

№ 28 (1245)

12 июля 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



Рузанна ЧЕЧЕНОВА,

воспитатель
детского сада №37
г.о. Нальчик,
победитель
регионального
этапа
«Воспитатель
года-2023»

С. 6

С. 3

ПОВОД ДЛЯ
РАДОСТИ
И УЛЫБКИ



ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ
И ВЕРНОСТИ



С. 11

ЗОЛОТЫЕ
УЗОРЫ
ЗИТЫ БРАЕВОЙ



С. 14

ВСЕ
О ШОКОЛАДЕ



С. 15

ЧТО БУДЕТ,
КОГДА СТАНЕШЬ
ЧЕМПИОНОМ?



ДЕТИ ИЗ ХЕРСОНСКОЙ ОБЛАСТИ В «РАДУГЕ»

Около сорока детей из Херсонской области находятся сейчас на отдыхе в социально-реабилитационном центре «Радуга» в столице Кабардино-Балкарии. На летний отдых они прибыли по приглашению Главы республики Казбека КОКОВА.

Детям окажут комплексную медицинскую и социально-психологическую помощь в реабилитационном центре «Радуга».

Делегацию встречал министр труда и социальной защиты КБР Алим АСАНОВ. Он отметил, что в текущем году в программе отдыха и оздоровления примут участие 750 детей из Херсонской области в возрасте от 6,5 до 16 лет.

«В рамках оказания шефской помощи Херсонской области по поручению Главы КБР мы приняли первую смену – 38 детей из Скадовского района. В период пребывания в республике им окажут комплексную медицинскую и социально-психологическую помощь в реабилитационном центре «Радуга».

Кроме того, в течение 21 дня дети смогут посещать достопримечательности

республики, принимать участие в познавательных экскурсиях», – сообщил А. Асанов.

«Дети провели в пути практически двое суток, но любопытство и интерес в дороге не угасали. Было очень весело. Путь прошел в основном хорошо, дети чувствовали себя прекрасно. С нами приехала девочка с ДЦП, которая легко перенесла дорогу в автобусе. За нами хорошо присматривали и помогли сопровождавшие нас из КБР. Добирались с радостью, в ожидании чуда – гор и красивой

природы. И когда увидели такой пейзаж, все были просто в восторге. Когда уже ехали по республике, даже в автобусе ощущалась свежесть, идущая от гор. Готовы здесь отдохнуть», – поделилась Виктория ЦЫГАНКОВА, одна из руководителей группы из Скадовска.

«Здесь очень дружелюбные люди, которые всегда готовы поддержать и подать руку помощи, если с тобой что-то случится», – сказала Полина ПЯТКОВСКАЯ из Кабардино-Балкарии.

Наш корр.

Парламент Кабардино-Балкарии провел заключительное пленарное заседание весенней сессии. На нем рассмотрено около двадцати вопросов, в том числе заслушаны отчеты Правительства КБР об исполнении республиканского бюджета за первый квартал 2023 года и о состоянии и перспективах развития системы образования в Кабардино-Балкарской Республике за 2022 год, которые представил министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ.

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ ДОЛЖНЫ УВЕЛИЧИТЬ ПРОТЯЖЕННОСТЬ ГАЗОВЫХ СЕТЕЙ

Внесены изменения в Закон КБР «О налоге на имущество организаций». Документ представил заместитель министра экономического развития республики Темirkan БАЖДУГОВ. В результате от уплаты налога на имущество освобождено АО «Газпром газораспределение Нальчик» в отношении объектов системы газораспределения (газоснабжения), созданных в рамках социальной программы по газификации и догазификации населенных пунктов без привлечения средств населения и подведения газа до границ негазифицированных домовладений. Освобождение от уплаты налога на имущество будет применено в отношении объектов газоснабжения, поставленных на баланс с 1 января текущего года. Докладчик подчеркнул, что выходящие средства должны быть направлены на формирование дополнительных источников финансирования строительства объектов газораспределительной системы. Налоговая льгота будет действовать с 1 января 2024 года по 31 декабря 2026 года. «Такое изменение в законодательстве будет способствовать улучшению условий проживания для более чем 1900 граждан и позволит увеличить протяженность газовых сетей почти на 190 км. Общий объем льгот по налогу на имущество газораспределительных организаций на территории республики за весь период оценивается в объеме порядка 42,1 млн рублей», – сказал он.

НА СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ ЦЕЛИ НАПРАВЛЕНО БОЛЕЕ 80 ПРОЦЕНТОВ РАСХОДОВ

Министр финансов КБР Елена ЛИСУН представила отчет об исполнении республиканского бюджета за первый квартал 2023 года. Она сообщила, что за отчетный период доходы составили 14,9 млрд рублей – 25,7% от годовых плановых назначений, темп роста к аналогичному периоду прошлого года – 130,8%. Поступления налоговых доходов сложились на уровне 3,1 млрд рублей, темп роста – 104,4%. Докладчик объяснила, что в январе – феврале республиканский бюджет испытывал значительное снижение поступлений налоговых доходов к уровню прошлого года более чем на 30% в связи с введением института единого налогового счета и единого налогового платежа, однако по итогам марта ситуация выравнивалась и в целом за первый квартал отмечена положительная динамика. Увеличились поступления по налогам на прибыль, на совокупный доход и имущество. Наблюдается снижение поступлений от НДС, что связано с изменением механизма их зачисления. Неналоговые доходы исполнены в объеме 365,6 млн рублей, объем безвозмездных поступлений – 11,5 млрд рублей с темпом роста 138,8%. Расходы составили 12,4 млрд рублей – 20% от годовых плановых назначений, темп роста – 116,1%. На социально значимые цели направлено 84% от общей суммы произведенных расходов.

Размер госдолга не изменился и составил 7,3 млрд руб. Расходов на его обслуживание не было.

ОДНОСМЕННЫЕ ШКОЛЫ И РЕШЕНИЕ КАДРОВОГО ВОПРОСА

С отчетом о состоянии и перспективах развития системы образования в Кабардино-Балкарской Республике за 2022 год выступил Анзор ЕЗАОВ. Он отметил, что в прошлом году особое внимание уделено переводу образовательных организаций в односменный режим работы, развитию системы воспитания и введению в школах с 1 сентября должности советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными организациями, задачам в рамках федерального

проекта «Профессионалитет», численности педагогических кадров. Министр отметил, что к 2030 году с учетом возрастного состава учителей (более половины педагогов со стажем работы более 20 лет), роста контингента учеников, перевода общеобразовательных организаций в односменный режим работы, необходимости создания штата в строящихся школах потребность в учителях превысит 1600 человек – в среднем не менее 200 учителей-предметников в год.

Проводится комплексная системная работа по повышению заработной платы педагогов. Средняя зарплата учителей сегодня составляет 36874 рубля, что более чем на семь тысяч рублей больше, чем годом ранее. Работа будет продолжена, чтобы обеспечить устойчивый опережающий рост заработной платы наших педагогов.

А. Езаов отметил, что в школах усиливается воспитательная работа. Активно развивается «Движение первых», уже открыто 177 первичных организаций. Министр сообщил, что в республике продолжают строиться и ввод в эксплуатацию школ. С 2020 года построены и уже работают четыре школы на 2414 мест. В этом году 1 сентября детей примут три новые школы общей мощностью 1785 мест. К 2024 году будут построены и введены в эксплуатацию еще 16 школ общей мощностью 9689 мест. Он отметил, что по объему вводимых школ Кабардино-Балкария находится на пятом месте в России. Также до 2026 года будет отремонтировано 210 школьных зданий. Вместе с тем остро стоит вопрос капитального ремонта детских садов. Для решения проблемы министерство завершает разработку соответствующей программы.

Важным является и обновление материально-технической базы. К 2030 году запланировано создание более 15 тысяч ученических мест, открытие пяти технопарков «Кванториум», 205 центров «Точка роста», ремонт 188 спортивных залов в сельских школах. Определены задачи дополнительного образования, в сфере выявления и поддержки одаренных детей, социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, сохранения здоровья подрастающего поколения, повышения профессионального мастерства педагогов.

По мнению министра, серьезными проблемами в системе образования республики являются медленное обновление преподавательского состава и увеличение среднего возраста учителей, нарастающая численность педагогов пенсионного возраста, кадровая проблема в отдаленных от центра школах, системные трудности в эффективной реализации инклюзивного образования в отсутствие специализированных образовательных условий во многих школах республики.

В ходе обсуждения доклада были затронуты вопросы нехватки специалистов в промышленности и строительстве – токарей, слесарей, штукатуров, так как профтехучилища с некоторых пор стали делать упор на гуманитарные профессии. Также обсуждено предложение отменить ЕГЭ и ОГЭ, так как, считают ряд депутатов, без привлечения репетиторов эти экзамены сдать невозможно. «В обществе муссируется мнение, что репетитор определяет все, – сказал министр. – Это не так. Лишняя доля детей получают баллы самостоятельно, используя в том числе ресурсы электронных систем. Сейчас много бесплатных форм дистанционной подготовки. Что касается уровня знаний – это комплексная системная задача, и сказать, что у нас везде хорошо, нельзя. В том числе корень проблемы мы видим в недостаточной привлекательности профессии педагога. Надо, чтобы в эту профессию шли мотивированные и подготовленные специалисты».

По итогам обсуждения принято постановление Парламента КБР.

Ольга КАЛАШНИКОВА



КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Участники конкурса профессионального мастерства «Золотая нива» продолжают уборку зерновых культур («Горянка», №№ 26, 27, 2023 г.). На 10 июля убрано 85 процентов олей, намолочено 54443,7 центнера зерна.

Турнирная таблица конкурсантов:
Николай БОЖКО – намолочено 14757 центнеров зерна, Александр МИКОР – 14468,5, Виктор ГОРДИЕНКО – 9309,7, Николай ЯЧНЫЙ – 5852,8.

Желаем всем участникам дальнейших успехов.

Анжела ГУМОВА.
Фото Тамары Ардавовай

СРЕДИ КЛЮЧЕВЫХ ИНИЦИАТИВ – СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

На базе Центра опережающей профессиональной подготовки состоялась подписание Соглашения о партнерстве в целях создания и развития образовательных кластеров среднего профессионального образования. Федеральный проект «Профессионалитет» стал одной из инициатив социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года.

Среди его ключевых инициатив – создание образовательных центров. Они представляют собой интеграцию колледжей и организаций реального сектора экономики.

В кластере выделяется колледж, модернизируемый под ключ. В этом году победителем конкурсного отбора на оказание государственной поддержки развития образовательных кластеров среднего профессионального образования в рамках федерального проекта «Профессионалитет» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» в сумме 60,5 млн стал Кабардино-Балкарский гуманитарно-технический колледж. При непосредственном участии опорного работодателя в лице Министерства просвещения и науки, Министерства труда и социальной защиты, Управления судебного департамента, союза «Торгово-промышленная палата Кабардино-Балкарской Республики» и др. будут сформированы новая управленческая структура, новый педагогический состав, новое содержание и структура образовательных программ, создаются учебные комплексы. При этом в состав кластера будут входить колледжи, имеющие мастерские по профилю кластера, и работодатели, выбравшие соответствующий уровень участия.

В рамках проекта будут внедрены новые интенсивные образовательные программы, ориентированные на потребности отраслевых рынков труда и конкретных предприятий. Планируется создание девяти учебно-производственных зон по следующим видам работ: криминалистический полигон; полигон беспилотных летательных аппаратов; практическая площадка по огневой подготовке; практическая площадка по оказанию медицинской помощи; практическая площадка специальных средств правоохраны; практическая площадка по социальной подготовке; практическая площадка по страховому делу; специализированная учебная аудитория судебных заседаний; практическая площадка по информационным технологиям.

Весь кадровый состав образовательного центра – педагогические работники, мастера производственного обучения, работники, ответственные за воспитание, представители управленческих команд пройдет повышение квалификации по направлениям деятельности кластера.

Мадина БЕКОВА



ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

Восьмого июля филиал РТРС «РТПЦ Кабардино-Балкарской Республики» включил праздничный сценарий архитектурно-художественной подсветки. На башне появились изображение ромашек и надпись: «С Днем семьи, любви и верности!».

В Большом зале местной администрации г.о. Нальчик состоялась торжественная цере-

Нальчик отметил День семьи

В рамках празднования Всероссийского дня семьи, любви и верности в разных местах г. Нальчика были организованы праздничные мероприятия.

мония награждения медалями за «Любовь и верность» семей, проживших в браке более 25 лет. Главными гостями мероприятия стали 20 семей, которые своим трудом, знаниями, активной гражданской позицией заслужили авторитет и уважение не только в Нальчике, но и за его пределами.

Пожелать семьям долгих лет счастливой жизни и поздравить с праздником на мероприятие пришли заместитель главы местной администрации г.о. Нальчик Мурад МАКАЕВ, начальник Отдела ЗАГС г.о. Нальчик Валентина ШЕРИЕВА, председатель республиканской общественной организации «Союз женщин КБР» Аулият КАСКУЛОВА, председа-

тели «Совет женщин г.о. Нальчик» Лидия ДИГЕШЕВА. Гости отметили важность института семьи в жизни общества. Это источник любви, взаимопонимания и уважения. Крепкие семьи, прошедшие через невзгоды и пронесшие через года свою любовь, несомненно, достойны не только почета, уважения и поощрения, но и награды. Награжденные супружеские пары сказали напутственные слова в адрес подрастающего поколения. Пожелали молодым семьям быть терпимыми, ценить и уважать друг друга, пронести любовь и верность через всю жизнь.

Кроме того, мэрия города седьмого июля в сквере за Домом Правительства провела ли-

тературно-поэтический вечер, посвященный Дню семьи, любви и верности. Жители и гости Нальчика имели возможность насладиться живой музыкой, чтением стихов и танцами. А детей развлекали веселые аниматоры.

Праздничная программа состоялась в парке аттракционов Нальчика. С яркими концертными номерами выступили юные артисты - воспитанники детских школ искусств и музыкальных школ города. Главным событием мероприятия стала спортивная игра «Папа, мама, я - спортивная семья». В состязании приняла участие пять семей. Соревнования включали интеллектуальные и спортивные конкурсы. Победителем стала семья БУГОВЫХ, состоящая из пяти человек. Всем участникам были вручены дипломы и памятные призы. В завершение мероприятия гостей праздника ждала развлекательная программа с участием аниматоров.

Алена ТАОВА

Повод для радости и улыбки

Глава местной администрации городского округа Баксан Хачим МАМЖЕГОВ провел торжественную встречу, посвященную Дню семьи, любви и верности.

На мероприятие были приглашены Мухамед Тлостанбиевич и Людмила Алесовна КОКОВЫ, Анзор Казешевич и Жанна Болевна БЕРЕБЕКОВЫ, Казбек Жамботович и Мадина Мухамедовна КАУФОВЫ, Сергей Григорьевич и Людмила Олеговна КАЛИНИНЫ, которым были вручены грамоты «За крепость семейных устоев, основанных на взаимной любви и верности и достойное воспитание детей», а также призеры регионального этапа всероссийского конкурса «Семья-2023» в номинации «Семья - хранитель семейных традиций» Умат Хабиевич и Карина Муаедовна БЕЕВЫ. «Дружная и крепкая семья - это повод для радости и улыбки. Выражаю благодарность за достойное воспитание детей и сохранение традиционных семейных ценностей», - отметил Хачим Хасанович.

Наш корр.

«За любовь и верность»

В Зольском районе в рамках празднования Дня семьи, любви и верности состоялось торжественное вручение медали «За любовь и верность» пяти супружеским парам. В их число вошли супруги, прожившие в браке не менее 25 лет и получившие известность среди сограждан крепостью семейных устоев, основанных на взаимной любви и верности, а также воспитавшие детей достойными членами общества.

Участников мероприятия поздравил и.о. главы местной администрации Зольского района Руслан ГЯТОВ: «Искренне рад, что в нашем районе есть крепкие и здоровые семьи, где отношения супругов являются примером согласия и уважения друг к другу. Желаю всем семьям здоровья и благополучия. Живите в мире, согласии и взаимопонимании».

Грамотой организационного комитета и медалью за «Любовь и верность», а также памятными подарками от главы администрации Зольского района награждены Мухамед и Светлана ДЗАМИХОВЫ из с. Каменномостского (стаж семейной жизни - 43 года); Анатолий и Раиса ДЗАКУРЕЕВЫ из с. Залукодес (стаж семейной жизни - 51 год); Адам и Асият ТИШКОВЫ из с. Малка (стаж семейной жизни - 44 года); Арсен и Лариса Кушховы из г. Залукоаже (стаж семейной жизни - 40 лет); Аюс и Марят БИЧОЕВЫ из с. Камлюко (стаж семейной жизни - 44 года).

Награжденным было предоставлено право распечатать в Почетной книге юбиляров, которая ведется уже многие годы в Зольском районе и будет храниться на протяжении 200 лет.

Обращаясь к жителям района, Руслан Гятов отметил, что праздник за короткий период успел стать олицетворением семейного счастья. «Семья - это люди, которые крепко держат свою руку в минуты радости и горя, подставляя свое плечо. Взаимное уважение, согласие и любовь близких - главная опора и поддержка в жизни любого человека. Здесь зарождаются основы нашего будущего, поэтому очень важно беречь и ценить семейные традиции. От этого зависят стабильность и устойчивое развитие района, республики и страны».

На зольской земле немало дружных и замечательных семей, передающих из поколения в поколение добрые семейные традиции, воспитывающих талантливых и творчески одаренных детей. В этот день слова благодарности заслуживают зольчане-юбиляры, прошедшие рука об руку долгий жизненный путь, воспитавшие достойных граждан нашей страны. Особую признательность выражаю многодетным семьям за укрепление нравственных устоев нашего общества - надежную и крепкую семью. Желаю молодым семьям беречь и приумножать, достойно растить и воспитывать детей! Берегите свои семьи!».

Алена КАРАТЛЯШЕВА

От «Домостроя» до современности

Красиво и торжественно отметили один из самых светлых государственных праздников России - День семьи, любви и верности в городе Прохладном. Сотрудники городской библиотеки им. В.В. Маяковского совместно с НКО «Общество русской истории и культуры «Вече» организовали этнографический праздник «Венец всех ценностей - семья!». Мероприятие было посвящено обычаям и традициям русской семьи.

С приветственным словом выступила директор библиотеки Тамара ОЗРОКОВА. Она отметила значимость сохранения уникальной духовной культуры русского народа и подчеркнула, что соблюдение семейных традиций работает на укрепление нашего общества. Далее слово было предоставлено директору НКО «Общество русской истории и культуры «Вече» Роману ЛИТВИНОВУ. Роман Анатольевич в своем выступлении познакомил присутствовавших с деятельностью общественной организации «Вече» и рассказал о ее роли в популяризации семейных ценностей и формировании института семьи.

На мероприятии также присутствовали заместитель главы местной администрации г.о. Прохладный по социальным вопросам Алевт ПШЕЦУКОВА, заместитель председателя совета местного самоуправления города Прохладного Виктория РУДСКАЯ, руководитель Совета женщин г. Прохладного Лидия ЧУМОВИЦКАЯ, а также руководители учреждений культуры города и читатели библиотеки.

А. Пшецукова поздравила участников вечера с праздником, пожелала крепкого здоровья, благополучия, нерушимости семейного очага, счастья, гармонии и согласия. «Отмечаю этот праздник, мы возрождаем вековые традиции бережного и внимательного отношения к семье. Он имеет глубокие исторические, культурные и духовные корни. Для каждого из нас семья - животворящий источник сил, добра и творческой энергии», - сказала она.

В. Рудская и Л. Чумовицкая рассказали о добрых семейных традициях, зародившихся в конце XVIII века в городе Прохладном, особо подчеркнув, что семья - гарантия благополучного будущего.

Вдохновенно и эмоционально провели программу специалисты учреждения Наталья ГОЛОВАНОВА и Елена КЛЕСОВА. Организаторы рассказали участникам праздника об эволюции русской семьи - от свода семейных житейских правил «Домострой» до современности, а также о традициях русской семьи, таких, как гостеприимство, за-

нятия народными ремеслами, песенной и танцевальной культуре, и т.д.

Ярким обрамлением праздника стало выступление народного ансамбля русской песни «Росичи» городского дворца культуры (руководитель - Людмила ГУСЕВА). Коллектив исполнил русские народные песни «Здравца», «Эй, выьем чайку», «Русские традиции», «Ой, ничтожка тоненькая». Виртуозно исполнила на аккордеоне известные русские песни «Саратовские переборы», «Светит месяц», «Во поле березка стояла» преподаватель отделения народных инструментов ДШИ города Прохладного Инна ЯН.

К праздничному мероприятию в библиотеке были оформлены книжно-иллюстративная выставка «Семьи волшебное тепло» и выставка изделий декоративно-прикладного творчества «Традиции живая нить», на которой экспонировались авторские работы участников клубного объединения «Рукодельницы и мастера Прохладного» (руководитель - Ирина КОЛОДКО). Здесь можно было увидеть и вязаные из шерсти игрушки, и картины, вышитые лентами, в виде пейзажа, портреты, цветочных композиций, а также текстильных кукол с лицами, нарисованными вручную акрилом.

Ольга СТУПЕНЬКОВА

Символы истинной преданности

День семьи, любви и верности - добрый, светлый и красивый праздник. Его отмечает вся Россия 8 июля. Этот праздник тесно связан с историей и жизнеописанием святых благоверных Петра и Февронии - супружеской чете, жившей в Муроме Владимирской области. Их семья, где всегда царили взаимные чувства, доверие и согласие, стала символом истинной преданности. По легенде, они умерли в один день - 25 июня (8 июля по новому стилю) 1228 года.

У каждого праздника есть свой символ, и День семьи, любви и верности не исключение. Это ромашка - простой полевой цветок.

В Эльбрусском районе стало доброй традицией в этот день чествовать семьи, которые прожили в любви и согласии много лет. В этот праздничный день в Детской школе искусств имени Султан-Бека Абаева в г.п. Тырныауз состоялось торжественное мероприятие. На нем присутствовали руководитель района - и.о. главы администрации Эльбрусского района Курман СОТ-ТАЕВ, председатель Совета женщин Эльбрусского района Зарета МОЛЛАЕВА, глава администрации городского поселения Тырныауз Тахир ЧИМАЕВ, председатель совета местного самоуправления городского поселения Тырны-

ауз Расул ТОЛГУРОВ, заместитель председателя совета местного самоуправления Эльбрусского района Руслан ДЖАППУЕВ и главы поселений.

За крепость семейного союза, основанного на взаимной любви и верности, и воспитание детей достойными членами общества прошло награждение семейных пар медалью «За любовь и верность». Этой высокой награды были удостоены Рауф и Светлана БАХТИЕВЫ, Асланби и Марина ЖАПУЕВЫ, Жамболат и Мария АТАКУЕВЫ.

С приветственным словом и поздравлениями к гостям мероприятия обратился Курман Соттаев. Он сказал: «Благополучие семей зависит как от взаимопонимания и поддержки, так и от материаль-

ного достатка. По поручению Главы Кабардино-Балкарской Республики Казбека КОКОВА в Эльбрусском районе ведутся строительство и капитальный ремонт учреждений здравоохранения, культуры и образования для комфортного обучения детей и проведения их досуга. Проводятся работы по ремонту автодорог и благоустройству дворовых и общественных территорий. Возобновляют работу промышленные объекты, не функционировавшие много лет, создаются новые рабочие места».

Виновников торжества также поздравил председатель Совета женщин Эльбрусского района Зарета МОЛЛАЕВА. В своем выступлении она отметила значимость этого праздника: «В канун праздника Дня семьи,

любви и верности мы чествуем лучшие семьи Эльбрусского муниципального района. Они являются образцом крепости семейного союза и благополучия, любви и верности, воспитания достойных детей. Семья - основа общества и сила государства. Государственная политика направлена на благополучие и процветание каждой семьи, потому что этим определяется уровень социального статуса нашего города, района и республики в целом. Пусть в вашем доме всегда царят любовь, мир и добро. Семейной мудрости вам, тепла и взаимопонимания. Будьте всегда примером для подрастающего поколения, для нашей молодежи. Спасибо вам!».

Завершилось мероприятие праздничным концертом. Для семей и гостей выступили артисты Дворца культуры имени К. Кулиева Эльбрусского района и гости из столицы страны, выпускники Российской академии музыки имени Гнесиных.

Ангела ГУМОВА

* ПРАЗДНИК

В честь любви и верности

В администрации Баксанского района прошло праздничное мероприятие в преддверии Дня семьи, любви и верности, на котором чествовали четыре семьи муниципалитета.

Для вручения медалей и грамот организационного комитета по проведению всероссийского праздника были приглашены четыре многолетние семьи - Хазраила Гисовича и Асият Шамхаловны БЕКОВЫХ из Исламея, Хусена Мухамедовича и Аллы Гумаровны АФАШАГОВЫХ из села Атажукино, Хажмусы Хамидовича и Любы Адилловны АСЛАНУКОВЫХ из села Куба и Альборы Хабиевича и Риты Мухабовны СОНОВЫХ из Псычоха.

С приветственным словом к гостям обратился заместитель председателя совета местного самоуправления Баксанского района Андзор АХОБЕКОВ: «Сегодня мы чествуем семьи, которые добились успехов в трудовой и общественной деятельности. Все это удается, когда на протяжении десятков лет есть семейная под-

держка и любовь. Пусть этот прекрасный день станет поводом для теплых семейных встреч, с праздником!».

В рамках торжества была отмечена семья Хазраила Гисовича и Асият Шамхаловны Бековых, которая стала победителем регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Золотая семья».

И.о главы администрации Баксанского района Фатимат ОГАНЕЗОВА и заместитель райсовета депутатов Андзор Ахобек в торжественной обстановке вручили семьям медали, грамоты, подарки и цветы. Затем семейные пары расписались в книге юбиляров Баксанского района и получили подарки от Отдела ЗАГС.

В Лескенском районе также прошел праздничный концерт, посвященный Дню семьи, любви и верности.

Четыре семейные пары были награ-

жены медалью «За любовь и верность»: супруги КАБАЛОЕВЫ из села Озрек, ЕЛЕВЫ из села Ерокко, БОЗИЕВЫ из села Аргудан и КУМАХОВЫ из села Второй Лескен. Семья ГУАТИЖЕВЫХ из села Анзорей получила благодарность за достойное представление Лескенского района на всероссийском конкурсе «Семья года» и занятое второе место в номинации «Сельская семья».

Глава Лескенского района Сафарби ИНЖИЖОКОВ поздравил с Днем семьи, любви и верности и сказал: «Создать семью нелегко, а сохранить еще труднее. Беды и радости благодатны в каждой семье, но достойно разрешить многие конфликты нам не всегда удается, недостает житейской мудрости. Недаром народная мудрость гласит: жизнь прожить - не поле перейти. Но если в семье взаимопонимание и любовь, все проблемы обязательно решаются, и на душе у всех легко и радостно.

В преддверии Дня семьи, любви и верности в районном доме культуры в Наргале чествовали образцовые семьи, которые достойно воспитали детей, внуков, внесли большой вклад в общественную жизнь района.

Открыли мероприятие и поздравили образцовые семьи начальник отдела культуры и молодежной политики администрации Урванского района Рустам МАИРОВ, главный специалист районной администрации Марина БЕЗИРОВА, а также председатель районного Совета женщин Залина ХАПОВА. Они вручили семьям медаль «За любовь и верность» и поздравили призеров регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года». Сотрудники дома культуры, творческие коллективы и артисты района украсили мероприятие яркими выступлениями.

Важно обратиться за помощью к специалистам

В преддверии Всемирного дня борьбы с аллергией врач-педиатр Дарина ТАУКЕНОВА рассказала о ее проявлениях у детей.

- Аллергия у детей - довольно распространенное явление, ее опасность не следует недооценивать. Вот несколько основных заболеваний, связанных с аллергией у детей:

анафилаксия - быстрая реакция на аллерген, которая может вызвать покраснение и судороги, затруднение дыхания и потерю сознания;

астма - аллергия часто может быть связана с развитием или ухудшением астмы у детей. Это хроническое заболевание дыхательных путей, которое может вызвать затруднение дыхания, частые приступы кашля, ухудшение физической активности;



проблемы с кожей - аллергия у детей может приводить к различным проблемам с кожей, таким как экзема, крапивница и контактный дерматит. В зависимости от тяжести и области поражения эти состояния могут быть очень неприятными и вызывать зуд, сухость, покраснение и раздражение кожи.

Первые симптомы аллергии у детей могут включать покраснение и раздражение кожи; зуд глаз и носа; чихание и насморк; отеки и покраснение вокруг рта; ка-

шель или затруднение дыхания; появление высыпаний на коже.

Если у вашего ребенка имеются подобные симптомы, особенно если они проявляются после контакта с определенным аллергеном, рекомендуется обратиться за консультацией к педиатру или аллергологу для проведения тщательного обследования и постановки правильного диагноза.

ЦИФРЫ О СЧАСТЬЕ

4704 ребенка родились в Кабардино-Балкарии за первое полугодие

За первое полугодие 2023 года во всех родовспомогательных учреждениях Кабардино-Балкарии родились 4704 младенца, в числе которых 47 двоен.

Порядка сорока родившихся от этой цифры - дети, рожденные после экстракорпорального оплодотворения. Эта процедура в республике проводится бесплатно по программе обязательного медицинского страхования (ОМС) согласно национальному проекту «Демография».

Напомним: по итогам 2022 года младенческая смертность в КБР снизилась на 28 процентов.

* ЗДОРОВЬЕ

Материалы Мадины БЕКОВОЙ. Фото Тамары Ардавой

На госуслугах стартовала вторая волна записи в первый класс

С 6 июля по 5 сентября на госуслугах принимаются заявления в первый класс от тех, кто хочет выбрать школу, не закрепленную за адресом проживания. Для подачи заявления нужны паспорт родителя, свидетельство о рождении ребенка и название выбранной школы. Записаться можно, пока в школе есть свободные места. Сервис по записи через госуслуги работает в 82 регионах.

Каждый регион и школа сами устанавливают время начала приема заявлений. Срок начала онлайн-приема можно уточнить в

выбранной школе. После подачи заявления дождитесь решения о зачислении - оно принимается за пять рабочих дней. Когда школа издает акт о зачислении, уведомление появится в личном кабинете на госуслугах.

Как еще можно подать документы в первый класс: на региональном портале госуслуг; отправить «Почтой России» или лично при посещении школы.

Если подать заявление в одну школу разными способами, рассмотрят только первое, а по остальным будет отказано из-за дублей.

Параметры программы «Сельская ипотека» расширены

Правительство продолжает создавать условия для увеличения количества доступного жилья в сельской местности и развития таких территорий. Принято решение расширить параметры программы льготной сельской ипотеки. Постановление об этом подписал Председатель Правительства РФ Михаил МИШУСТИН.

Максимальный размер кредита по ставке не более трех процентов годовых увеличен с 3 млн до 6 млн рублей для жителей всех регионов, участвующих в программе. Взять льготную ипотеку теперь можно на строительство жилого дома своими

силами с использованием готовых домокомплектов, а в опорных населенных пунктах - на покупку жилья в многоквартирном доме высотой не более пяти этажей. В таких населенных пунктах в ускоренном темпе будет создана востребованная гражданами инфраструктура в рамках реализации стратегической инициативы «Города больших возможностей и возрождения малых форм расселения».

Все эти меры - важная часть комплексного развития регионов. Принятое решение поможет людям в сельской местности быстрее обзавестись домом или квар-

тирой и поседствует привлечению на эти территории специалистов.

Программа «Сельская ипотека» заработала с 2020 года и с тех пор пользуется большой популярностью у населения. С момента старта программы уже выдано более 116 тыс. кредитов на сумму свыше 238 млрд рублей. Благодаря этому граждане смогли приобрести или построить более 6,5 млн кв. м жилья. В 2022 году по поручению Президента РФ Правительство сделало программу бессрочной. На ее реализацию в этом году в федеральном бюджете предусмотрено свыше 19,5 млрд рублей.

ПАМЯТНЫЙ КАМЕНЬ

Уходят ветераны, но еще живы дети войны, которые пережили это страшное время. Им пришлось вместе со страной перенести на своих хрупких плечиках все тяготы военного и послевоенного времени. Дети войны, как могли, приближали Победу в меру своих сил, хоть и маленьких и слабых.

В память о них на прошлой неделе по инициативе правления МО «Дети войны» и при поддержке администрации района в Терке состоялось торжественное мероприятие по открытию памятного камня «Детям войны» в парке, рядом с районным домом культуры.

На митинге присутствовали председатель правления республиканского отделения общественной организации «Дети войны», второй секретарь МО КПРФ Замир КАНАМЕТОВ, первый секретарь Нальчикского ГК КПРФ Евгения ШИДАКОВА, член президиума регионального отделения ООО «Дети войны» Раиса КАНКУЛОВА-НАЗРАНОВА, руководитель патриотического клуба «Дети войны» при Терской центральной районной библиотеке им. А.С. Пушкина Светлана ГУЧАКОВА, председатель президиума Союза пенсионеров Терского района Зоя КЕРТИЕВА, председатель Общественной палаты муниципального района Мурад Кереефов и председатель правления МО «Дети войны» Хажби ДУКОВ.

Открыл памятное мероприятие заместитель главы местной администрации Терского муниципального района по социальным вопросам Аскер АЛХА-



СОВ. Прозвучали гимны РФ, КБР и «Детей войны».

В открытии памятного камня принимали участие А. Алхасов, З. Канаметов и Х. Дуков. Затем состоялась торжественная церемония возложения цветов от администрации Терского района, республиканского отделения общественной организации «Дети войны», общественности района, города, предпринимателей и представителей МО «Дети войны» из сел района.

Хажби Дуков выразил благодарность и признательность всем гостям, общественности района, людям старшего поколения и молодежи. Особо отметил меценатов, которые помогли в установлении памятного камня, - И. ДАБАГОВУ, А. ГУАНОВУ, В. УНЕЖЕВУ, А. ХАТКУТОВУ, В. МАМАЕВУ, М. ТУБЕКОВУ и вручил им награды.

В заключение Х. Дуков подчеркнул: «Пусть этот камень будет памятью ушедшим из жизни детям войны и символом ныне живущим». В мероприятие также приняли участие юнармейцы, волонтеры, пионеры и школьники Терского района.

Ангела КУДАЕВА

Семья Арсена и Эльвиры ТЛИГУРОВЫХ образовалась в 1989 году в Баксане. Супруги воспитали троих сыновей – Юрия, Алима и Альберта. О своей семье нам рассказала методист ЦБС Баксанского района Эльвира Александровна.



ДЕТИ – НАША ГОРДОСТЬ

– Мы с супругом родом из Баксана. Арсен окончил школу с золотой медалью и поступил в Московскую академию имени Тимирязева, получил диплом с отличием. Работал главным зоотехником птицефабрики «Баксанская», потом занялся предпринимательской деятельностью.

После окончания школы я поступила в Кабардино-Балкарский госуниверситет на историко-филологический факультет, заочное отделение, и сразу устроилась на работу в библиотеку, где тружусь и по сей день с 1982 года. О выборе профессии не пожалела ни разу, она мне по душе. У нас замечательный дружный коллектив.

Мы воспитывали детей в духе патриотизма, семейных традиций и адыгэ хабзэ. С детства приучали почитать старших, быть честными, уважать моральные ценности. Предоставляли сыновьям полную свободу во всем, конечно, в пределах разумного. Да и поводов им что-то запрещать не было. Все члены семьи старались поддерживать решение детей. У них были замечательные дедушки и бабушки – и со стороны супруга, и с моей стороны, с кого можно было брать пример. Рассказывали им о жизненных позициях ушедших предков. Большое влияние на воспитание детей оказала моя свекровь Нуржан Кедаровна, педагог по образованию, работала завучем в школе № 5 г. Баксана. Усидчивость, трудолюбие, жажду к знаниям дети унаследовали от нее. Она была хорошим человеком. Большую помощь во всем мне оказывает и моя золовка Елена, которая живет с нами.

Старший сын Юрий еще учился в шестом классе, когда пришел домой и со всей серьезностью объявил, что будет врачом. Он осуществил свою мечту. Окончил школу с золотой медалью и поступил в Санкт-Петербургскую военно-медицинскую академию имени С.М. Кирова. Хотела бы отметить МКОУ «СОШ № 4» г.о. Баксан, в которой учились наши дети. Нам очень повезло с учителями, мы благодарны за знания, которые получили сыновья.

По окончании факультета подготовки врачей для ВВМ по специальности «хирургия» Юрий получил серебряную медаль Санкт-Петербургского Морского Собрания в память 300-летия Гангутской битвы. Затем пять лет отслужил на флоте в городе Севастополе в должности начальника медицинской службы сначала на сторожевом корабле «Пылтливый», который входит в состав 30-й дивизии надводных кораблей, потом на ракетном крейсере «Адмирал Григорович», являющемся одним из доминирующих кораблей на Черном море. В 2018 году Юрий в числе наиболее отличившихся офицеров и матросов участвовал в Главном Военно-Морском параде в Санкт-Петербурге, который принимал Верховный Главнокомандующий – Президент России Владимир ПУТИН, за что был удостоен медали «За участие в Главном Военно-Морском параде».

После службы окончил ординатуру в Российском университете дружбы народов в Москве кафедры онкологии и рентгенологии. Юрий – автор восьми научных и одной исследовательской работы. Участвовал в разработке первого в России полного учебного пособия по специальности «радиология», а также магистерской программы с получением дополнительной квалификации «операционное управление в здравоохранении для подготовки управленческих кадров в сфере охраны здоровья». Участвовал в конкурсе управленцев «Лидеры России-2020» в специализации «здравоохранение», где

получил диплом II степени. Удостоен диплома победителя премии «Достижение года-2020» в номинации «Здравоохранение» от Молодежного совета и Общественной палаты КБР. Участвовал в конкурсе флагманского проекта президентской платформы «Россия – страна возможностей», где принимали участие 82 тысячи настоящих лидеров, управленцев нового поколения. Сын дошел до полуфинала. Особенно меня радует высокий отзыв о Юрии доктора медицинских наук, профессора Леонида РОШАЛЯ, с которым он встречался не раз. О нем писали в научном журнале, который издается при Центре диагностики и телемедицины при департаменте Москвы – Al da TeleMed, на трех языках – русском, китайском и английском.

Отрывок из интервью Юрия, где на вопрос, почему решился пойти учиться в Военно-медицинскую академию им. С.М. Кирова, он ответил: «Врачом я решил стать еще в шестом классе. Даже четко помню момент, когда пришел из школы и заявил об этом. Родители, конечно, удивились, но поддержали меня и всчески помогли в моем становлении. К тому же у меня всегда была страсть к морю, а когда узнал, что можно совмещать страсть с призванием, тут и родилась история про «белый китель, кортик и Рио-де-Жанейро», как говорил один наш профессор из академии».

А на вопрос, в вашей семье были военные врачи, Юрий продолжил: «Врачей, военных, тем более военных врачей не было. Кроме того, город Баксан в Кабардино-Балкарской Республике у нас маленький, и я стал первым военным врачом. Я родился в интеллигентной семье: моя бабушка была преподавателем в средней школе, мама – библиотечарь, а отец – главный советчик и мыслитель в моей жизни».

– В выборе профессии на Юрия повлияла, мне кажется, судьба друга моего свекра – Юрия ГУРЕЕВА, который жил в Москве, – говорит Эльвира Тлигурова. – Они дружили семьями. Когда папа узнал, что родится внук, завещал нам назвать его в честь своего друга Юрия.

Около МКОУ «СОШ № 5» г.о. Баксан стоит памятник, а рядом располагается братская могила, где указана фамилия отца Юрия Гуреева, который погиб во время Вели-

кой Отечественной войны, защищая наш город, здесь же он и похоронен. Каждый год на 9 Мая его семья приезжала почтить память и всегда оставалась у нас. Юрий Петрович был кадровым офицером, в один из приездов он оставил на память свой китель и попросил: если родится сын, передать ему от его имени.

Сын дважды был в командировке в Сирийско-Арабской Республике общей продолжительностью шесть месяцев. Первая командировка была в рамках плановой ротации, вторая – в рамках боевой службы на надводном корабле. Все очень переживали за него, но он нас всегда щадил, при первой возможности давал о себе знать, что с ним все в порядке. Получил медаль «За участие в военной операции в Сирии», медаль «Ветеран боевых действий» и знак отличия «За участие в дальнем походе», очень важную награду для каждого военного моряка. Сейчас работает заведующим организационно-методическим отделом, врачом-методистом научно-технического Центра диагностики и телемедицины департамента здравоохранения Москвы.

Средний сын – Алим окончил Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет имени В.М. Ковова. Живет и работает в столице страны, является тренером фитнес-клуба. Младший сын – Альберт увлекся аэрокосмическими системами. Окончил факультет специального машиностроения кафедры «Аэрокосмические системы» МГТУ имени Н.Э. Баумана. Как и старшие братья, живет и работает в Москве, является продюсером IT компании образовательных проектов в нетологии – университета по подготовке специалистов в области интернет-маркетинга.

Самое главное для нас с супругом, где бы ни находились дети, чтобы они помогали людям в своей сфере, были человечными, добрыми и терпимыми. На мой взгляд, это важно для всех родителей. Мы, конечно, скучаем по детям, но благодаря техническому прогрессу все время на связи.

По возможности стараемся на Новый год собираться всей семьей. Сейчас это чаще получается, труднее было собираться, когда дети были студентами, а старший сын служил военным врачом на корабле.

– Вы каждый день общаетесь с молодежью, на ваш взгляд, какая она?

– У нас молодежь разная, но в общем хорошая. Современной молодежи предоставлены большие возможности, поэтому надо идти в ногу со временем. Мы жили в другом веке. В любое время были и хорошие, и плохие люди. На мой взгляд, молодым не хватает учтивости из-за стремительного времени, надо же все успеть. Но и это им простительно, большинство стараются «выжить» в наше непростое время. Например, специальная военная операция показала, насколько патриотично настроена молодежь. Я верю в нее, в наше хорошее будущее!

По роду своей деятельности в последнее время замечаю, что читать стало модно. Конечно, больше читают в электронном варианте, но со временем, надеюсь, большинство перейдут к бумажным книгам.

Ангела КУДАЕВА

Вчерашним студентам пожелали добро- го пути Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, исполняющий обязанности ректора КБГУ Юрий АЛЪТУДОВ, руководители министерств и администрации города Нальчика, наставники выпускников, благодаря которым они в этот день стояли на сцене и, конечно же, их близкие и родные.

Руководитель законодательного органа республики от имени депутатов Парламента поздравила виновников торжества с завершением важного жизненного этапа: «Получение высшего образования – всегда значимое событие в жизни каждого человека. Вы сегодня поднялись на почетный пьедестал выпускников, которым вручаются дипломы с отличием. Хочу пожелать, чтобы вы никогда не снижали достигнутую планку и в будущем покорили не одну высоту. Думаю, для каждого из вас

Лучшие студенты КБГУ

В Зеленом театре состоялась традиционная церемония вручения красных дипломов лучшим студентам Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х. М. Бербекова.

сегодня и радостный, и грустный день. Но в чем совершенно не сомневаюсь, что вы всегда будете с особой теплотой и огромной благодарностью вспоминать родной университет, своих замечательных преподавателей, которые все эти годы щедро делились с вами знаниями, помогли вам научиться творчески мыслить, искренне радовались вашим достижениям и победам. Самые добрых слов заслуживают сегодня ваши родители, которые всегда рядом с вами, поддерживают вас, они создавали самые комфортные условия для вашей учебы, досуга, старались воспи-

тать вас умными, добрыми, порядочными людьми, настоящими гражданами нашей страны.

Вперед у вас насыщенная событиями жизнь. Перед вами много дорог, огромные возможности для профессионального и личного роста. Пусть знания и опыт, полученные в университете, помогут вам добиться поставленных целей, а вера в собственные силы – осуществить самые заветные мечты. Смело идите вперед, у вас обязательно все получится. Уверена, вы примените свои знания, энергию и талант с максимальной пользой для род-

ной Кабардино-Балкарии, для всей нашей страны. Удачи вам, в добрый путь!».

В своей поздравительной речи Юрий Камбулатович отметил, что выпускники КБГУ – высококвалифицированные специалисты в своих профилях и надежное будущее Кабардино-Балкарии, гордость и надежда нашего общества.

В рамках торжественной церемонии благодарственные письма получили и родители выпускников. Потому что такие результаты в учебе были бы невозможны без их поддержки.

Праздничный вечер в Зеленом театре украсил концерт, в котором приняли участие известные артисты нашей республики – Черим НАХУШЕВ, Алим ГАЗАЕВ, Ислам и Карина КИШ, Эльдар ЖАНИКАЕВ, государственные ансамбли танца «Кабардинка» и «Балкария», «Терские казаки», JAH FAR и многие другие.

Алена ТАОВА

ТВОРЧЕСКИЙ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Гость нашего номера - воспитатель детского сада №37 г.о. Нальчик, победитель регионального этапа «Воспитатель года-2023» Рузанна ЧЕЧЕНОВА. В этом году ей выпала честь представлять Кабардино-Балкарию в финале всероссийского конкурса, который пройдет в Волгограде. Она уверена, что профессия воспитателя - одна из самых трудных и важных. «Это именно то, что приносит мне радость и удовлетворение, особенно, когда видишь глаза детей, добрые и наивные, которые смотрят за любовью и безграничным уважением. Хочется отдать им все».

НЕ ТЕРПИТ СЛУЧАЙНЫХ ЛЮДЕЙ

С детства мечтала стать воспитателем или учителем. Сажала игрушки и кукол в ряд, читала им сказки, пела песни, рисовала с ними, любила заниматься с детьми младшего возраста. В более старшем возрасте это желание сформировалось и определило мой выбор. Но самое большое влияние на выбор будущей профессии оказала моя бабушка. Именно она посоветовала мне после окончания девятого класса поступить в педагогический колледж КБГУ, что я и сделала в 2015 году. За четыре года обучения ни разу не пожалела о своем выборе. Все преподаватели отзывчивые и доброжелательные. Благодаря колледжу передо мной открылись двери в новую интересную жизнь воспитателя. Колледж подарил мне новые положительные эмоции, открыл возможность попробовать свои силы. Этот опыт будет со мной на протяжении всей жизни. Сейчас мне 22 года, мой стаж работы составляет четыре года.

ЗАЯВИЛА О СЕБЕ

Любой конкурс - новая ступень профессионального роста, а успех, который никогда так просто не приходит,

- стимул для новых начинаний. Современный ритм жизни требует от педагога постоянного профессионального развития, творческого отношения к работе, самоотдачи. Можно называться педагогом с большой буквы, только если постоянно учишься, развивая и совершенствуя свой профессиональный опыт и делишься им с коллегами.

Участие в конкурсе - огромное испытание на прочность, колоссальный труд, прекрасная возможность заявить о себе. Конкурсные дни для меня были волнительными и ответственными. Для меня было важно в первую очередь достойно представить свой детский сад. От конкурса получила незабываемые впечатления, фейерверк эмоций и стимул к дальнейшему развитию. А самое главное - большой опыт и новые знакомства.

ДЕТИ

НЕ ПЕРЕСТАЮТ УДИВЛЯТЬ

За время работы в детском саду общалась с детьми разного возраста и заметила, что каждый ребенок по-своему индивидуален. Наблюдая за детьми, не перестаешь удивляться, какие они удивительные, смешные, заботливые, прекрасные, любопытные, умеющие



ставить интересные задачи. Смешных и забавных моментов бывает много, даже на протяжении одного дня. Они не перестают меня удивлять интересными вопросами и смешными фразами. Но самое запоминающееся, когда дети признают мне в любви, подбегают и обнимают, каждое утро повторяя фразу: «Рузанна Резуановна, а вы к нам завтра придете? А что мы сегодня будем делать? С вами так интересно...» Хочется все для них сделать, чтобы их жизнь в детском саду была не скучной и запоминающейся. Моя миссия - сделать так, чтобы мир ребенка был счастливым, радостным, содержательным, помочь ему найти себя, открыть свои способности, а может быть, и талант. Считаю, чтобы найти с детьми общий язык, нужно прислушиваться к ним, уметь слышать их.

Работа каждого педагога - творчество. Современному обществу необходимы люди с активной жизненной позицией, имеющие собственное мнение, ответственные за свое дело. Стараюсь соответствовать званию современного

педагога и идти в ногу со временем, быть в курсе последних новинок развития науки и образования, актуальных событий в области педагогики, постоянно занимаюсь самообразованием.

Сейчас готовлюсь к участию во всероссийском этапе конкурса, который будет проходить в Волгограде. Хочется, конечно, попасть в число 15 лучших и пройти в финал. Готовлюсь тщательно, со всей ответственностью и пониманием, что буду представлять республику. Конкурсные испытания такого же формата, как и у нас, но хочется показать что-то новое, интересное, более яркое выступление.

КРАСИВОЕ, ПОЛЕЗНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ

У каждого человека должно быть свободное от работы время, которым он может распоряжаться по собственному усмотрению. Моя хобби - верховая езда. Для кого-то верховая езда - увлечение, а для кого-то может стать делом всей жизни. Но каждый, кто хоть раз сидел на лошади, подтвердит, что верховая езда - невероятно увлекательное, красивое и полезное занятие. Думаю, никто не станет спорить с тем, что лошади - самые грациозные и благородные животные. Неудивительно, что их любят многие, но не каждый может похвастаться умением ездить верхом. Профессионально я этим не занимаюсь, но в свободное время не упускаю возможности покататься.

- У вас есть кумир в профессии?

Знаменитый российский психолог и педагог Шалва АМОНАШВИЛИ - создатель собственной методики работы с детьми. Автор большого количества трудов по педагогике и психологии. Его работа с учениками проходила по системе личностно-гуманного подхода. Он выстраивал доверительные отношения с детьми, основанные на взаимопонимании. Я тоже в работе с детьми стараюсь завоевать их доверие, чтобы им было со мной интересно, комфортно, а процесс обучения и воспитания был творческим и увлекательным для моих воспитанников.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

- Кто хороший человек - трудолюбивый или бездельник?

- Истина где-то рядом. К сожалению, у нас принято считать хорошим человеком того, кто трудится, как пчелка. Но труд без отдыха просто убивает. Буквально. Наш организм легко расстроить, как рояль, и трудно настроить. Надо обязательно отдыхать. Восстановление - условие долгой плодотворной жизни.

- Увы, со всеми заданиями по работе не всегда удается справиться...

- Думайте, рассчитывайте свои силы. Прекрасно помогает смена деятельности. Вы устали от репетиторства, помойте посуду. Но потом просто полежите в тишине.

- Человеку нужна радость?

- Она просто необходима! Мы не можем все время ругаться, огорчаться, плакать, при этом не разрушая свое здоровье. Невозможно все время трудиться не отдыхая. Потому что зачастую работа связана у нас с грустью, это обязанность, которую мы выполняем, чтобы заработать деньги на оплату коммунальных услуг, еду, лекарства и т.д. Да, есть счастливые люди, у которых труд сопряжен с радостью, они идут на работу как на праздник, но таких счастливых мало. Я знаю учителей, которые переживают летние каникулы как трагедию, но таких меньшинство. И вообще в первую очередь мы должны заботиться не о работе, а о своем самочувствии. В будничной суете люди забывают о самом главном - о состоянии собственного здоровья. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Залог успеха - в планировании своего времени. Человек, который регулярно в течение десяти минут планирует свой рабочий день, может ежедневно экономить два часа и лучше справиться с важными делами.

Систематический физический и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм.

СКОЛЬКО РАБОТАТЬ И ОТДЫХАТЬ?

Есть ли мера труда или чем больше, тем лучше? И как соблюсти баланс?

Об этом беседа с психологом Фаризат МУРТАЗОВОЙ.



- Если мы с удовольствием читаем художественную литературу, смотрим фильмы, слушаем музыку, это хорошо для здоровья?

- Да, вы абсолютно правы. Мы снова вернулись к теме радости и удовлетворения. Науке известны случаи, когда врачи лечили безнадежно больных людей тем, что занимались обустройством их жизни. Если они мечтали учиться, устраивали их в вузы, а тем, кто желал путешествовать, покупали билеты. И состояние людей менялось. Есть проверенные, не фейковые случаи, когда человек начинал читать книгу, которая у него была долгие годы в голове, и излечивался. Есть случаи исцеления смехом. Потому что мы не созданы для бесконечных слез. А посмеяться можно, элементарно посмотрев комедии. Еще более удивительные исцеления с помощью голодания и замыкания. Слишком много людей вокруг тоже разрушительно для нас. Ненужные ссоры с чужими людьми, напрасное и бессмысленное напряжение каждый день медленно убивают нас.

- Помогает ли жить спорт?

- Безусловно. Недаром сейчас многие занимаются спортом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Человек должен правильно чередовать труд и отдых. После работы и приема пищи полтора - два часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень большом утомлении мо-

жет идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека, так называемый контрастный принцип построения отдыха.

После долгой умственной работы оптимальными составляющими полноценного отдыха являются физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Не пренебрегайте советами специалистов. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболеваниях органов дыхания рекомендуется лишь общеразвивающая гимнастика. Нельзя делать физические упражнения при выраженных сердечных, головных и головной боли.

При выполнении физических упражнений организм реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Фото Тамары Ардавовай.

(Продолжение на 13-й с.)

ЗОЛОТЫЕ УЗОРЫ ЗИТЫ БРАЕВОЙ

В числе креативной, увлеченной и неравнодушной молодежи республики - героиня нашей сегодняшней публикации, жительница с. Шалушка Чегемского района Зита БРАЕВА. В прошлом году она стала обладателем гранта конкурса молодежных проектов Северо-Кавказского федерального округа в КБР. На днях состоялась презентация работ ее учеников, выполненных в рамках реализации проекта «Сохранение адыгских традиций «Золотые узоры адыгов».

- Основной целью моего проекта было создание школы в с. Шалушка по сохранению и передаче культурного наследия адыгского народа молодежи в возрасте от 16 до 20 лет, - рассказывает З. Браева. - Временные рамки ограничивались одним годом - с первого августа прошлого года по июль этого.

Идея проекта пришла не спонтанно. Это то, чем я живу уже долгие годы. К тому же видела, что у молодежи Кабардино-Балкарии есть запрос на красивую, современную и стилизованную одежду с национальными символами и орнаментами. А многие хотели бы еще и научиться их изготавливать. При этом у нас мало кто обучает этому. Тема проекта основана в том числе и на результатах опроса в социальных сетях. Большинство из числа респондентов ответили, что хотели бы носить современную одежду с национальной стилистикой. А 75 процентов проявили интерес и желание научиться шить и вышивать.

ДОСТИЖЕНИЯ

Желание шить передалось Зите по наследству от мамы, которая занимается изготовлением одежды. После окончания школы она училась в Нальчикском колледже легкой промышленности.

- Всегда хотела научиться шить именно национальную одежду, - говорит она. - И это случилось благодаря дизайнеру, художнику-модельеру по изготовлению национального костюма Жанне Хараевой, у которой я работала. С



радостью и благодарностью переняла ее опыт и знания, которые сейчас сама транслирую миру.

А транслировать Зите есть что. Она - призёр республиканских конкурсов «Лучший портной» в 2014 году, в общекомандном зачете «Портной» в 2015 году, «Осенний вернисаж» в номинации «Золотое шитье». Организатор республиканской выставки «Традиции адыгов» в рамках празднования Дня адыгского народа в 2016 году, конкурса «Декоративный натюрморт» в 2018-2019 годах, республиканской выставки национальных костюмов в рамках празднования Дня адыгского народа с 2017 по 2022 год. Победитель, лауреат и участник зарубежных, международных, всероссийских, зональных выставок и конкурсов.

За высокий профессионализм, вклад в сохранение и популяризацию культурного наследия России награждена благодарственным письмом ГРДНТ им. В.Д. Поленова. За вклад в развитие дизайна в Российской Федерации - дипломом МА «Союз дизайнеров». За вклад в творческое изобразительное искусство - дипломом творческого

Союза художников России. С 2020 г. обладатель государственной стипендии в области культуры и искусства. Руководитель творческих работ студентов, ставших победителями и лауреатами зарубежных, международных, всероссийских и республиканских выставок и конкурсов декоративно-прикладного искусства и дизайна.

ТВОРЧЕСКИЙ ТАНДЕМ

В своем желании сохранить и приумножить традиционную культуру адыгов Зита не одинока. Ее супруг, Ратмир БРАЕВ, - мастер-оружейник и ювелир, старший преподаватель отделения декоративно-прикладного искусства факультета «Искусство и СМИ» КБГУ, победитель выставки «Российская неделя искусства». Изготавливает нагрудники, пояса, ножи, седла и многое другое.

- В творческой атмосфере растет и наш сын, которому четыре года, - говорит Зита. - В рамках своих возрастных возможностей интересуется, как делают ножи и кинжалы, любит носить адыгскую традиционную одежду и слушать национальную музыку.

ПОТЕНЦИАЛ

- Проект состоялся. Я довольна результатом и работой учеников. Показ получился интересным. Девочки продемонстрировали джинсовые бомберы с вышитыми национальными узорами. В молодежной среде все больше набирает популярность возвращение к своим истокам, истории и национальному колориту. И это находит отражение не только в интересах, но и в повседневной одежде. Этим молодые не только стремятся обозначить свою национальную принадлежность, но и отдать должное предкам, переняв у них все лучшее.

У меня есть желание продолжить наш проект. У школы есть перспективы развития и потенциал. В моих планах - создать центр, в котором будут систематически проводиться встречи с видными людьми Кабардино-Балкарии, рассказывающими о культурном наследии и ценностях. Расширение географии - от региональной до межрегиональной школы взаимодействия с увеличением охвата числа учеников до 200 человек. В перспективе - создание межэтнического центра, в котором будут изучаться родной язык, действовать литературный клуб, кружки шитья и вышивания, школа этики, где молодежь начнет обучать лучшим традициям народов КБР.

Алена КАРАТЛЯШЕВА



Солидарность водителей необходима

• ЗА РУЛЕМ

существенно сказывалась на мощности мотора, и расход топлива увеличился. Тогда решила поинтересоваться, почему так происходит.

Например, я не знала, что кондиционер в автомобиле должен работать по определенным правилам. Обычно сразу включаю его на полную мощность до полного охлаждения салона автомобиля и только потом убавляю до оптимальной температуры. По утверждениям медиков, температура внутри автомобиля должна быть в пределах 20-22 градусов С. Оказывается, когда салон перегрет, например, долго находился под палящими лучами солнца, не следует устанавливать температуру кондиционера на минимум и включать его на полную мощность (я всегда так делала, хорошо, что нечасто пользовалась). Из-за большой разницы температуры лобовое стекло может лопнуть. Сначала нужно направить поток в нижнюю часть салона, а самим можно выйти из салона и подождать несколько минут в тени. Для охлаждения торпедо, панелей дверей и руля можно использовать смоченную водой салфетку.

После приезда в пункт вашего назначения необходимо сначала выключить кондиционер и только спустя пару минут заглушить мотор. В противном случае со временем могут произойти повышение давления в системе охлаждения и выход ее из строя.

Я, например, пользуюсь солнцезащитным экраном, который ставится и снимается за несколько секунд и при этом еще защищает от выцветания «торпеды».

Не забывайте следить и за салонным фильтром кондиционера. На нем оседают все, что прошло через короб воздухопритока и крыльчатку вентилятора: и пыль, и семена, и кусочки листьев растений. «Смесь» постепенно начинает разлагать-

ся и источать неприятный запах. Поэтому фильтр следует менять каждые 15 тысяч километров пробега или один раз в год при небольших пробегах. При забитом фильтре воздух плохо поступает в салон - как холодный, так и горячий.

Действительно, работа кондиционера увеличивает расход топлива и действует на мощность двигателя. Но, оказывается, когда из-за экономии топлива авто-владелец в жару полностью открывает окна, компрессор кондиционера создает дополнительную нагрузку на двигатель, тем самым увеличивая его «прожорливость». По данным многочисленных экспериментов, если в жару полностью открыть окна, расход топлива может вырасти до 20 процентов. Причина этого - подъем ветровой турбулентности и аэродинамического сопротивления. А при закрытых окнах и включенном кондиционере расход горючего вырастет всего на десять процентов.

При увеличении мощности кондиционера нагрузка на мотор тоже увеличивается. Например, мой автомобиль с работающей климатической установкой превращается в настоящий тиход. Чтобы хоть как-то разогнаться в напряженном городском потоке, мне приходится до упора вдавливать педаль газа, предельно повышая обороты силового агрегата. А на трассе езда возможна только в общей полосе с фурами. И ни о каких обгонах в этом случае речи быть не может. Как показали исследования, проводившиеся швейцарскими специалистами, при включенном кондиционере падение мощности мотора обычно колеблется в интервале от пяти до десяти процентов, но в отдельных случаях может составлять и до 18 процентов.

Сами делайте выводы.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА.
Фото Тамары Ардавовай

НОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ ГОРОДСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Многих жителей Кабардино-Балкарии волнует судьба автовокзала №2, который неразрывно связан с Центральным зеленым рынком. На прошлой неделе, как и было обещано, здание вокзала снесли. Но, как оказалось, на этом месте будет построен не просто сквер, а транспортно-пересадочный узел, о чем сообщил глава местной администрации городского округа Нальчик Таймураз АХОХОВ.

Он отметил, что здание автовокзала №2 находилось в аварийном состоянии и не подлежало ремонту, что было подтверждено проведенной экспертизой. Для удобства жителей и гостей Нальчика было принято решение о строительстве на месте старого автовокзала современного транспортно-пересадочного узла. Для пассажиров будут созданы комфортабельные остановочные павильоны с указанием направлений маршрутов, а также места посадки и высадки.

Для многих жителей районов важно, что привычная схема движения маршрутов будет сохранена: пассажиры смогут добраться до места назначения так же, как и ранее, без пересадки и доплат. Еще одним главным преимуществом пересадочного узла станет установленное маршрутное расписание, благодаря которому не придется ожидать полного заполнения микроавтобуса. Перевозку будут осуществлять те же перевозчики, что и ранее. В рамках обустройства транспортно-пересадочного узла будут также созданы все необходимые санитарно-гигиенические условия для пассажиров и водителей. А время строительства павильонов для маршрутов будут определены временные парковочные места, в том числе и вблизи бывшего автовокзала. Транспортно-пересадочный узел будет служить не только объектом, объединяющим транспорт со всех районов республики, но и станет новым элементом городской инфраструктуры.

Лана АСЛАНОВА



ПСИХОСОМАТИКА ЛИШНЕГО ВЕСА

До вторых родов мне и во сне не могло присниться, что буду весить девяносто с лишним килограммов. Для меня это была такая огромная недостижимая цифра, как тогда казалось. Всегда думала: почему люди с большим весом ничего не делают с ним? Стоит хоть на немного увеличить нагрузку или чуть-чуть уменьшить калорийность питания, и они сразу похудеют.

Но у меня есть такая особенность, что когда кого-то осуждаю, карма летит прямо мне в лоб, и я попадаю в ту же ситуацию, что и человек, которого судила.

Вот и в этот раз судьба решила показать мне, почему люди бывают полными и не худеют. Во-первых, большой вес всегда связан с эмоциональным фактором. Перееданием на фоне стресса, к примеру. Если тянешься к печеньке, когда нервничаешь, и съедаешь всю упаковку, не замечая этого, быстро набираешь лишний вес. Примеров может быть много, но суть понятна. Я передала из-за сериалов. Да, это очень глупо, но у меня была такая форма снятия стресса, что после того как все в доме засыпало, могла спокойно посмотреть сериалчик и пожевать что-то вкусненькое под корейские драмы.

Привычка так сильно закрепилась, что я и по сей день испытываю огромные трудности с тягой к экрану и вкусняшкам.

Осознала проблему, когда весы показали ровно 90 кг. До этого пыталась свалить лишний вес на отеки, на то, что весы врут, и прочие глупости. Но в итоге стало понятно: все как есть на самом деле.

Решила худеть, конечно же, но вес стоит на месте, как вкопанный. Вроде и ем мало, и тренируюсь, а толку нет. Наверное, это тоже психосоматика - нежелание моза от привычных параметров тела. Но я заставляю его желать весить 54 кг и добьюсь своего, обязательно.

В. Касова

Усталость — это эмоция

Я узнала об этом недавно: когда мы чувствуем усталость и больше ничего не можем делать, руки и ноги отваливаются, это эмоция. Серые клетки в нашей черепной коробке вдруг решают, что не сдались тебе эта тяжелая работа, что ты устал и хочешь спать. Зачем телу претерпевать трудности? Это идет вразрез с законами выживания, а тебе надо выжить. Мозгу все равно, что сейчас везде есть магазины. Он думает: человек должен охотиться, добывать пищу, защищать семью. А значит, надо себя беречь, не переутомляться, пока за углом не маячит олень (пища) или сердитый лев (угроза выживания). Ну и защита потомства способна вывести нас из расслабленного полусонного состояния.

Понимаешь, что все сигналы организма о том, что ты очень устал и больше не можешь ничего делать, - огромная ложь. Ты не использовал даже десяти процентов потенциала моза и своих физических возможностей, мозг врет. В спорте и в других случаях жизни надо только потерпеть, пока это чувство не пройдет и продолжать, как ни в чем не бывало. Какое-то время кажется, что вот-вот остановишься, не сможешь продолжать, но ничего не происходит. Через пять минут становится легче и приходит понимание, что, в принципе, ты способен еще полчаса побегать, позаниматься альгеброй и вообще всем, что нужно сделать на данный момент.

Этот лайфхак помогает мне преодолевать себя, и с каждым разом становится легче.

Лаура, 27 лет

УТРЕННЯЯ РУТИНА

Давно отошло в прошлое время, когда жены вставали раньше мужей, готовили им завтрак, одежду, кормили и провожали на работу. На мой взгляд, такая форма отношения имеет свои преимущества в виде довольного мужа, который чувствует, что его ценят в семье и уважают его труд. Поэтому, выйдя замуж, я начала вести себя именно так.

Встаю рано, прихорашиваю, накрываю стол. Кажется, за полтора года замужней жизни муж ни разу не видел меня не причесанной или в халате. И даже без макияжа, пусть и легкого. Ложусь позже, встаю раньше, он иногда говорит, что ему кажется, будто я вовсе не сплю. Я только смеюсь, пусть восхищается.

Так как я тоже работаю, приходится быстро убирать со стола и второпях мыть посуду перед выходом из дома. Мужу надо успеть на работу, поэтому он меня

не ждет, уезжает. Я на общественном транспорте или (очень редко, если совсем опаздываю) на такси еду на работу. Честно, тяжелоатлет так постоянно проводит утро. Иногда хочется просто лежать и ничего не делать, но я заставляю себя. Кому нужны мой муж и моя семья, если не мне?! Если не буду заботиться о нем, найдется кто-то другой, кто не будет лениться. Смешно было бы ухудшить отношения с супругом только потому, что мне хочется поспать утром «еще пять минуточек».

Почти никто из моего окружения меня не понимает, даже родители. Считают, что я не замуж вышла, а попала в рабство. Как же они неправы! Однажды муж оценил мои усилия и ответил такой же заботой и вниманием. Тогда я посмотрю на тех, кто уговаривал меня бросить «гиблое дело угодить мужу». Тогда я над вами посмеюсь!

Амира

КУПИТЬ ИЛИ НЕ КУПИТЬ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

С появлением онлайн-магазинов я погрузилась в бесконечный шопинг. Вайлдберриз, Ламба, ОЗОН, Сбермегамакет и прочие площадки для меня стали одиозными.

Первый раз было боязно заказывать по полной предоплате, но со временем страх прошел. Еще бы, когда каждую неделю приходит посылка, можно привыкнуть ко многому.

Даже если нет денег купить нужные вещи или ничего не надо покупать, все равно рассматриваю товары и отмечаю в избранных, некоторые кладу в виртуальную корзину, чтобы сразу найти приглашущиеся.

Семья возмущается, что я покупаю ненужные вещи. А на самом деле очень даже нужны, просто люди привыкли обходиться без них. Раньше стирали руками, сейчас все привыкли к стиральной ма-

шине. Так и к остальным полезным мелочам надо привыкать. Ортопедическая подушка, картофельчишка, вращающийся поднос для специй и другие покупки однозначно облегчают мне жизнь. Например, поднос, из-за которого дома меня чуть не «съели», оказался настолько удобным, что мы заказали еще два таких. Теперь баночки в шкафу легко найти — просто надо покрутить поднос. Раньше мы их раздвигали, вынимали, рассыпали содержимое. Теперь все чисто и аккуратно.

Другое дело, что на все это добро уходит значительная сумма. Вроде бы ничего такого и не купил, а окончательная цена иногда выходит пугающей.

Но, как говорится, нет худа без добра, я инвестирую в себя и удобства, так скажем.

Хозяюшка

Дежавю

На меня произвело впечатление письмо из прошлого номера под названием «Чувство вины». У меня была примерно такая же ситуация, когда парень в упор не хотел понимать, что не нравится мне. Букавально преследовал, превратил мои студенческие годы в ад. Я уже не знала, куда спрятаться от его назойливости, потому что везде, куда бы ни пошла, появлялся он. Не могла спокойно поехать на большой перемене или прогуляться с парнем, который понравился. Он садился за мой столик, маршировал третьим лишним рядом со мной и другим парнем, пока тот не уходил по выдуманной причине.

Однажды мне это так надоело, что при всех в холле университета накричала на него и высказала все, что накопело. Было неприятно самой в первую очередь, но уже не знала, что делать. А он стал моим смертельным врагом до конца учебы. Говорил обо мне плохо за спиной, в коридорах корчил рожи, как маленький, пока я все не рассказала старшему брату и тот его не поставил на место.

Это была крайняя мера, к которой стараюсь не прибегать, но человек испортил мне жизнь в прямом смысле.

Бывает так, люди пользуются воспитанностью, тактом и самоуважением другого, чтобы поиздеваться над ним. В таких случаях, как бы вам ни хотелось избежать этого, избегайтесь от преследующего человека всеми возможными способами и не бойтесь его обидеть. Он все прекрасно понимает, будьте уверены, просто пользуется тем, что вы не такая, как он.

Хочу сказать автору письма, чтобы не чувствовала себя виноватой перед тем энергетическим вампиром. Он не ребенок и знал, что делал, все понимал. Просто надеялся, что вы из жалости или еще какого-то чувства начнете уделять ему внимание. Хорошо, что вы этого не сделали, не стали терпеть годами, как я. Вы никому не обязаны поднимать самооценку, просто живите так, как вам комфортно.

Деся, 33 года

Дизайн интерьера — «Бохатый»

Дорогая «Горянка», редакция и читатели, приветствую! У меня назрел один вопрос, который, наверное, риторический, но пусть каждый спросит себя: почему так?

Почему люди на Кавказе оформляют свои дома во все позолоченное? Коричневый цвет и позолота везде, в какой бы дом я ни зашла. Иногда при виде очередных коричневых дверей и кухонных позолоченных желобками

хочется закричать и бежать прочь. Неужели у людей настолько нет вкуса? Почему безвкусица стала массовым бичом на Кавказе? Неужто нельзя хотя бы элементарный минимализм устроить у себя дома? Светлая мебель, светлые полы, легкие занавески, и сразу больше света и воздуха в доме. Глаз радуется, когда двери кухонного гарнитура гладкие. Или светлые двери под цвет

стен - не кажется, будто зияющая коричневая дыра в стене.

В общем, что хочу сказать: хватит думать, что покупать все с позолотой - значит создавать «бохатый» вид. Все прекрасно знают, что и сколько стоит, причем чем проще, тем лучше. Лучше купите мебель, которая не раздражает глаз и функциональна сама по себе.

Заира

Я ТОЖЕ В «ПОИСКЕ»

Давно собиралась написать о халатности жителей Нальчика по отношению к бизнесу, но кто-то меня опередил. В прошлом номере было письмо под названием «Поиск», оно было написано будто из моей головы.

Действительно, почему те, кто хочет продать свой товар (будь то услуга или вещь), не дают доступа к нему в сети? И откуда эта дурацкая привычка не писать цену под товаром? Почему я должна тратить свое время, задавая вопрос в личных сообщениях и ожидая ответа, который может не прийти неделями (без преувеличения)? От кого вы прячете цену? От конкурентов? Они тоже могут написать вам в директ, пришедшим покупателям.

Очень много белых пятен, которые надо заполнить в местном бизнесе. Надеюсь, со временем организация дел местных предпринимателей вырастет на несколько пунктов, иначе малый бизнес будет подвержен большому риску.

Иногда кажется, что люди относятся к своим товарам как молодые матери к младенцам: стараются спрятать от чужих глаз и дают посмотреть только избранным. А так не должно быть. Покупатель должен иметь доступ к актуальной цене, времени доставки и сертификатам качества. И, пожалуйста, не заказывайте отзывы за деньги. Их очень легко отличить. Просто качественно делайте свое дело.

Эмма, г. Нальчик

ЭТИОЛОГИЯ ДЕТСКОГО АУТИЗМА ДО СИХ ПОР НЕ ЯСНА

• ЗДОРОВЬЕ

(Окончание. Начало в №27)

- **Насколько сложно установить диагноз «аутизм»?**

- Диагноз «аутизм» устанавливается на основании длительного наблюдения за ребенком. При этом мы оцениваем степень выраженности классической триады заболеваний: дефицит социального взаимодействия, недостаток коммуникативных навыков, стереотипное поведение, то есть навязчивые движения и привычки. Подчеркну, что педиатр на приеме, который обычно занимает 10-15 минут, может лишь заподозрить аутизм, но только профильный специалист должен его подтвердить (или не подтвердить). У нас сейчас все кому не лень занимается аутистами, очень много центров открылось, производящих коррекцию задержки развития с элементами аутизма. Честно скажу: как-то искала специалиста и не могла найти логопеда-дефектолога, у которого есть диплом. Вопрос: а кто тогда работает в этих центрах? Они могут отменить назначение психиатра, заявив, что, по их мнению, аутизма у ребенка нет. Это неправильная тактика. Вся коррекционная работа должна проводиться комплексно группой специалистов различного профиля: детский психиатр, невролог, логопед, психолог, педагог-воспитатель, музыкальный работник, специалист по физической культуре. Специалисты должны работать в тандеме, быть профессионалами, иметь соответствующий диплом, дающий право на ведение коррекционных работ. Обязательно нужно проводить дифференциальную диагностику с другими заболеваниями, потому что симптоматика может быть схожей.

- **Каковы пути медико-социальной реабилитации детей с РДА?**

- Реабилитация очень важна с раннего возраста. Она должна охватывать благоприятный физиологический возраст ребенка - до семи лет. Но это не значит, что коррекция не важна после достижения семилетнего возраста. Родителям важно понимать, что коррекция ребенка с РДА - кропотливая работа на долгие годы. Особое внимание уделить физической тренировке. Коррекция двигательных нарушений при помощи физических тренировок также способствует социализации ребенка и нормализует его психическое состояние. Но опять же важно персонализировать и подбирать индивидуально каждому ребенку программу физических упражнений. Известно, что при отсутствии лечебно-коррекционных мероприятий около 70 процентов детей становятся глубокими инвалидами и нуждаются в постоянной помощи посторонних. Лечебная помощь строится на базе индивидуальной клинической верификации состояния ребенка и представляется разными лечебными профилями.

Во-первых, психофармакотерапия. Во-вторых, психотерапия, которая бывает индивидуальной и семейной, а также индивидуальная и семейная физиотерапия.

Фармакотерапия (медикаментозное лечение) в основном направлена на купирование психопатологических проявлений болезни, вегето-сосудистой симптоматики, активизация ребенка, ослабление психического напряжения. Медикаментозную терапию важно подбирать тщательно и индивидуально, особенно что касается транквилизаторов и нейролептиков. При неправильно подобранном медикаментозном лечении эффективность терапии может быть невысокой.

Также очень важна логопедическая работа. Здесь необходимо четко определить речевую патологию. Должна быть определена соответствующая каждому случаю коррекция, которая

Коррекция ребенка - кропотливая работа различных специалистов, работающих в тандеме



В Нальчике открывается психолого-педагогический коррекционный центр для детей с задержкой психоречевого развития, в первую очередь с аутичным спектром, а также с задержкой развития. В Центре в полном объеме будет выполняться программа сенсорной интеграции, сообщила доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней КБГУ, руководитель ординатуры по специальности «психиатрия», практикующий врач педиатр-психотерапевт Лейла ТЕММЮЕВА.

Сегодня мы беседем с ней о такой сложной и пока до конца не изученной болезни, как аутизм, о том, что должно насторожить родителей в поведении малыша, о методах социализации и реабилитации детей-аутистов, действительно ли аутисты обладают сверхспособностями и о жестокости мира взрослых.

направлена на развитие слухового внимания, фонематического и речевого слуха. Осуществляются постановка звуков, их автоматизация, проводятся дыхательные и голосовые упражнения. Одни из важных задач - расширение словарного запаса, развитие способности составления предложений, в том числе по картинкам, работа над связным текстом.

Здесь помогают беседы, пересказ, проигрывание и т. д. Речь как наиболее молодая функция центральной нервной системы страдает при РДА в первую очередь и восстанавливается постепенно, поэтапно.

Стоит также отметить, что, несмотря на качество логопедической помощи, речевое развитие при РДА во многом зависит от социализации. Социализация детей с РДА обязательна. Количество людей в близком кругу общения ребенка, постоянное общение со сверстниками - важная составляющая коррекции. Психологическая коррекция. Начинаем с диагностики психических расстройств. В условиях общей игровой деятельности основными задачами являются вовлечение детей с РДА в разные виды индивидуальной и совместной деятельности, формирование произвольной волевой регуляции поведения. Очень помогают игры с жесткой последовательностью действий и их многократное проигрывание - освоение системы игровых штампов, которые способствуют формированию у детей памяти, внимания и восприимчивости.

В процессе занятий создается возможность переноса усвоенной информации в практические действия в ежедневной жизни. В данной категории пациентов психологическая коррекция - одна из самых трудных задач, поскольку требует максимально персонализированного подхода.

Психотерапевтическая работа направлена на коррекцию поведения ребенка. Убирают тревожности, страхи, идет работа по укреплению семьи. Обязательно к работе привлекаются родители, которые в присутствии специалиста учатся взаимодействовать с ребенком-аутистом.

Для определения степени выраженности аутизма существуют опросники, которые мы предлагаем заполнить родителям. Они

помогают специалистам оценить поведение ребенка и выявить симптомы, которые характерны для той или иной группы заболевания, поэтому родители к этому должны относиться спокойно.

В рамках социальной адаптации важные обучение навыкам взаимодействия с окружающим миром, проработка проблем коммуникации, разработка и повышение эмоционального состояния, формирование абстрактного мышления. Также обязательно должны прививаться навыки самообслуживания, которые необходимы детям-аутистам для комфортного и безопасного нахождения в социуме.

Отмечу, что в лечении аутизма через эти коррекционные мероприятия 80 процентов успеха - активность мамы. И только остальные 20 процентов - деятельность педагогов, врачей и т.д. Потому что таких детей в режиме 24/7 видят только мамы.

- **А какой возраст можно назвать критическим?**

- Основной кризис приходится, конечно же, на подростковый период. Поэтому подростки-аутисты - моя душевная боль. Когда у них происходят гормональные изменения в организме, обостряются и нарушения аутистического спектра. Ребенок, уже понимая, что он не такой, как все, замыкается в себе еще больше. И только в редких случаях происходит обратный процесс, когда половое созревание помогает аутисту стать более спокойным, уравновешенным, что положительно влияет на его будущее, способности взаимодействовать с окружающим миром. Но, повторю, это бывает очень редко.

Хотела бы также остановиться на ошибочном мнении, что вакцинация от опасных инфекций и заболеваний повышает риск развития аутизма. Прививки не вызывают аутизма, это однозначно. Но очень важно: перед тем как их делать, особенно сложные, участковый педиатр обязательно должен обследовать ребенка, убедиться, что он здоров.

- **Действительно ли аутисты обладают какими-то особыми способностями?**

- Во многих фильмах, которые рассказывают о жизни людей с расстройствами

аутистического спектра, герои-аутисты представлены странными, но гениальными. Они избегают общения, обижают окружающих своей прямотой, но показывают величественные результаты профессиональной деятельности. В жизни, к сожалению, все не так. Чаще всего у детей с аутизмом из-за нарушения функции коры головного мозга может развиваться умственная отсталость. Учеба им дается с трудом, чаще всего они не могут понять закономерности, выучить правила, выискнуть в решении задач, из-за чего у них обостряется желание одиночества и обособления. Тем не менее могут быть такие ситуации, при которых аутисты проявляют уникальные умственные способности. Но, к сожалению, высокий интеллект не перекрывает другие проявления болезни.

- **Как общество относится к аутистам?**

- Не буду называть организацию, но когда я искала место для проведения арт-терапии детям-аутистам, мне сказали: мы не можем сажать аутистов вместе со здоровыми детьми, так как мамы будут недовольны, они платят деньги, чтобы их дети занимались, а дети-аутисты мешают им, так как они больные. Есть случаи, когда таких детей выжили из школы и из детских садов. А в цивилизованном обществе такие дети находятся вместе со здоровыми, что воспитывает гуманность у здоровых детей. Дорогие родители, вы должны объяснять своим детям, что ребенку-инвалиду нужно помогать, а не говорить, что здоровый ребенок не должен ходить в один класс с больным. Так слава богу, что у вас ребенок здоровый, а каково маме больного ребенка, которая изо дня в день испытывает недовольство общества, когда ее, например, высаживают из маршрутки, говоря, что ее ребенок не может правильно себя вести, а она, несмотря на это, едет в красивом платье и ухоженная. Почему мать такого ребенка не может ехать в красивом платье? Она не должна ставить на себе крест, если ее ребенок - инвалид. Мне часто родители в два-три часа ночи звонят и пишут в истерике, когда ребенок начинает агрессивничать, говорят, что они не знают, куда себя деть. В подобных случаях надо поддержать маму, успокоить, сказать, что ничего страшного не произошло.

В начале нашей беседы я уже говорила, что в Нальчике открывается психолого-педагогический коррекционный центр для детей с задержкой психоречевого развития, в первую очередь с аутичным спектром, а также просто для детей с задержкой развития. В этом центре в полном объеме будет выполняться программа сенсорной интеграции. Буду лично контролировать его работу. Так как я являюсь профессором КБГУ, в центре будут практиковаться и наши студенты.

Кроме того, мой аспирант - врач-невролог, эпилептолог Эллина ГАЛАЕВА проводит исследования среди детей с задержкой психического развития и психоречевого развития с аутистическим спектром. Изучает различные методики психологической коррекции, у нее уже имеются хорошие результаты. Мы будем это внедрять в практическую медицину. Она пишет диссертацию, которая выполняется впервые в Кабардино-Балкарии и на всем Северном Кавказе.

С уверенностью могу сказать, что каждого ребенка с диагнозом «аутизм» можно откорректировать и продвигнуть. И главенствующую роль занимает именно психолого-педагогическая коррекция.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото Тамары Ардавовай

(Окончание. Начало на 6-й с.)
- **Просто ходьба и прогулка тоже хорошо? Хотя бы психологическое состояние выравнивается?**

- Да, систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложнocoординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение одного или полутора часов является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При

СКОЛЬКО РАБОТАТЬ И ОТДЫХАТЬ?

работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Как часть необходимой дневной тренировки она полезна всем - снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Психологические проблемы часто возникают у людей, которые категорически отрицают режим. Изучение заболе-

ваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в разное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

- **И практически все крадут время у сна...**

- А между тем полноценный сон - фундамент нашего здоровья. Высыпаться необходимо. Яркая и долгая жизнь - это прежде всего здоровый сон.

Елена АППАЕВА

На Голубых озерах состоялся девятый фестиваль декоративно-прикладного искусства традиционной культуры карачаевцев и балкарцев «Алтын кьол», организованный фондом «Сто шагов к Кайсыну» при поддержке администрации Черекского района. Фестиваль за годы своего существования объединил и подружил мастеров из разных республик. И в этом году он был многоязычным и прекрасным. А главной темой была архитектура карачаево-балкарского жилища.

На одной площадке — мастера из разных республик

НОГАЙЦЫ И КАРАЧАЕВЦЫ — О ВЕЧНОМ

Старейшины из Карачаево-Черкесии выразили благодарность за объединение единомышленников — мастеров, которые дарят столько радости и красоты зрителям. Руководитель фонда Хадис ТЕТУЕВ и помощник главы администрации Черекского района — почетный донор России Харун БАЙСИЕВ поприветствовали гостей, подчеркнув, что территория района не только удивительно красивая, но и уникальная: на ней расположено пять пятидесятилетних — рай для альпинистов, а Голубые озера занимают второе место в мире по глубине.

Во время официальных речей мастера и зрители активно общались и обменивались контактами, началась магия сближения через мосты искусства и красоты. Театр моды национального нагойского костюма «Сьюмбике» показал старинный нагойский обряд одевания невесты.

Следом мастерицы из Карачаево-Черкесии показали коллекцию «Сплетая нить времен», «Костюм как искусство», «Горняк», «Наваждение».

Мастерица Мадина УЗДЕНОВА сказала в интервью, что увлеклась старинными платками во время работы над диссертацией и сделала свой выбор в пользу творчества. «Сейчас мы ищем уже единичные экземпляры — семейные реликвии и заносим их в каталог. Изучаем узоры, повторяем их и творчески перерабатываем. Платок возвращается в нашу жизнь не только на свадебный ритуал, но и в повседневность. И это радует!» — отметила она.

ИМЯ КАМНЯ

На заявленную тему выступил мастер — знаток камня Алим БАЙСИЕВ, который руководит рабочей бригадой, восстанавливающей квартал в старом селе Кюнюм. Меценат Кралби ЖАНГОРАЗОВ провел опрос и сделал карту поселения. Уже этот первый шаг отделил от точки невозврата, когда вся информация о селе ушла бы в небытие. Второй шаг был направлен на сбережение камней, потому что камни увозились на стройки. А теперь кюнюмские камни снова в стенах домов с. Кюнюм. «У каждого камня, как и у человека,



есть свои место и имя», — сказал Алим Байсиев. — И мы должны их знать, потому что эти имена даны нашими предками. Самый нижний камень назывался «ступней», длинный — «рукой», угловой — «локтем», а у настенного должно быть выраженное «лицо», именно тогда стена становится яркой и неповторимой. Вглядитесь внимательно в башни и почувствуете, как они уверены и просчитанны. Важно знать: наши предки видели камни и природу как живого человека. Элементарно «верхняя часть села» на балкарском будет «голова села» — «эл башы». Неразделенность, слитность с природой предков обязывает и нас понимать, чувствовать и беречь землю, на которой живем».

ПРОДУКЦИЯ ИЗ МАЙСКОГО И ПРОХЛАДНОСКОГО РАЙОНОВ: НЕОБЫЧНО, ЭКЗОТИЧНО, КРАСИВО

Андрей НОЖЕНКО живет в Майском районе на хуторе Ново-Курском. «Я военный пенсионер. Чтобы не сидеть дома просто так, начал работать по дереву. Инструменты приобрел. Самоучка. Что-то подсматривал в интернете, — сказал он. — Посуда, интерьер, светильники, домашняя утварь, столы, стулья, скамейки — есть интерес к натуральному дереву. Есть ценители, работаю и на заказ. Постоянно участвую в воскресных ярмарках на площади Абхазии. А это калабас — тыква, вычищенная изнутри. Можно хранить

и переносить в ней воду, айран, бузу, махсиму. Она может прослужить долго, если аккуратно пользоваться. Этот кувшин из тыквы и сейчас покупают, у людей меняется мышление, все думают об экологических емкостях. А это спилы грецкого ореха, высушенные и обработанные маслом. К сожалению, люди по незнанию часто сажают орех близко к дому, он набирает силу и начинает разрушать фундамент. Тогда приходится его рубить. В таких случаях звонят знакомые, и я забираю дерево, у него начинается вторая жизнь. Спилов могут служить для подачи мяса и сыра. А это спил культурного абрикоса. Видите, какой красивый! А это яркое дерево — граб, из него я сделал кофейный столик. А это кубики с буквами и цифрами для малышей, которые учатся читать и считать, чтобы у них в руках был натуральный материал».

Олег ЛЯПИН из Прохладного стал мастером по дереву во время пандемии, пенсионер. Делает кресла-троны и посуду из капа. «Мне нравится работать, это успокаивает нервную систему. Эти капли растут на деревьях не менее двадцати пяти лет, в них много силы. Я и сам изыскиваю капы, и знакомые звонят, — рассказывает он. — А это посуда из акации. Все, что обработано льняным маслом, можно под горячий шашлык, мясо, то есть использовать как обычную посуду, с той лишь разницей, что это красиво. Можно пить чай и кофе. А то, что обработано лаком, — для сухофруктов, для печенья и конфет. Служит эта посуда долго, потому что это природный материал, высушенный и обработанный».

...Летний ветер, ошутимое присутствие озер рядом и атмосфера чуда от огромного количества красоты. Хабас БЕЧЕЛОВ исполнил песню на слова Сергея ЕРЕМЕЕВА, трио «Ляйсан» из села Ташлы-Тала впервые выступило на публике, Артур БАЙСИЕВ и народный ансамбль «Ийнар» из того же села также внесли свой вклад в праздник. Артисты Балкарского госдрамтеатра и другие артисты смогли создать такую атмосферу, что даже после завершения фестиваля зрители не спешили расходиться. До свидания, «Алтын кьол!» До следующих встреч!

Марзият БАЙСИЕВА.
Фото автора

Все о шоколаде

• ОПРОС

Всемирный день шоколада отмечается 11 июля. Проводятся фестивали, ярмарки, мастер классы по изготовлению шоколада.

Праздник впервые прошел во Франции в 1995 году. Изначально был задуман как внутригосударственный, однако вскоре к торжеству присоединились Италия, Швейцария, Германия, Россия и другие страны.

Мы попросили наших респондентов рассказать нам о своей самой преданной и чистой любви — любви к шоколаду.



Светлана АФАШОКОВА, косметолог:

— Мне уже много лет, тем не менее очень люблю шоколад. С удовольствием ем горький — черный с цельным миндалем. Это мой любимый шоколад. Но когда под рукой его нет, могу съесть любой другой, только не с пальмовым маслом.

Мадина МАХОВА, сотрудник фонда социального страхования в Нальчике:
— Естественно, люблю шоколад. Но не любой, какой под руку попадется. Когда что-то не клеится и мне тяжело, покупаю шоколадку, желательнее «Альпин голд», она меня успокаивает. В такие минуты могу съесть сразу две шоколадки, минут за двадцать-тридцать. Конечно, понимаю, что это не так уж и полезно, но ничего поделать с собой не могу.

Айшат КУМЫКОВА, предприниматель:

— В последнее время мало ем шоколада. Раньше мы покупали «Аленку», «Мишку на Севере», «Мишку косолопаго», «Белочку», «Бабаевский», «Ласточку»... Этот список можно продолжать долго. Они, конечно, были очень хорошие. Сейчас совсем не тот вкус. Наша Нальчикская кондитерская фабрика тоже выпускала хорошие конфеты. К сожалению, сейчас много частных кондитерских фабрик, но мне их продукция не нравится. Это мое личное мнение. А еще я заметила, что много подделок. Когда покупаешь, точно не знаешь, настоящие конфеты купила или подделку. Как-то поехала в Москву и привезла оттуда конфеты «Красный мак» и «Ласточка». Мы купили такие же конфеты здесь на рынке и в магазинах, стали дегустировать. Это были небо и земля. Совсем другой вкус. Люблю хорошие шоколадные конфеты, в которых есть орехи и вафли. Хрустящие, свежие, чтобы чувствовалась шоколад и орех.

Людмила ФРОЛОВА, мать троих детей:

— Я сама не ем шоколад и шоколадные конфеты. Но дети очень любят. Без всякого разбору поглощают сладости, которые появляются на столе. Средний и младший сыновья вообще без шоколада не могут. Мальчишки, а любят сладкое, как девочки. Я понимаю, что это вредно, показываю на этикетке бесконечные ряды добавок, усилителей вкуса, искусственных красителей. Но разве им объяснить? У среднего после нескольких конфет всегда сыпь. На лице, спине и руках появляются пятна. Сначала думала, что это возрастное, пройдет. Но потом заметила, что это от сладости. Поэтому стараюсь меньше покупать шоколадных плиток и конфет.

Мария РЕМЧУКОВА, парикмахер:

— Вообще не люблю шоколад. Тем более что постоянно сижу на диете. И сыну внушила, что от конфет только зубы портятся. Но муж любит, он сладкоежка. Сам себе покупает, какие хочет, конфеты. А я предпочитаю конфетам фрукты. Все-таки это витамины.

Дина ХУБИЕВА, психолог:

— Во всем мире люди лечатся от депрессии шоколадками. Установлено, что темные сорта шоколада способны стимулировать синтез эндорфинов — «гормонов счастья». Эти вещества воздействуют на центр удовольствия в головном мозге, что позволяет улучшить настроение и повысить тонус организма. Я реагирую на все, что происходит со мной, очень остро. В сумочке на всякий случай всегда лежит шоколад. В Германии в Европейском парке, который находится в 45 километрах от Баден-Бадена, построена целая страна Шоколадная. Во Всемирный день шоколада там устраиваются фестивали, выставки и аттракционы, на которые съезжаются туристы со всех уголков Германии и Европы. Шоколад — главная знаменитость планеты.

Анзор АБАЗОВ, предприниматель:

— Я всю жизнь любил конфеты. Даже сейчас, когда повзрослел и уже появились дети, все равно люблю. Иногда покупаю детям, но ем сам. (Смеется). Не могу отказаться, до сих пор люблю, но только хорошие, в которых, помимо качественного шоколада, есть орехи или изюм. Могу съесть много. Утром мой завтрак — кофе без сахара, но с шоколадкой. По работе часто приходится выезжать, в дорогу беру плитку шоколада.

Нина ЕМКУЖЕВА, музыкальный работник:

— Люблю молочный шоколад, горький нет. Хотя говорят, что горький намного полезнее. Меня не привлекают шоколадные плитки, в которых какие-то добавки. И тем более если в конфетах кокосовая стружка, даже от самого запаха становится душно.

Оксана ШЕРИЕВА, швее-мотористка:

— Шоколад, пирожные, конфеты, печенье, мороженое, молочные коктейли, хотя эти продукты не очень полезны для меня, ем их с удовольствием, но все в меру. Не могу сказать, что я страстный любитель шоколада. Употребляю только конфеты, которые производит Бабаевская кондитерская фабрика.

Марьяна КОЧЕСОКОВА, радиожурналист:

— Люблю горький шоколад. Я не сладкоежка. Больше предпочитаю мясо. А если серьезно, мало употребляю сладкого. Горький, хоть и люблю, но много его не ем. И вообще считаю, что все можно и нужно употреблять в меру. Говорят, кто любит шоколад, стремится к любви и близости, хочет находиться в центре внимания. А я от этого очень далека...

Лиза АЗАМАНОВА, домохозяйка, бабушка:

— Люблю хороший шоколад, но не много. Внуки очень любят конфеты, хотя даем им их дозированно. Сына, очень взрослого человека, от конфет не оторвешь. Иногда даже прячу конфеты от внуков и от него. Но они находят... Это обычная история во всех семьях. С Днем шоколада, сладкоежки!

Подготовила Елена АППАЕВА.
Фото Тамары Ардавовай



Светлана ТОПАЛОВА когда-то играла в краевой сборной по волейболу, а со временем стала тренером. Воспитывалась в семье, где приветствовались активные занятия, спорт, пешеходные прогулки за городом, а также семейное чтение. До сих пор придерживается заведенных традиций, книги берет в библиотеке рядом с домом или читает онлайн.

- Пожалуй, взяла бы с собой на необитаемый остров роман «Ход королевы» Уолтера ТЕВИСА. Люблю произведения о неординарных личностях. Это книга о маленьком гении, девочке с нелегкой судьбой, которой, тем не менее, повезло родиться с колоссальными аналитическими способностями. О ее взрослении, становлении, о том, как приходилось общаться с миром, когда это вообще дается нелегко. О слабостях и о том, что когда есть цель и мечта, все достижимо. Когда вышел одноименный сериал, книга снова стала пользоваться повышенным интересом.

А между тем написана она была сорок лет назад, в 1983 году. Главная героиня - Бэт Хармон, девочка-вундеркинд, которая попадает в детский дом. Никому не нужная и не интересная, она случайно начинает учиться играть в шахматы с приятским сторожем и обнаруживает, что получается это у нее очень хорошо. Бет, безусловно, гениальна. Шахматы не просто игра, это ход мыслей, способность думать стратегически, просчитывать плюсы и минусы и принимать верные решения. Бет, используя этот образ мышления, могла бы добиться успехов практически на любом поприще. В центре событий - сама главная героиня, ее одиночество и печаль. Несмотря на головокружительный успех в шахматах, она периодически заливает свое несчастье психотропными препаратами и алкоголем. Помимо Бэт, в книге не так много действующих лиц. Наиболее ярко прописанные автором персонажи - приемная мать Элизабет, ее подруга, приятель Бенни и советский шахматист Василий Баргов.

Автор замечательно прописал характеры каждого из персонажей, но даже это не самое главное в книге.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ЧТО БУДЕТ, КОГДА СТАНЕШЬ ЧЕМПИОНОМ?

Это роман о взрослении одинокой девочки, а еще о том, что каждый даже самый успешный путь всегда сопряжен с большими трудностями и преодолениями. Юную Элизабет плохо принимают в мужском мире шахмат, а ее успехи не сразу воспринимает всерьез. Во всем мире у нее есть буквально несколько людей, которым она может доверять. Чтобы выйти на международный уровень и выиграть там, одной гениальности мало, необходимы неимоверные усилия, терпение, усердие и дисциплина. Справиться ли с этим девушка со слабостями?

Мне показался особенно интересным и трогательным момент поездки Бэт в Советский Союз, ее прогулки по дворикам Москвы, где старики играли в шахматы на скамейках. Моментами пробирющее до слез повествование. Кроме того, интересными были описания того, как работает мозг юной шахматистки в ключевые моменты игры. Я с детства тоже играю в шахматы, могу сказать, что описания партий выполнены мастерски и увлекательно. Детали игры, тонкости ситуаций, принятие решений - все доходит до того, что ты будто бы сам играешь и ломаешь голову, куда же дальше поставить свои фигуры. Насколько мне известно, для таких детальных описаний автор консультировался с сильнейшими гроссмейстерами.

Книга написана хорошим, простым языком, сюжет увлекательный и довольно необычный. В целом это настоящая классика литературы во всех ее проявлениях. Могу смело назвать эту книгу одной из лучших из тех, что мне попались за последнее время. Скорее развлекательная литература, но очень качественная и интересная. На основе книги получилась прекрасная организация, однако все же лучше сначала прочитать книгу. В сериале игра в шахматы показана как визуальная составляющая картины, а вот углубления в искусство игры в шахматы нет. Сериал также не отвечает на вопросы, касающиеся романтического характера героини, а лишь поверхностно раскрывает их для зрителя. Приятно осознавать, что именно автору-мужчине удалось показать феминизм «здорового человека», хотя и это не основная тема романа. Главное, конечно, шахматы. Я влюбилась в «мозги» героев и наслаждалась описанием интеллектуальных баталий. Только одно немного озадачивает - героиня постоянно задается вопросом: «А что будет после победы над всеми?». Ответ на этот вопрос автор оставляет на усмотрение читателя.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Самое популярное лакомство в разгар летней жары – мороженое. Но зачем каждый раз его покупать, если можно сделать самим?

- Тем более что такое мороженое вкуснее и полезнее, - говорит Марианна ДОКШУКИНА из с. Адиух. - Трудно найти человека, который бы не любил это лакомство. Я люблю сливочное, кто эскимо или фруктовый лед. Мороженое вызывает у меня приятные эмоции - воспоминания о детстве, когда лето было самым веселым временем года, а простой стаканчик пломбира делал меня счастливой. Летом делаю мороженое с разными вкусами, а в холода - торт со вкусом эскимо.



ПОПУЛЯРНОЕ ЛАКОМСТВО

СЛИВОЧНОЕ

Ингредиенты: 300 мл молока, 250 мл жирных сливок, 35 г сухого молока, 0,5 стакана сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 10 г кукурузного крахмала.

Для глазури: плитка темного шоколада, 0,5 пачки сливочного масла.

Способ приготовления. Смешать сахар с сухим молоком. Добавить обычное молоко (оставив 50 мл) и перемешивать до растворения всех комочков. В остатках молока растворить крахмал. Довести смесь молока с сахаром до кипения. Затем выключить огонь и добавить растворенный крахмал. Размешать и дать смеси загустеть. Снять с огня, процедить и накрыть полиэтиленовой пленкой. Дать остыть.

Холодные сливки взбить до мягких пиков. Ввести в них остывшую молочную смесь. Залить смесь в формы для эскимо, дать схватиться в морозилке, вставить палочки, можно и без них обойтись.

Приготовление глазури. Шоколад растопить на водяной бане. Добавить в него сливочное масло и перемешать. Достать мороженое из формы, окунуть в глазурь, дать глазури немного схватиться. Положить мороженое на бумагу для выпечки и убрать в холодильник.

ПАРФЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Слово «парфе» с французского переводится как безукоризненный, великолепный. Это одна из разновидностей мороженого, в которую, помимо сливок и белков, добавляются желтки, что делает массу более плотной и шелковистой.

Ингредиенты: 2 яйца, 70 г сахара, 200 г ягод черники, 300 мл 33-процентных сливок, 70 г сахарной пудры, лимон.

Способ приготовления. Чернику тщательно перебрать, помыть, обсушить бумажным полотенцем и измельчить в блендере. Добавить в черничное пюре сок лимона и перемешать. Отделить яичные желтки от белков. Белки перелить в жаростойкую посуду и слегка взбить с сахарной пудрой. Переставить на кастрюлю с кипящей водой и, постоянно взбивая венчиком, уваривать пять минут. Снять с огня, переставить в миску, наполненную льдом, и продолжать взбивать, пока белки не загустеют. Дать остыть.

Желтки растереть с сахаром до появления пены. Сливки миксером взбить в густую пену. Добавить в желтки взбитые белки и сливки. Осторожно перемешать. Ввести в смесь черничное пюре и аккуратно перемешать. Выложить парфе в пластиковый контейнер, накрыть крышкой или пленкой и поставить в морозилку на пять часов.

ТОРТ «ЭСКИМО»

Ингредиенты для теста: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца (отделить белки от желтков), 10 ст. ложек холодной воды, 2 ст. ложки с горкой какао, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка ванилина.

Для крема: 1 стакан теплого молока, 2 яйца, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки муки с горкой, щепотка ванилина, 250 г сливочного масла.

Для глазури: 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сметаны, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Отделить белки от желтков. Белки хорошо взбить. Четыре желтка соединить со стаканом сахара и взбить добела. Добавить соду, холодную воду, ванилин и какао. Медленно помешивая, добавить взбитые белки, а затем и муку. Выпекать при 180 градусах примерно 30-40 минут.

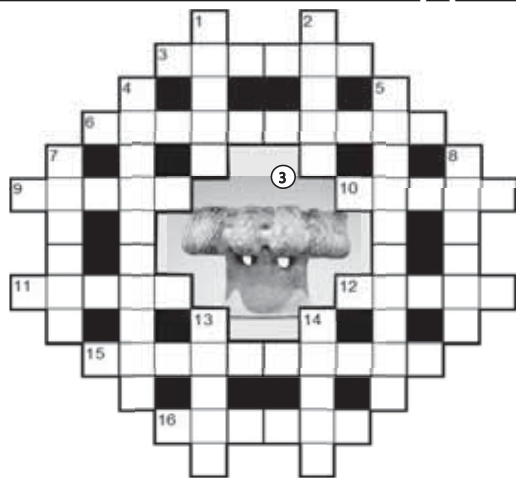
Приготовление крема. В кастрюлю положить яйца, сахар, муку и все хорошо перемешать. Развести смесь молоком и поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, полностью остудить. Отдельно взбить мягкое сливочное масло и частями добавить к нему заварную массу. Для большего сходства со вкусом эскимо в крем можно добавить немного сливочного мороженого.

Приготовление глазури. Смешать сахар, какао и сметану. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня и добавить сливочное масло. Хорошо перемешать до получения гладкой блестящей массы, остудить. Остывший корж разрезать вдоль на две части, промазать слои и весь торт кремом, разровнять и на 30 минут поставить в холодильник. Затем достать и сверху полить глазурью, выровнять и снова поставить в холодильник.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Кернос. 6. Миллефиори. 9. Аверс. 10. Альпы. 11. Берсо. 12. Сталь. 15. Дивельганк. 16. Моздок.
По вертикали: 1. Тесла. 2. Софит. 4. Кипренский. 5. Армифонтинг. 7. Свигтер. 8. Апрель. 13. Невод. 14. Опрас.

По горизонтали: 3. Древнегреческий керамический сосуд с чашечками на венчике. 6. Разновидность мозаичного стекла, как правило, с цветочным узором. 9. Лицевая сторона монеты. 10. Горная система Западной Европы. 11. Небольшой павильон, легкая беседка. 12. Сплав железа с углеродом. 15. Жанр фантастики, описывающий технологический мир уровня 20-50-х годов XX века. 16. Город в России, Северная Осетия.

По вертикали: 1. Физик и электротехник, современники называли его человеком, который изобрел

XX век. 2. Светильник, который должен помочь зрителю разглядеть актера на сцене. 4. Увидев свой портрет кисти этого художника, Пушкин написал: «Себя как в зеркале я вижу, но это зеркало мне льстит». 5. Силовой вид спорта, заключающийся в подтягивании и фиксации максимального веса одной рукой. 7. Теплая кофта без застежек. 8. Этому весеннему месяцу Чайковский посвятил пьесу «Подснежник» из цикла «Времена года». 13. Рыболовная сеть. 14. Способ социологического исследования.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



Русский драматический театр им. М. Горького в завершение 87-го театрального сезона к середине июля готовит для своих зрителей два премьерных спектакля. Первая постановка для самых маленьких зрителей (3+) по мотивам произведений знаменитого советского писателя Корнея Чуковского «Перевернутая сказка». На книжках этого писателя выросло не одно



поколение мальчиков и девочек. Основной мыслью произведения «Перевернутая сказка» является то, что все должно быть подчинено логике и здравому смыслу. Если котят мяукают, то априори они не могут хрюкать. Каждый должен заниматься своим делом, которое предназначено ему природой, и быть довольным тем, что имеет. А если делать все наоборот, как зверята из сказки,

ИЮЛЬСКИЕ ПРЕМЬЕРНЫЕ СПЕКТАКЛИ

получится самая настоящая путаница. Чермерное веселье, желание делать, что хочется, а не то, что нужно и положено, могут привести к самым печальным последствиям, в том числе и для окружающих. Но этого можно избежать, если следовать наставлениям родителей. Все заканчивается хорошо, а как же иначе, сказка же детская!

Автором постановки и сценической версии является заслуженная артистка КБР Евгения ТОЛСТОВА. Она также режиссер-постановщик спектаклей «Ястребок», «Семейные истории», «Легенда о девятихвостом лисе» («Наруто»), которые имели высокие отзывы.

Премьера спектакля «Перевернутая сказка» состоится 13 июля в 10 часов 30 минут.

Русский драматический театр им. М. Горького решил вторым премьерным спектаклем поставить одну из лучших пьес известного францужско-бельгийского прозаика и драматурга Эрика-Эм-

манюэля ШМИТТА «Отель двух миров». Пьеса была написана в 1999 году, с французского в 2015 году ее перевела Елена НАУМОВА.

Это современная притча-размышление о жизненных ценностях и, в сущности, о самой человеческой жизни, о любви, свободе и осмысленном выборе своего пути. Спектакль по пьесе «Отель двух миров» в первую очередь нацелен на современную молодежь. Вопросы, которые поднимаются в пьесе, жизненный опыт каждого из персонажей невольно заставят задуматься молодого зрителя над своей настоящей и будущей жизнью.

Режиссер-постановщик спектакля «Отель двух миров» - народный артист КБР Юрий БАЛКАРОВ. Главная мысль спектакля - в любой жизненной ситуации надо оставаться человеком, человеком с большой буквы.

Премьера второго спектакля - «Отель двух миров» Э.-Э. Шмитта зрители смогут увидеть 14 июля в 19 часов.

Ангела КУДАЕВА.

Фото Тамары Ардавовой

«ВОКРУГ ЭЛЬБРУСА» - В рамках краеведческого проекта

С 5 по 9 июля в горной части Кабардино-Балкарии проходила экспедиция на квадроциклах «Вокруг Эльбруса» в рамках внедорожного краеведческого проекта «Наследие России».

Организаторами выступают московский клуб любителей внедорожной езды «Квадроостров» и молодежный клуб Русского географического общества «Альтаир» при поддержке Министерства курортов и туризма Кабардино-Балкарии

Участниками экспедиции стали любители внедорожной езды из Москвы и Московской области. По словам руководителя экспедиции Александра ЗИМИНА, идея проекта «Наследие России» родилась еще в 2018 году во время первого прохождения сборной группой из Москвы участка вдоль Главного Кавказского хребта по территории Кабардино-Балкарии. Она состоит в организации внедорожных экспедиций на квадроциклах и автомобилях-внедорожниках в краеведческом формате с изучением природного и историко-культурного наследия России.

Экспедиция стартовала из Нальчика, участники проехали перевалы и ущелья Черекского, Чегемского, Эльбрускового и Зольского районов с перепадами высоты более 3000 метров, высокогорные перевалы Курнаят, Чегет-Джара, Думала, Актотрак, Джаурген и Шаукам, объехали Эльбрус с южных склонов к северным. Местами промежуточных ла-

гереи по маршруту стали альплагерь Безенги, парадом Чегем и Приэльбрусье.

Помимо поездок по горным дорогам, участники экспедиции посещали природные и исторические достопримечательности, совершили поход к Безенгийскому леднику, замку Жабо-Кала, поднялись по южному склону Эльбруса.

Маршрут экспедиции был составлен краеведом, членом Русского географического общества Тенгизом МОКАЕВЫМ.

В этом году запланировано порядка семи краеведческих экспедиций по Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Северной Осетии-Алании, Ингушетии, Чечне и Дагестану.

Елена АППАЕВА



УЧИМСЯ ВИДЕТЬ МИР ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

Выставка «Связующие нити» Андрея КОЛКУТИНА и Айгюль КАДЫРАЛИЕВОЙ продолжает радовать посетителей в павильоне современного искусства парка 100-летия КБР. Павильон наполнен яркими красками и необыкновенной атмосферой, энергией творческого созидания и впечатляющими экспонатами.

Выставка продлится до 27 июля. Спешите прикоснуться к прекрасному, почувствовать всю силу и красоту искусства.

Наш корр.

Фото Тамары Ардавовой

«ВКУСЫ РОССИИ»

В Москве на Манежной площади проходит второй гастрономический фестиваль «Вкусы России». Наша республика представляет свои региональные бренды продуктов питания - кабардинский сыр, балкарские хичины, кахунские помидоры, яблоки, минеральную воду. Нальчикский молочный комбинат знакомит посетителей фестиваля с линией молочных продуктов «Чабан».

На выставке работает фудкорт. Уроженец Кабардино-Балкарии - шеф-повар БИСО ЧЕЧЕНОВ, известный не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами, проводит мастер-классы по приготовлению балкарских хичинов.

Гостей фестиваля радуют артисты со всех уголков России своими музыкальными номерами. Кабардино-Балкарию представляют артисты государственного академического ансамбля танца «Кабардинка» и го-

сударственного фольклорно-этнографического ансамбля танца «Балкария». Звучат песни в исполнении Амура ТЕКУЕВА, Аюеса ЗЕУШЕВА, Асият ПАШТОВОЙ, Оксаны ХАКУЛОВОЙ и других артистов Кабардино-Балкарии.

Фестиваль охватит 25 площадок в столичных округах и продлится до 16 июля. Как ожидают организаторы, площадки фестиваля посетят свыше 800 тысяч человек.

Арнелла ГУМОВА

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 **1488**. Заказ **1493**.
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **11 июля в 17.00**
Индекс - **31222**

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

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