инструкции и подрыхлить почву вокруг. Если земля сухая, посадки нужно полить, а затем подкормить либо внести во влажную почву уже разведенное удобрение. Больные луковичные необходимо выкопать и уничтожить, а места, где

росли заболевшие экземпляры, припорошить золой.

Проросшие на месте старых посадок крокусы, подснежники, нарциссы, хионодоксы можно выкопать и пересадить. А вот с тюльпанами и гиацинтами лучше подождать до августа - сентября.

Советую сейчас поделить и пересадить многолетники: герань, традесканцию, хосты, гейхеры, астильбы, лилейники, флоксы, бузульники, колокольчики, хризантемы и другие. Все они лучше приживаются, если делать это до начала активного роста

и разворачивания листьев. Сейчас установилась теплая погода, поэтому растения быстро пойдут в рост. Некоторые можно размножить, не выкапывая, - отделить лопатой часть корневища и отсадить, а образовавшуюся лунку засыпать свежей питательной почвой. Также пора высаживать саженцы многолетников с закрытой корневой системой.

Если еще не обрезали гортензию древовидную, сделайте это сейчас. При этом чем короче срежете старые побеги (или пеньки от них), тем крупнее будут соцветия.

Украшением моего цветника являются дельфиниумы. Это высокие растения, поэтому если они посажены на открытом ветрам месте, нужно установить для них опоры. Удалить самые тонкие и загущающие стебли, оставив на кусте три-четыре. Выломать побеги высотой 8-10 см с кусочком корневой шейки и укоренить.

Не могу обойти стороной и розы. Весной с них снимают укрытие, если это понадобилось, а затем приступают к их обрезке. Удаляют засохшие, поврежденные, слабые ветви и отмершие (бурые) концы

САД-ГОРОД

побегов - чтобы обеспечить цветам хорошую освещенность и воздухообмен.

После обрезки растения нужно опрыскивать медным купоросом (100 г на ведро теплой воды), подкормить кусты азотными удобрениями (мочевинной, азофоской или специальными весенними удобрениями для роз).

В апреле можно высевать в открытый грунт семена холодостойких однолетников, например, астры, алиссума, антирринума. Дел много. Но это только в радость, потому что уже скоро можно увидеть плоды своих трудов.

Лана АСЛАНОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 - отв. секр.;
42-75-34 - корреспондентская;
42-26-75 - факс;
42-69-96 - реклама

Газета отпечатана в ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж 1572. Заказ **666**.
Время подписания в печать по графику - **18.00**
Фактически **5 апреля в 17.00**
Индекс - **31222**

Газета «Горянка» зарегистрирована Региональным управлением Роскомпечати в Кабардино-Балкарской Республике 23.07.1998 г.
Регистрационный номер - Н-0143

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
360000,
г. Нальчик, пр. Ленина, 5
E-mail: gazeta-goryanka@list.ru.
You Tube: Газета Горянка