

№ 34 (1251)

23 августа 2023 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-  
версия:  
[www.goryankakbr.ru](http://www.goryankakbr.ru)

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардесовой



**Елизавета ПОНОМАРЕНКО,**  
магистрант КБГУ им. Х. М. Бербекова,  
создатель чата LisaNalchikbot

**С. 5**

**С. 3**

**ТАНЦЫ, ТЕАТР,  
МУЗЫКА - ЧАСТЬ  
НАШЕЙ ЖИЗНИ**



**С. 6**

**ВСЕ БУДЕТ -  
ДЖАЗ!**



**С. 13**

**ВЫ ВЕРИТЕ  
В СУДЬБУ И  
ПРЕДСКАЗАТЕЛЯМ?**



**С. 15**

**НЕ ДОХОДАТ ТОЛЬКО  
ТЕ ПИСЬМА, КОТОРЫЕ  
НЕ ПИШУТ**





## ПОЗДРАВЛЕНИЕ Главы Кабардино-Балкарской Республики Кокова К.В. с Днем государственного флага Российской Федерации

Дорогие земляки!  
Поздравляю вас с Днем государственного флага Российской Федерации!  
Сегодня мы отдаем дань уважения одному из главных символов нашего государства, который наряду с гербом и гимном знаменует его суверенитет и независимость.

Государственный флаг олицетворяет нерушимое единство многонационального народа России, его преданность Отчеству, объединяет и сплачивает всех, кто осознает свою ответственность за настоящее и будущее нашей страны. Он служит формированию у подрастающего поколения ценностей патриотизма, гражданственности, уважения к многовековой истории России, к достижениям и победам наших предков, которые завещали нам беречь и защищать Родину. Сегодня в условиях новых вызовов и угроз эти ценности еще сильнее объединяют нас в стремлении отстаивать национальные интересы нашей страны, сделать ее мощной, устремленной в будущее державой.

Уверен, государственный флаг России всегда будет вдохновлять всех нас на ратные и трудовые свершения во имя благополучия и процветания нашего Отечества.

От всей души желаю всем жителям Кабардино-Балкарии здоровья, добра и благополучия.

## КАДРЫ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Глава КБР Казбек КОКОВ провел совместное заседание совета при Главе КБР по молодежной политике и республиканского координационного совета по взаимодействию с общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение первых».

«Сегодня благодаря решениям Президента нашей страны, которые направлены на поддержку развития молодежи, при содействии федеральных органов исполнительной власти мы активно развиваем экосистему молодежной политики, включающую все ее основополагающие составляющие, то есть кадры, инфраструктуру, содержание и ценностно-смысловые ориентиры», - сказал Казбек Коков, открывая встречу.

Он отметил, что сфера молодежной политики в Кабардино-Балкарии претерпела значительные изменения после создания министерства по делам молодежи. В декабре 2022 года утверждена профильная государственная программа «Развитие молодежной политики в Кабардино-Балкарской Республике» до 2030 года, стратегической целью которой является создание к 2025 году многоуровневой межотраслевой экосистемы, позволяющей вовлечь на системной основе более половины молодежи республики в реализацию всех направлений социаль-



но-экономического развития региона. В текущем году, подчеркнул Глава республики, финансирование молодежной политики в десять раз превышает показатели прошлого года. Общее финансирование госпрограммы на 2023 год составляет около 260 миллионов рублей, в том числе более 50 миллионов рублей выделил региональный бюджет. Кроме того, идет поддержка смежных отраслей, таких как образование, спорт, культура. Благодаря участию республики в федеральном проекте в этом году планируется открыть три молодежных центра - два муниципальных и один региональный.

Также в этом году Кабардино-Балкария вошла в число победителей всероссийского конкурса Росмолодежи «Регион для молодых», став третьим субъектом из 42 по уровню финансирования и получив 186 миллионов рублей на реализацию более 40 комплексных мероприятий и создание арт-резиденции в Нальчике и молодежных центров в Тырнаузе, Майском, Чегеме и Анзоре.

На совещании выступили министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ, директор всекавказского молодежного тренингового центра Екатерина БОРИСЕВИЧ, помощник главы администрации Урванского

района Мурат БЖЕДУГОВ, руководитель волонтерского движения в поддержку соотечественников «Ни шагу назад» Темиржан БАЙСИЕВ, председатель совета регионального отделения «Движения первых» Аслан ШИПШЕВ. Речь шла также о формировании и развитии кадрового потенциала системы государственной молодежной политики, деятельности регионального штаба #МыВместе по оказанию поддержки военнослужащим и их семьям. Рассмотрены вопросы взаимодействия исполнительных органов власти республики с региональным отделением «Движения первых». Так, в муниципалитетах создаются профильные подразделения, 140 специалистов прошли курсы повышения квалификации на базе корпоративного университета «Эльбрус», открыто 177 первичных отделений. Если в 2022 году в различных молодежных мероприятиях приняли участие 70 тысяч человек, то в 2023-м - более 100 тысяч. Республика участвует во всероссийской программе по развитию молодежного предпринимательства, программе «Большое, чем путешествие». В октябре в Нальчике при поддержке Росмолодежи пройдет Северокавказский форум сельской молодежи, на котором молодые фермеры смогут представить свои проекты и получить гранты.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

### Стипендии от работодателей

Президент РФ Владимир ПУТИН поручил Правительству принять меры по совершенствованию ученического договора, предусмотрев выплату студентам стипендии за счет работодателя и гарантию трудоустройства, а также возможность возврата работодателю затраченных на обучение средств. Перечень поручений по итогам Петербургского международного экономического форума (ПМЭФ) опубликован на официальном сайте Кремля. «Принять меры по совершенствованию положений, регулирующих ученический договор, предусмотрев для ученика выплату стипендии за счет средств работодателя и гарантии трудоустройства, для работодателя — возможность возвратности затраченных на обучение средств, а также механизм софинансирования расходов работодателей за счет средств бюджетов бюджетной системы РФ», - говорится в поручении. Доклад о проделанной работе должен быть представлен до конца года.

### Бесплатное обучение предпринимательским навыкам запустят в регионах

Глава государства поручил предусмотреть бесплатное дополнительное обучение предпринимательским навыкам для россиян, которые хотят заключить социальный контракт. Также президент поручил представить предложения по совершенствованию механизма предоставления господдержки на основании соцконтракта в рамках реализации мероприятий «осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности» и «ведение личного подсобного хозяйства». Доклад - до 1 ноября 2023 года.

С помощью соцконтракта можно преодолеть трудную жизненную ситуацию, найти работу, открыть свое дело или развивать личное подсобное хозяйство. Социальный контракт заключается органами соцзащиты с гражданами и семьями, доход которых не достигает прожиточного минимума. С 2021 года механизм социального контракта получил федеральное софинансирование во всех регионах.

Подготовила Наталья АНТОНОВА

## ЕДИНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО – В ДЕЙСТВИИ

**В России будет единое образовательное пространство и каждый ребенок, переезжающий из одного региона в другой, не будет испытывать трудностей, также не будет разрывов в уровне образования: это декларировалось, теперь настало время действий.**

В 2023-2024 учебном году образовательные организации города Нальчика присоединятся к проекту «Взаимообученигородов», который реализуется Департаментом образования и науки города Москвы с 2018 года. Целью проекта является поиск и трансляция эффективных управленческих и образовательных практик в городах России. Оператором проекта выступает Корпоративный университет московского образования.

Достигнута договоренность о проведении в 2023-2024 учебном году в очном и дистанционном форматах образовательных интерактивных занятий, тематических марафонов и консультаций, ежемесячных видеоконференций, образовательных стажировок для муниципальных и школьных управленцев, педагогических работников образовательных организаций Нальчика в Москве.

Запланированы визиты представителей систем образования Нальчика в «Гостеприимные школы» Москвы. Новый учебно-педагогический округ объединит КБР, КЧР и Башкирию

Учебно-педагогический округ совместно с тремя регионами России создан на базе Башкирского педуниверситета имени М. Акмуллы.

Соглашение об этом было подписано на базе Башкирского педуниверситета имени М. Акмуллы в присутствии министра просвещения РФ Сергея КРАВЦОВА.

Подписи в документе поставили ректор вуза Салават САГИТОВ и руководитель профильных министерств Башкортостана - Айбулат ХАЖИН, Карачаево-Черкесии - Инна КРАВЧЕНКО и нашей республики - Анзор ЕЗАОВ.

«Мы надеемся, что у нас получится выстроить модель взаимодействия не только в направлении подготовки студентов. Нам, конечно, интересно сюда направить на обучение «целевиков» для более широкого взаимодействия с нашими педагогами. Мы планируем, чтобы наши педагоги продолжили обучение в рамках магистерских программ, курсов повышения квалификации. Надеемся, это будет очень полезный симбиоз», - отметил Анзор Езаов.

Учебно-педагогические округа являются центрами развития педагогического образования, непрерывной подготовки и переподготовки педагогических кадров. Сегодня быть учителем - это повышать свой уровень, невзирая на достижения, потому что вызовы времени слишком серьезные и они имеют прямое отношение прежде всего к педагогическому сообществу. Теперь учителя из Кабардино-Балкарии увидят воочию, как работают коллеги в столице, этот опыт взаимодействия обогатит обе стороны.

Подготовила Марзият БАЙСИЕВА



**МЫ ВСЕ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ**

*- Жансурат, как укрепить семью?*

- Мы все на одной волне и это нас объединяет. Семья – это тысячи связующих ниточек. Наши дети очень любят посещать театр, а когда в школе бывают театральные постановки – мы всегда участвуем! Когда я была маленькой, папа всегда водил нас в театр и с детства танцы, театр, музыка – часть нашей жизни. Мы посещаем концерты ансамбля «Балкария», мой папа Махмуд ГАЗАЕВ более двадцати лет был там солистом. Так что я знаю все про артистов: и их волнение перед концертами, и гастрольную жизнь. В общем, танцами наши дочери увлечены не просто так, влияние дедушки неоспоримо.

Мы любим дома слушать музыку, и классику, и современную. И, конечно, занимаемся рукоделием, сейчас увлечены бисероплетением.

**- А что самое важное для вас?**

- Любовь. Я и в своей работе культивирую любовь. Иногда к нам в отделение приходят одинокие люди и скрывают информацию о родных, потому что связи оборваны. Но когда мы их ставим на учет, начинаем помогать, общаться, возникает доверие, и они уже рассказывают о близких. Как это волнительно, когда удается разыскать их любимых, с которыми их разделяла обида или ссора. Любовь – сложная наука, надо уметь прощать. Есть второй очень важный момент: если ты создаешь семью, надо погружаться в нее. Вникать во все детали. Мне очень помогает опыт семейной жизни в моей работе. Я знаю: насколько ничего не решить. Вот мы по работе сталкиваемся

# ТАНЦЫ, ТЕАТР, МУЗЫКА – ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ



Дочери прабабушки Раузиы Малкандуевой

**ОН.** Руслан Батталович ЧОЧУЕВ. Учился в КБГУ, специальность: инженер (машины и аппараты пищевых производств). Сотрудник ФСИН, майор.

**ОНА.** Жансурат Махмудовна ЧОЧУЕВА (ГАЗАЕВА), заведующая отделением социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов №1 ГКУ «Центр социального обслуживания населения в г.о. Нальчик».

**ДЕТИ.** Старшая дочь Самира закончила 4-й класс МКОУ «Прогимназия 18» г.о. Нальчик, занимается национальными танцами, также она увлекается английским языком, бисероплетением, призер олимпиад по балкарскому языку.

Средняя Салима закончила 2-й класс МКОУ «Прогимназия 18» г.о. Нальчик, увлекается национальными танцами, рисует.

Младшая Амина ходит в детский сад МКОУ «Прогимназия 18» г.о. Нальчик, любознательная, дружелюбная и веселая!

с бомжами. Вы знаете, как долго надо говорить с человеком, чтобы убедить человека уйти с улицы. Да, нет семьи, нет дома, но можно жить в интернете. Мы говорим о возрасте, болезни, вместе рассуждаем о будущем. Говорим о возможных увлечениях, выясняем, что он читал, какие фильмы смотрел, пытаемся понять суть человека.

Семья делает женщину мудрее, дети добрее, милосерднее. Семья

помогает женщине раскрыться. Я каждый день учусь у детей. Моя мама – моя подруга. Я стараюсь быть для дочерей такой же близкой, хочу, чтобы доверяли мне все свои тревоги и радости. Не думаю, что в современном мире актуальна сильная иерархия. На мой взгляд, и детям сложно жить, не только нам. Поэтому надо быть с ними на одном уровне, глаза в глаза, чтобы они могли выговари-

ваться. Не надо лениться их слушать. Кому должны быть интересны мысли детей? Прежде всего, в первую очередь, нам, родителям.

**- Расскажите о семье мужа.**

- У него три сестры, а теперь и три дочери. А у меня два брата. Наши семьи очень похожи: часто встречаемся, созваниваемся. А познакомила нас моя подруга, соседка, которая мне практически как родная сестра, о которой

я всегда мечтала. Свадьба была с соблюдением всех балкарских обычаев, не в ресторанах или кафе, а дома! Я считаю: свадьбы должны вернуться в дома!

В Хабазе все уважают мою свекровь и свекра. Они относятся ко мне как к четвертой дочери, а я как к родителям. Собственно, так и должно быть. Все каникулы дети проводят в Хабазе, с бабушкой и дедушкой. Наши старшие – важная часть нашей жизни. Видишь их улыбки – и словно весь мир радуется! Я благодарна Всевышнему, что у наших детей есть возможность быть рядом с мудрыми и красивыми бабушками и дедушками.

**- На каком языке вы говорите дома?**

- На балкарском. Хотя дети увлечены английским. Я уверена, мы должны быть многоязычными, но при этом должны знать родной, и не на разговорном уровне, а на высоком литературном. Школьным учителям должны помочь родители. Если всем миром возьмемся за проблему, еще не поздно спасти родные языки в нашей многонациональной республике.

**- Какова роль отца в воспитании детей?**

- Самая главная! Я никогда не пытаюсь быть главной в семье. У меня очень консервативные взгляды: муж принимает все важные решения, а жена не подменяет его, а старается быть ему надежной опорой. Семья – это константа. Ее нельзя разрушать. Сейчас молодые с легкостью женятся, с такой же легкостью разводятся. Я же за модель семьи наших далеких предков: создали семью, живут!

Елена АППАЕВА

## Поезд «Большой перемены»

С 12 по 19 августа «Большая перемена» совместно с программой «Больше чем путешествие» запустил образовательное железнодорожное путешествие для педагогов-лидеров региональных лиг и руководителей клубов «Большой перемены» «Педагогический экспресс», приуроченное к Году педагога и наставника в России. В рамках мероприятия утром 17 августа на железнодорожный вокзал города Нальчика прибыл поезд «Педагогический экспресс» с педагогами-лидерами региональных лиг и руководителями клубов «Большой перемены».

Напомним, что конкурс «Большая перемена» - флагманский проект Российского движения детей и молодежи «Движение Первых». Его организатором выступает Федеральное агентство по делам молодежи. Конкурс входит в линейку президентской платформы «Россия - страна возможностей». «Большая перемена» проводится при поддержке Министерства просвещения РФ и Министерства науки и высшего образования РФ.

В рамках программы 76 педагогов-наставников «Большой перемены» из 55 регионов России отправились в путешествие на специальном поезде по маршруту Москва – Майкоп – Владикавказ – Грозный – Махачкала – Нальчик - Москва, где их ждала насыщенная туристическая и образовательная программа. Торжественная церемония отправления поезда состоялась 12 августа на Казанском вокзале Москвы.

В рамках пребывания в нашей республике участники «Педагогического экспресса» отправились на экскурсию по Баксанскому ущелью Приэльбрусья. Также совершили подъем на канатной дороге до станции «Гара-Баши».

А в МКОУ «СОШ №33» г.о. Нальчик для участников программы состоялось образовательное мероприятие, Кубок по социальному проектированию, вест по «Большой перемене». Они встретились с педагогами и учащимися из сообщества «Большой перемены» Кабардино-Балкарской Республики. В мероприятии приняли участие учителя и школьники из разных школ республики, а также студенты колледжей. К гостям с приветственным словом обратился министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ и министр по делам молодежи республики Азамат ЛЮЕВ. Они отметили, что рады видеть в нашей республике коллег-педагогов из разных регионов России. «Надеюсь, что этот день станет ярким вос-

поминанием в вашей жизни и захочется снова вернуться в наш прекрасный край - Кабардино-Балкарию. Уверен, что сегодняшний визит будет не только приятным для сердца и души, но и полезным для получения новых знаний, информации. В этом зале присутствуют педагоги нашей республики, и, самое важное, большой педагогический «десант» встречают наши дети. Уверен, что вам есть чем поделиться, а нам есть что от вас взять. Желаю вам продуктивной работы», - сказал Анзор Клишбиевич.

В рамках встречи участники «Педагогического экспресса» провели тренинг по экосистеме возможностей партнеров Всероссийского конкурса «Большая перемена» и развитию современного педагога в качестве наставника для участников региональных команд Всероссийского конкурса «Большая перемена», клубов «Большой перемены», а также обучающихся и педагогов школ и колледжей КБР. В этом году экспресс для педагогов «Жемчужина Кавказа» впервые объединил более 90 человек.

Участники программы отметили, что первый «Педагогический экспресс» стал для них уникальной возможностью вместе пройти образовательные и культурные программы, поделиться друг с другом лучшими методическими идеями. При обмене опытом и взаимном обогащении практики каждый член сообщества получает наилучший результат. Показывая нашу прекрасную родину и ее достопримечательности, рассказывая о героях и выдающихся личностях, проводя экскурсии и мероприятия, направленные на повышение патриотического сознания, формируется активная гражданская позиция у молодежи. Педагоги не только передают знания и умения, но и помогают молодежи понять свою страну, ее историю, культуру и традиции».

Алена ТАОВА

## Пособия на ребенка будут платить вне зависимости от роста доходов

● АКТУАЛЬНО

Владимир ПУТИН дал Правительству и Парламенту поручения, касающиеся выплат детских пособий, документ опубликовали на сайте Кремля. Так, размер ежемесячного пособия по рождению и воспитанию ребенка будет сохраняться до конца всего срока, на который оно назначено, даже если доходы семьи вырастут. Кроме того, родители и опекуны детей-инвалидов в возрасте до 18 лет и инвалидов с детства I группы сохранят право на ежемесячное пособие в случае выхода на работу с частичной занятостью. Также матери смогут получать ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет и после выхода из декретного отпуска. Эти поручения Президента необходимо выполнить до 1 октября.

## Утвержден порядок направления маткапитала на ежемесячные выплаты на детей

Подписано постановление Правительства, определяющее порядок направления материнского капитала на получение ежемесячной выплаты на ребенка до трех лет вне зависимости от очередности его рождения. Документом уточняется перечень документов и сведений, подтверждающих доходы заявителя. Порядок учета дохода и форма для заполнения заявления приводятся в соответствии с формой и порядком учета доходов при назначении единого пособия. Изменения вступят в силу с 1 января 2024 года. В подавляющем большинстве случаев родителям не требуется предоставлять какие-либо дополнительные справки. Все необходимые сведения Социальный фонд России будет получать самостоятельно путем межведомственного взаимодействия. Подать заявление на получение выплаты можно онлайн на портале «Госуслуги», а также лично в отделении фонда или в МФЦ.

Возможность получения ежемесячной выплаты на детей до трех лет из средств материнского капитала вне зависимости от очередности рождения у семей появилась с 1 января 2023 года. Ранее направить средства материнского капитала на ежемесячные выплаты могли только родители вторых детей.

Выплата назначается семьям с доходами ниже двух региональных прожиточных минимумов на человека в месяц. Получать ее можно до тех пор, пока ребенку не исполнится три года. Если в семье несколько детей до трех лет, то выплату можно оформить на каждого из них. Размер выплаты составляет один региональный прожиточный минимум на ребенка в месяц.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

# Основное место в профилактике заболеваний ЖКТ • ЗДОРОВЬЕ

## занимают известные с детства правила, но мало кто их соблюдает

### СИМПТОМЫ МНОГООБРАЗНЫ

Болезни ЖКТ занимают в России четвертое место среди общей заболеваемости (7,7%) и смертности (5,2%). В настоящее время отмечается рост болезней желудочно-кишечного тракта, особенно среди лиц трудоспособного возраста, что влияет, безусловно, на качество жизни населения. Специалисты Всемирной организации здравоохранения прогнозируют, что в середине XXI века болезни ЖКТ будут занимать одно из ведущих мест. Безусловно, это обусловлено в большей степени образом жизни современного человека (стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки), а также факторами окружающей среды (загрязнение среды, увеличение в рационе доли некачественных продуктов).

Симптомы заболеваний ЖКТ очень многообразны и напрямую зависят от того, какой именно орган поражен. К общим признакам, сопровождающим патологии пищеварительной системы, относятся боль в животе различной интенсивности и локализации, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, похудание, расстройство стула, общая слабость, метеоризм. При появлении этих симптомов следует своевременно посетить врача. Некоторые заболевания протекают скрыто. Разные болезни могут иметь абсолютно одинаковые проявления. Часть заболеваний (в том числе и онкологических) удается подтвердить лишь после квалифицированного обследования. Оно особенно необходимо и близким родственникам больных раком, генетическими (целиакия и др.) и аутоиммунными болезнями (аутоиммунный гепатит, язвенный колит и др.).

Еще в древнегреческих письменах отмечалось, что болезнь лучше предупредить, чем лечить. В современном мире этот постулат имеет еще большее значение. Ежедневно в общественном транспорте, местах большого скопления людей мы сталкиваемся с больными людьми, контактируем с инфицированными серьезными заразными заболеваниями, трогаем поручни, в последующем вытираем глаза, кладем в рот пищу, что зачастую является пусковым механизмом различных бактериальных и вирусных заболеваний. К сожалению, в наше светлое время мы мало внимания уделяем полноценному приему пищи и режиму сна и отдыха, что также немаловажно для поддержания здоровья. Поэтому огромное значение имеет соблюдение мер профилактики. Основное место в профилактике заболеваний ЖКТ занимают хорошо известные с детства общие правила: режим питания, исключение вредных привычек, сбалансированное питание, лечение болезней зубов, обоснованный прием медикаментов и общее оздоровление организма. К сожалению, в своей практике редко встречала взрослых пациентов, которые питаются правильно и регулярно.

### ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАЦИОН

Принципы правильного питания являются основной профилактической мерой предупреждения развития язв желудка и двенадцатиперстной кишки, рефлюксной

Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта объявлена Минздравом РФ с 21 по 27 августа. Медико-социальная значимость болезней органов пищеварения определяется их высокой распространенностью, а также ежегодным ростом заболеваемости. Консультант рубрики – врач-гастроэнтеролог нальчикской поликлиники №3 Милана ТЕУНОВА.



болезни, гастрита, нарушения микробиоценоза кишечника. Прежде всего необходимо пересмотреть свой привычный рацион, исключить из него блюда и продукты, содержащие животные жиры, полуфабрикаты, фастфуд, крепкий чай, кофе, газированные напитки. Необходимо включать в меню свежие овощи и фрукты, содержащие растительную клетчатку, которая необходима для правильной работы кишечника, регулярной дефекации. В большом количестве клетчатка содержится в злаковых и бобовых культурах, яблоках, свежей зелени, капусте, авокадо, цельнозерновом хлебе. Рацион должен быть разнообразным, чтобы удовлетворять потребности организма в витаминах, минералах. Очень важна роль кисломолочных продуктов (простокваша, айран, кефир, творог, кумыс, сметана, ацидофилин и др.), улучшающих антиоксидантную способность печени, подавляющих все гнилостные процессы в кишечнике, улучшающих кишечную моторику (интересно, что свежий кефир устраняет запоры, а тот же напиток трехдневной давности, напротив, закрепляет стул).

Питаться рекомендуется пять раз в день небольшими порциями. Это позволяет нормализовать желчеотток, который нарушается при голодании, что в дальнейшем может приводить к развитию ряда проблем (тошнота, рвота, вздутие живота, образование камней в желчном пузыре и протоках и пр.). Немаловажную роль в работе органов пищеварения и профилактики болезней ЖКТ играет достаточное употребление воды. Рекомендуется выпивать объем жидкости из расчета 25-30 мл чистой воды в сутки на кг веса (у людей с заболеваниями почек, сердечно-сосудистой системы могут быть поправки, необходимо обсудить это с врачом). В многочисленных работах последних лет показана роль физической активности в поддержании нормальной моторики органов ЖКТ. Иными словами – надо больше двигаться, чтобы «двигались» органы ЖКТ.

### ЕЩЕ ОДНА ПРОБЛЕМА - ЛИШНИЙ ВЕС

Ввиду неправильного питания и гиподинамии в современном обществе существует еще одна проблема – лишний вес. Люди, страдающие ожирением, часто пере-

едают, питаются преимущественно жирной пищей. Это увеличивает нагрузку на органы пищеварительного тракта, возникают трудности с усвоением пищи, развивается гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, гастрит, который в дальнейшем может привести к язве двенадцатиперстной кишки. Страдает при этом и печень, которая не успевает перерабатывать поступающие жиры. Большую нагрузку ощущает сердце, ведь переполненный желудок также имеет свойство давить на близлежащие органы, при этом формируя заградительные боли. В качестве борьбы с лишним весом необходимо перейти на низкокалорийную диету, включить/увеличить физические нагрузки, разнообразить рацион фруктами и овощами, злаковыми кашами и мясом нежирных сортов, нормализовать режим сна и отдыха.

### ПАЦИЕНТ НЕ ВЫЗДОРОВЛИВАЕТ ПОЛНОСТЬЮ, НО СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Отдельно стоит упомянуть важность исключения вредных привычек. Учеными всего мира доказано негативное влияние курения на работу органов пищеварения. В такой же степени страдают и «пассивные курильщики», которые вдыхают сигаретный дым. Уже давно доказано, что даже минимальное количество алкоголя влияет на здоровье. При большом и регулярном употреблении алкоголя печень не справляется с его переработкой. Бытует мнение, что слабоалкогольные напитки менее опасны. Это не так. Напитки, содержащие низкий процент алкоголя, не являются безопасными для здоровья. Регулярное употребление алкоголя также является очень серьезным фактором риска развития алкогольной болезни печени с исходом в цирроз и гепатоцеллюлярный рак. Грозная ситуация – хронический панкреатит, ассоциированный с употреблением алкоголя, когда поджелудочная железа перестает вырабатывать необходимые для переваривания пищи ферменты, прекращает продуцировать в достаточном количестве инсулин и глюкагон. Также может развиться острый панкреатит с панкреонекрозом, а это уже экстренная ситуация, требующая лечения в хирургическом отделении и в отделении реанимации. Но даже при своевременной хирургической помощи острый панкреатит в большом проценте случаев приводит к летальному исходу. Такие состояния могут возникнуть даже у людей, потребляющих алкоголь нерегулярно и в небольших количествах. Иногда к панкреонекрозу может привести стечение обстоятельств – эмоциональной настрой и однократное употребление большого количества крепкого алкоголя. Этому подвержены как мужчины, так и женщины любого возраста. А представьте, если вредных привычек несколько?! У курильщика риск панкреонекроза значительно выше. Важно понять, что состояния, ассоциированные с потреблением алкоголя, во многом необратимы. Да, при отказе от употребления алкоголя пациент не выздоравливает полностью, но существенно улучшает качество своей жизни и ее продолжительность.

(Продолжение на 13-й с.)

### • КОНКУРС

Академии Минпросвещения России Анна КАРПУХИНА и руководитель направления по работе с педагогами и образовательными организациями АНО «Большая перемена», эксперт всероссийских конкурсов «Лига вожатых», «Воспитать человека» Анна ЗАВАЛИНА.

Анна Пасевкина отметила, что несмотря на то, что в нашу жизнь пришла глобальная цифровизация, роль учителя останется основополагающей и его значимость для общества останется неизменной. Это подтвердил и искусственный интеллект.

23 августа участников «Учим! Управляем!» ждал второй конкурсный день. Команды выполняли нестандартные задания, презентовали и защищали проекты, по итогам которых экспертная комиссия подвела итоги. Завершился конкурс церемонией награждения победителей.

Алена ТАОВА

## Учителя будущего

В понедельник в Театре юного зрителя г. Нальчика был дан старт первому республиканскому конкурсу «Учим! Управляем!» Он организован Министерством просвещения и науки КБР совместно с Корпоративным университетом «Эльбрус» и приурочили к Году педагога и наставника.

Открывая мероприятие, директор АНО «Корпоративный университет «Эльбрус» Тамара АЙБАЗОВА отметила, что цель конкурса – выявить и поддержать высокопотенциальные управленческие и педагогические кадры, а также сформировать кадровый резерв для системы образования КБР.

В конкурсе приняли участие 80 человек. Это 16 сборных команд – представители каждого муниципалитета республики, а также образовательных организаций, подведомственных Минпросвещения КБР. В их состав вошли заместители руководителей школ, педагогические работники, методисты в возрасте до 45 лет. В числе конкурсантов были и победители педагогических конкурсов.

«По правилам в составе каждой команды должен быть один человек, который занимает управленческую должность – это заместители директоров школ, – Отметила

Тамара Павловна. – В ходе конкурса мы будем обращать внимание на компетенции, которые необходимы современному управленцу – это умение работать в команде, лидерство, способность делегировать, стрессоустойчивость и, конечно же, проверка профессиональных знаний и навыков.

В первый день Конкурса участники работали командами над формированием образа «Школы будущего», познакомились с возможностями современных учителей: конкурсы, ресурсы, гранты, программы;

принимали участие в деловой игре «Как мы принимаем изменения»; работали над решением педагогических кейсов.

Кроме того, в очном формате для участников выступили федеральные спикеры из Академии Минпросвещения, эксперты и представители всероссийских конкурсов «Флагианы образования» и «Большая перемена». Это – эксперт Созвездия Флагианов образования, член экспертного совета «Движение первых» Анна ПАСЕВКИНА; заместитель начальника управления взаимодействия с педагогическими вуза-



# В СЕРДЦЕ - ТЕПЛО И ДОБРОТА, А В ГЛАЗАХ - ИСКОРКИ МОЛОДОСТИ

**Любовь Ефимовна КОЛОДЕЙ - ветеран педагогического труда, труженица тыла Великой Отечественной войны. 42 года она посвятила педагогической работе. Много лет была учителем истории в средней школе № 2 в Майском. В июле Любовь Ефимовна отметила свой 95 юбилей.**

В день рождения ее поздравили и вручили поздравительные письма от Президента РФ Владимира ПУТИНА и Главы КБР Казбека КОКОВА представители местной администрации Майского муниципального района и председатель районной организации ветеранов Великой Отечественной войны, труда и правоохранительных органов.

Живет педагог в северной части нашего города. Большой дом, во дворе много цветов, кругом порядок и чистота. Справляется со всем помогают соседи – Нина Ивановна и Юрий Константинович ЖИДКОВЫ, которые заменяют ей потерянных родных.

Родилась и выросла Любовь Ефимовна в станице Пришибской. Мама - Александра Ильинична - всю жизнь работала в колхозе: сначала в «Урожайном», затем в птицеводстве. Отец Ефим был механиком. И Люба после окончания семилетки тоже пошла работать в молодежное звено Марии Ивановны ОЛИФИРЕНКО, занимавшееся выращиванием овощей.

- Это фото из моего детства. Родители, я с бритой головой и сестра, - улыбнулась Любовь Ефимовна, а в глазах промелькнула грусть. На фото вся семья, а скоро наступит война, и отец со старшей сестрой уйдут на фронт. Она останется с мамой.

До сих пор в памяти женщины тот ужас, который ей, как и тысячам детей военной поры, пришлось испытать и пережить...

- Красная Армия отступила к Эльхотовским воротам. Измученные, голодные. Больно было на них смотреть. Мы выносили им молоко, хлеб, старались подкормить.

В сентябре Майский район был

оккупирован гитлеровцами. Начались грабежи, расстрелы мирных граждан. Все, что фашисты не могли унести с собой, они уничтожали. Вывозили хлеб, скот, имущество.

- Но Красная Армия разбила их у Эльхотовских ворот. Как они бежали, бросая технику и своих солдат, - оживилась моя собеседница. - Путь на Каспий для немецко-фашистских войск был закрыт. Столько техники было брошено от Деменюка до Терека! Фашисты не смогли сломить защитников «Кавказской крепости», - не без гордости говорит моя героиня, чувствуя свою сопричастность к происходившему.

Любовь Ефимовна не спеша разглядывает фотографии, с которых смотрят незнакомые мне лица, и ниточка судьбы постепенно выносит на поверхность памяти каждый прожитый день, имена тех, кто был с ней рядом.

- Средств на учебу не было, отец на фронте, сестра тоже. Работала одна мама. Жили очень бедно, ни одеться, ни обуться, - невесело вздохнула Любовь Ефимовна из-за нахлынувших воспоминаний. - Тяжелое было время, голодное и босоногое.

Детский дом. Первый год после оккупации. Грузовики, везущие детей, грязных, оборванных, вшивых. Их снимали с поездов, находили на вокзалах, в развалинах и привозили в детские дома в Нальчик, Бабулент, Терекское, Плановское, Прохладный, Гунделен и Пришибскую.

Три долгих года работала она в детских домах республики воспитателем. Нелегко было с этими ребятами. Но день за днем ласковым словом лечила израненные войной детские души, своей любовью возвращая их к мирной жизни. Казалось, так и продолжала бы Люба работать в детском доме,



Л. Колодей и О. Полиенко

но... судьба свела ее с Ксенией Николаевной РОМАЩЕНКО.

- Это было сразу после освобождения республики от фашистов. В станице Пришибской организовывали школу. Прежнее здание школы было разрушено. И на его восстановлении работали молодежные звенья. По станице собирали все: кто скамейку даст, кто стол, кто просто какую-нибудь досочку. Руководила работой Ксения Николаевна Ромащенко - молодая учительница, мой классный руководитель, который и стал для меня примером на всю жизнь. Ее любовь к профессии передалась мне, - вспоминает Любовь Ефимовна.

Педагогическая деятельность девушки началась в должности пионервожатой. Директором школы в то время был Сергей Иванович ДОРФЕЕВ. А продолжилась в работе учителем начальных классов.

Шли годы, жизнь понемногу входила в мирное русло. Изменения в жизни произошли и у Любы Колодей. Она окончила Пятигорский

педагогический институт и стала учителем истории.

- Я благодарна судьбе, что на моем жизненном пути встречались только хорошие люди - Любовь Ивановна АРТУХОВА, Александра Семеновна ДАРМА, Сергей Иосифович БЮКЮДЖЯН, Вера Никифоровна ТОЛСТОШЕЕВА, Ирина Михайловна и Иван Степанович ТКАЧЕВЫ, Ксения Николаевна Ромащенко, Вера Дмитриевна ЛАНЧЕВА, Софья Ивановна БОРИСОВА, Людмила Алексеевна КУЗНЕЦОВА, Антонина Николаевна ЖМАЕВА, Тамара Николаевна ПРОКОПОВИЧ, Павел Иванович КАЛАШНИКОВ, Людмила Георгиевна МЕРКУЛОВА, Валентина Ильинична УСЕНКО, - говорит Любовь Ефимовна.

Годы работы педагога отмечены государственными наградами, медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», в честь 100-летия со дня рождения Ленина, званием «Ветеран педагогического труда». В папке бережно хранятся многочисленные Почетные грамоты

- за долготелный и добросовестный труд, достигнутые успехи в деле обучения и воспитания подрастающего поколения, в честь Дня учителя, за коммунистическое воспитание подрастающего поколения, за активное участие в шефской помощи сельскому хозяйству.

Но самая главная награда для учителя - это успехи его учеников. Четыре полных выпуска сделала педагог. А один - особенный.

- В школе на педагоге решили провести эксперимент, заучки спросили: «Кто из учителей возьмет нулевой класс и доведет его до выпуска?» Нас отозвалось трое, но вскоре осталась я одна. Было нелегко, но интересно работать с детьми на протяжении 10 лет. Не со стороны наблюдать за их ростом и развитием, а принимать в этом непосредственное участие.

Я буквально жила на работе. Уходила в восемь утра и возвращалась в девять вечера. А сколько экскурсий мы с ними провели! Лермонтовские места, Пятигорск, Железноводск, Кисловодск, бывали в Приэльбрусье, исходили пешком все ущелья, начиная с Дарьяла до Домбая, - воспоминания лились рекой.

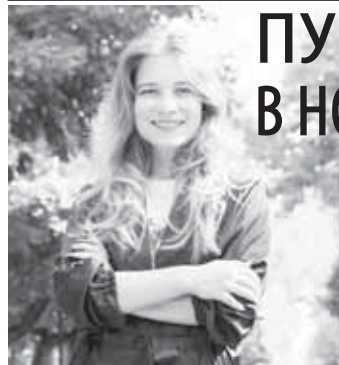
Поэтому ее ученики до сих пор приходят, приезжают, звонят. Сейчас они уже сами бабушки и дедушки - Светлана ШИИ, Рая КАЙЗЕР, Татьяна АРТЕМОВА, Саша ЧЕБЕРДА, Карл и Карина МУРАДЯН, Катя ГРИНЕВА, Валя КОЛПАКОВА, Надя ЛУКЬЯНОВА, Саша ЯКОВЕНКО, Наташа ЗЕНКОВСКАЯ...

Конечно, все выпускники разлетелись по разным городам и даже странам. Сережа Евдокимов после окончания Астраханского морского училища работает на Сахалине, в городе Корсаков. Саша Селюков вместе с родителями уехал в Америку, Таня Сорокина живет в Моздоке. Но они по-прежнему очень близки своему учителю.

Не смогли мою героиню годы тяжелого труда, война, послевоенная разруха и голод, оставили в ее сердце тепло и доброту, а в глазах - искорки молодости.

Наталья ЮРЧЕНКО

## ПУТЕШЕСТВИЯ В НОВОМ ФОРМАТЕ



Продукт пришелся пользователям по душе и набирает все большую популярность. Пользоваться чат-ботом довольно просто: зайти в приложение Телеграм, открыть LisaNalchikbot, нажать опцию «Старт». Здесь можно прослушать краткую историю основания Нальчика. Затем нужно выбрать район, в каждом из которых отмечены достопримечательности. Тут же фотография локации и аудиофайл. Текст озвучен двумя голосами, пользователь выбирает наиболее предпочтительный.

### ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

- Над данным продуктом я работала больше полугода, самостоятельно справилась с технической стороной проекта, собрала информацию из открытых источников. Контролирую работу чат-бота ежедневно, учитываю отзывы пользователей, устраняю ошибки. Свой первый проект я создала

через полгода после поступления на направление гостиничное дело, но доработать и запустить его не получилось. Тем не менее, опыт есть опыт, я поняла, что могу создать свою авторскую экскурсию. Хочу отметить участие преподавательского состава факультета, они принимали все мои самые смелые идеи, за что невероятно им благодарна. Всего до LisaNalchikbot я создала около трех проектов которые так и не стали популярными, и тогда я поняла, что мало придумать проект, его еще нужно правильно преподнести. Я ничего не знала о маркетинге и продажах, но понимала, что для дальнейшего моего будущего эти знания необходимы. Прошла курсы, продумала маркетинговый план по продвижению бота LisaNalchikbot, в процессе реализации плана я его немного изменила, так как наша минусы. И уже тогда смело запустила на все информационные площадки Нальчика. Также у меня есть проект Food, где я рассказываю про кафе города. Канал удобен в использовании с помощью навигации по хештегам. В краткосрочных планах создание чат-бота по местным заведениям. Помимо этого стала работать маркетологом, моя работа заключается в продвижении товара, бренда. На данный момент я руководитель маркетингового отдела российской брендовой одежды.

**Живете в столице Кабардино-Балкарии или приехали отдохнуть? Жизнь в Нальчике не стоит на месте, город стремительно растет и меняется. Если вы задались вопросом что еще посмотреть интересного в Нальчике, на помощь придет чат под названием LisaNalchikbot, а создала его наша сегодняшняя героиня - магистрант направления «Гостиничное дело» института менеджмента, туризма и индустрии гостеприимства Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х. М. Бербекова Елизавета ПОНОМАРЕНКО.**

### МОЯ СЕМЬЯ

- Родилась я в селе Благовещенка, позже мы переехали жить в Прохладный. Как и полагается сельской девочке, я была довольно бойкой, купалась в речке и лазила по деревьям. Мама называла меня «моя обезьянка». Ну и сказать по правде честно обносила соседские яблони. С детства люблю яблоки. Помню как с родителями ездила на рынок продавать овощи, возможно оттуда и началась мой предпринимательский путь. А еще на рынке нередко оставляли котят и я пыталась принести незаметно котенка домой. Сейчас у меня живут две собаки. Семья у нас маленькая, но крепкая - родители, сестра и тетя Марина, они всегда меня поддерживают в самых безумных идеях. Когда я поделилась с ними идеей стать виртуальным экскурсоводом, поначалу было непонимание: «Как это сделать? А что это вообще будет?». Но тетя сказала: «Лиза, я в тебя верю и я с тобой. Дерзай, моя девочка!». Родители осознали, что я настроена серьезно и поддержали меня. Я благодарна за то, что они в меня верят.

### ПРОДОЛЖЕНИЕ НАЧАТОГО

- Мне интересно обучаться, изобретать, создавать что-то. Еще детьми, играя с сестрой, мы придумывали разные кафе с определенными концепциями, поэтому можно смело сказать, что задумки я любила с детства. В будущем хочу, чтобы в Нальчик

приезжало как можно больше туристов и в целом популяризировать туризм в КБР среди Россиян. В планах создание масштабных проектов по разным направлениям - Приэльбрусье, Верхняя Балкария, Плато Канжал, с прописанными маршрутами. Если с гидом по Нальчику я справлялась самостоятельно, здесь обойтись без помощи не получится, все же это совершенно иная зона ответственности.

### ПРИОРИТЕТЫ

- Семья и проекты - две важнейшие составляющие моей жизни. У меня всегда на первом месте будет стоять семья, они моя поддержка и опора, а проекты это моя отдушина. Я трудолюбива и даже по выходным могу заниматься проектами или работой. Но стараюсь проводить время с семьей за чашечкой кофе или ездить в горы. Веду свою страничку, где повествую о красотах нашей республики. Часто рассказываю людям о местах, которые малоизвестны, но невероятно красивы. На чат-боте я не заработала, хотя и цели такой не было, просто захотела создать аудио-экскурсию, которая подойдет всем и которую сможет пройти каждый. В какой-то момент задумалась, что традиционный формат экскурсий не дает свободы туристам. Я поняла, что могу это изменить и, думаю, у меня получится.

Людмила ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардаевой

В составе квартета два исполнителя - Виталий ГОЛОВНЕВ и Владимир НЕСТЕРЕНКО – наши земляки, которые согласились дать интервью нашей газете и рассказать о своем творчестве.

Со своей музыкой Виталий Головнев объехал пол мира – его гастроли проходили в России, США, Швеции, Финляндии, Норвегии и Израиле. Wynton Marsalis and Lincoln Center Jazz Orchestra, David Berger and His Sultans of Swing Orchestra, Mingus Big Band - вот лишь неполный список коллективов, с которыми выступал наш гость. Автор нескольких сольных альбомов, участник известного коллектива Arturo O'Farrill and Afro Latin Jazz Orchestra в 2022 году стал обладателем премии Грэмми с альбомом «Fandango At The Wall» в номинации «Лучший альбом латиноамериканского джаза». Виталий признался, что ждет приезда в Нальчик с волнением, ведь он не был на малой родине уже 20 лет.

Виталий родился в семье музыкантов. Первым наставником в занятиях на трубе был его дедушка по материнской линии Николай ЧУНТОНОВ, который играл на разных инструментах, был и композитором, и оркестровщиком, и инструменталистом.

### МУЗЫКАЛЬНОЕ ДЕТСТВО

- Дедушка с бабушкой много гастролировали по стране в послевоенные годы. Приехав в Нальчик, решили обосноваться здесь и можно сказать, были одними из первых людей, стоявших у истоков музыкальной культуры республики в послевоенное время. Поскольку я рос с бабушкой и дедушкой, музыка меня окружала с самых ранних лет. Дедушка руководил детским духовым оркестром «Казачок» в станице Котларевской Майского района. Именно он обучил меня азам игры на трубе, хотя сам не был профессиональным трубачом. Свой творческий путь я начинал в составе его оркестра. Мое образование продолжилось в музыкальной школе №1 г. Нальчика, где благодаря моему первому учителю Анатолию Юнусовичу АБРЕГОВУ получил хорошую академическую базу.

### СУДЬБОНОСНЫЕ ВСТРЕЧИ

- В 1991 году я успешно прошел прослушивание в училище им. Гнесиных. Моя семья значительно повлияла на формирование вкуса к джазовой культуре и выбор эстрадно-джазового направления. В 1997 окончил училище и поступил в Российскую академию им. Гнесиных на джазовый факультет, где началась бурная музыкальная жизнь с выступлениями, приглашениями в оркестры. В 1998 году начал работать в оркестре Олега Леонидовича ЛУНГСТРЕМА, выступал со многими выдающимися джазменами СССР - Георгием ГАРАНЬЯМ, Анатолием КРОЛЛОМ, Германом ЛУБЯНОВЫМ. Знакомство с Игорем БУТМАНОМ в 1998 году стало судьбоносным, я перешел в его молодежный оркестр, где проработал до 2003 года. Именно благодаря Игорю Михайловичу состоялся мой выезд в США. Сначала были триумфальные гастроли по Америке с Ларисой ДОЛИНОЙ, потом по приглашению выдающегося музыканта Уинтона МАРСАЛИСА. Так я остался в США, где продолжил свой творческий путь. Можно сказать, что в последнее время я живу на две страны. Продолжаю гастролировать по России, есть творческие возможности для выступления на замечательных площадках, участия в джазовых фестивалях. Отношение к моему творчеству, прекрасная атмосфера в разных уголках нашей страны для меня очень ценны.

### ОТНОШЕНИЕ В США И РОССИИ

- Весь мир узнал джаз как американскую форму музыкального искусства. Сейчас можно сказать, в Америке она переживает кризис, ведь когда-то это была популярная музыка, люди танцевали под

# ВСЕ БУДЕТ - ДЖАЗ!



25 августа на сцене Государственного концертного зала города Нальчика состоится грандиозное событие – выступление международного джазового квартета, в составе которого музыканты с мировыми именами. Поклонников жанра ждет фееричное выступление непревзойденных профессионалов, качественный звук и незабываемая атмосфера.

исполнение джазовых оркестров. Сейчас джаз скорее жанр интеллектуального музыкального искусства для особой группы людей, способной воспринимать более сложную для прослушивания инструментальную музыку. Мне кажется, люди способны воспринимать и понимать джаз, а главное искренне любящие его, так же относятся к классической музыке. В России джаз воспринимают замечательно на мой взгляд, для музыкантов я вижу много хороших возможностей выступать. Это говорит о том, что люди открыты для восприятия этой музыкальной культуры, слушают ее, любят. Хотя, не исключаю, что в определенном смысле эта музыка до сих пор воспринимается как некая экзотика несмотря на то, что она была крайне популярна еще в советское время, когда сложилась джазовая традиция, были выдающиеся оркестры, джазмены.

### НАСТОЯЩИЙ ПУТЬ СЕРДЦА

- Если есть интерес, а в идеале любовь к этой музыке, главное спросить себя: «Чего я хочу? Где я хочу оказаться?», представить творческие возможности для дальнейших выступлений, когда можно достичь высокого уровня мастерства, когда начнут приглашать на гастроли. Возможно, кому-то достаточно стать профессионалом и играть в оркестре, другое дело если в мечтах человек видит себя композитором, пишущим и исполняющим свою музыку, свободным в выборе состава для своего оркестра. Мечты - это хорошая вещь, но не в том случае, когда ты витаешь в облаках, а когда ты видишь идею и понимаешь, как можно ее воплотить. Добиться результата можно только упорным трудом, работой с записями, изучением музыкальной литературы, истории музыки, джазовых стилей. Это настоящий путь сердца - творческий путь, итогом которого может стать посвящение в некое знание, которое каждый должен открыть для себя. Джазовые исполнители - не совсем обычные люди. Джаз предполагает импровизационный аспект, в какой-то степени в жизни мы такие же, спонтанные импровизаторы в хорошем смысле.

### ТВОРЧЕСКИЙ ПОИСК ПРОДОЛЖАЕТСЯ

- Чем старше я становлюсь, тем больше убеждаюсь в простой истине: мы всю

жизнь остаемся студентами, даже когда приходит успех и самореализация через творческие возможности. Настоящий художник всегда в поиске. Один творческий кризис сменяется другим, случается выгорание, потеря мотивации. Человек создающий всю жизнь живет в борьбе с самим собой, но посвящение музыкальной форме искусства должно оставаться двигателем, вдохновением для поиска новых смыслов, нового звучания. Я общался со многими выдающимися музыкантами, у которых даже на склоне лет происходила переоценка ценностей, привычные вещи воспринимались по-новому и жизнь ставила их в позицию студентов, как когда-то в молодости. Это хорошая жизненная установка, не позволяющая скатиться в тщеславие. В глазах публики артист может быть гением, но ему самому следует с этим мнением быть крайне осторожным. Я верю, что мое призвание – делать жизнь людей чуть лучше, разжигать в их сердцах огонь, открывать что-то новое. Впечатлениями, новыми ощущениями, которые они получают на концертах, вдохновлять людей, пробуждать интерес к джазу.

Владимир НЕСТЕРЕНКО - джазовый полиинструменталист, единственный профессиональный российский органист, исполняющий джаз. Владимир окончил Училище искусств в Нальчике по классам фортепиано и флейты. Увлечение джазом началось с коллекции отцовских пластинок и знакомством с творчеством Чарли ПАРКЕРА, Билла ЭВАНСА, Чика КЮРИА, Гэри БЕРТОНА. Переехав в Москву, учился в Российской академии музыки. Окончил вуз как джазовый пианист в 2004 году, а через год получил диплом Северо-Кавказского института искусств как флейтист. Лауреат многочисленных премий, автор нескольких сольных альбомов и музыкальных проектов, принимает участие в концертах на известных джазовых площадках в России и за рубежом. Нестеренко выступал и гастролировал с такими зарубежными музыкантами, как Дидье ЛОКВУД, Кларк ТЭРРИ, Джо ФОРД, Джимми ХИТ и другие. Преподает в РАМ им. Гнесиных и Институте Современного Искусства. Своими учителями, оказавшими влияние на становление как музыканта, считает Евгению Георгиевну ВАСИЛИАДИ – первого педагога в Нальчикской музыкальной



школе, а также Тамару Ивановну КИТАНИНУ, Евгения Николаевича АНИСИМОВА, Викторию Ивановну КОЛОСОВУ.

### СОВРЕМЕННАЯ МУЗЫКА

- Многие думают, что человек, придя в джаз из классики, облегчает себе задачу, но на самом деле меняется задача, а принципы организации музыкального материала в современной академической музыке и в джазе практически не отличаются. Современная музыка – это по определению то, что пишется в наше время. Композиторы ставят перед собой множество задач, работают в разных техниках, пишут музыку, стилизованную под классику, барокко. Термин «Современная музыка» не связан с определенным стилем или техникой. История так называемой академической музыки – а это и ренессанс, и барокко, и романтизм, прошла несколько эпох, условно говоря за четыре века, в джазе же эта трансформация произошла за сто лет. Джаз прошел огромную эпоху эволюции, которая все еще продолжается. Отсюда такая высокая концентрация и разнообразие джазовых стилей и манер, и это чрезвычайно интересно.

### НАПОЛНЕНИЕ СМЫСЛОМ

- Я делаю музыку, которая нравится мне самому и которую получаю от этого удовольствие, надеюсь, оно передается и тем, кто меня слушает. Я не ставлю перед собой задачу писать музыку, которая нравилась бы всем. Джаз – не самая массовая музыка, можно сказать нишевая. Музыка – это язык, на котором мы говорим, формулируем идеи. В джазовой практике, помимо всего прочего, это и групповое взаимодействие – на сцене происходит обмен между собеседниками, которые играют на музыкальных инструментах. Если ты хороший собеседник – тебя интересно слушать, а если у всех участников эти навыки прокачаны, значит коммуникация состоится, ансамбль будет звучать хорошо. Так что все очень жизненно – как живешь, так и играешь. Моя задача как музыканта – получить эмоции и, в свою очередь, вызвать эмоции у слушателя, передать некую музыкальную информацию. Выходит круговорот – получить, воспроизвести, транслировать, получить обратно.

### В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОСНОВЫ

- Совет молодым музыкантам, решившим попробовать себя в джазе – начать с обучения классике. Нужно знать основные законы музыки, которые преподают в музыкальной школе, либо выучить их самостоятельно. Необходимо также общение в определенных кругах, площадки, где можно опробовать свои наработки. Чтобы начать играть хорошо, какое-то время надо играть плохо и понимать, почему это плохо. И, конечно, слушать музыку, нагружать мозг необходимой информацией, формировать вкус, потому что джаз невозможно выучить ни по каким учебникам.

**Лиана ШОРДАНОВА.**  
Фото Тамары Ардавовай



1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)

00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Хроники московского быта (12+)
01.25 Д/ф «Курская битва» (16+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
04.40 Д/с «Короли эпизода» (12+)

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 августа
05.05, 09.35 ОТРАЖЕНИЕ-1
10.10, 11.25, 22.35 Т/с «ОТТЕПЕЛЬ» (16+)
11.00 «Календарь» (12+)

17.15, 01.45 Д/с «Запечатленное время»
17.45, 00.55 Российские музыкальные фестивали
18.40, 00.10 Д/с «История жизни»
19.45 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)

00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Тайная комната. Семейка Бушей» (16+)
01.25 Д/ф «Марк Бернес. Я жизнь учил не по учебникам» (12+)

ВТОРНИК, 29 августа
05.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00
09.05, 09.35 ОТРАЖЕНИЕ-1
10.10, 11.25, 22.35 Т/с «ОТТЕПЕЛЬ» (16+)

17.45, 00.55 Российские музыкальные фестивали
18.40, 00.10 Д/с «История жизни»
19.45 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Адабият ушакъла» («Беседы о литературе») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Жашауну бетлерни» («Грани») (балк.яз.) (12+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Антифейк» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.20 Т/с «ДРУГАЯ» (16+)
10.35, 04.45 Д/ф «Маргарита Назарова и Иван Дмитриев. Укрощение строптивых» (16+)

00.45 Прощание (16+)
01.30 «Знак качества» (16+)
02.10 Д/ф «Гражданская война. Забытые сражения!» (12+)

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

СРЕДА, 30 августа

20.00 Х/ф «СТЕЛС» (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 Х/ф «МЕХАНИК» (18+)

МАТЧ ТВ

06.00 «Звезды без правил» (12+)
06.30 Футбол. Мелбет. Первая лига. Обзор тура (6+)
07.00, 10.00, 12.55, 16.55 Новости

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Тайм-аут». Спортивная программа (12+)

12.15 «Человек и судьба» (12+)
12.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». «Сердечная надежда» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Будущее в настоящем». Заслуженный артист КБР Астемир Апанасов (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Ивестия» (16+)
09.25 Т/с «ПОСЕЛЕНЦЫ» (16+)
09.30, 13.30 Т/с «ГЛУХАРЬ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...»
07.05 Д/с «Первые в мире»
07.20, 16.15, 02.15 Д/с «Предки наших предков»

19.45 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
20.15 Искусственный отбор
20.55 «Спокойной ночи, малыши!»

МНПР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Тайм-аут». Спортивный вестник (12+)

ПРОГРАММА 1КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Албар». Мастер по дереву Иса Кудуев (балк.яз.) (12+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Антифейк» (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.25 Т/с «ДРУГАЯ» (16+)
10.35 Д/ф «Людмила Целиковская. Муза трех королей» (16+)

02.05 Д/ф «Гражданская война. Забытые сражения!» (12+)

НТВ

04.55 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 «Сегодня»

ЗВЕЗДА

05.05 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 31 августа

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

22.00 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Это надо знать» Медицинский вестник. Профилактика кори (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)
06.20 «Это надо знать» Медицинский вестник. Профилактика кори (12+)

11.00 «Календарь» (12+)
11.30 Т/с «СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО» (16+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1 КБР» (16+)
17.10 «Детский мир» (6+)
17.40 «На страже рубежей Родины» (12+)

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Ивестия» (16+)
09.25 Т/с «ПОСЕЛЕНЦЫ» (16+)
09.30, 13.30 Т/с «ГЛУХАРЬ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Пешком...»
07.05 Д/с «Первые в мире»
07.20, 16.15, 02.15 Д/с «Предки наших предков»

15.30, 20.15 Искусственный отбор
17.15, 00.55 Российские музыкальные фестивали

МНПР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Фильм телезрения» («Сеять разумное, доброе»). К 30-летию Арктического комитета (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 Ретроспектива. «У вершин Европы» (12+)



1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «АнтиФейк» (16+)

РОССИЯ 1
05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО»

ТВЦ
06.00 «Настроение»
08.30, 11.50 Х/ф «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДИН!» (16+)

06.00 Х/ф «ГЕНИЙ» (16+)
02.50 Х/ф «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ» (16+)

ПЯТНИЦА, 1 сентября
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)

ТВЦ
04.50 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)

ЗВЕЗДА
05.45 Т/с «БАЛАБОЛ» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 «Звезды без правил» (12+)

ОТР
06.00 «Новости. Утро. 1 КБР» (16+)

09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00 Новости
09.05, 09.35 ОТРАЖЕНИЕ-1
10.10 Д/ф «Рассадник науки и просвещения в России» (12+)

СКАНАЛ
05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Пешком...»
07.05 Д/с «Первые в мире»

19.45 Д/с «Искатели»
20.35 Х/ф «ДВА ФЕДОРА» (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)

ПРОГРАММА 1КБР
17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)

РОССИЯ 1
05.00 Утро России. Суббота
08.00-08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР

ТВЦ
06.40 «Православная энциклопедия» (6+)

01.10 Специальный репортаж (16+)
01.35, 02.15, 03.00 Прощание (16+)

ТВЦ
07.25 «Смотр» (0+)

ЗВЕЗДА
05.15 Х/ф «КОЛЫЦА АЛЬМАНЗОРА» (16+)

РЕП
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

СУББОТА, 2 сентября
08.30, 12.30, 16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ
06.00 География спорта (12+)

ОТР
06.00 «Футбол». «Спартак Нальчик» - «Машук-КМВ» (12+)

12.15, 16.00 «Звездное притяжение» (12+)

СКАНАЛ
05.00, 09.30 Т/с «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2» (16+)

РОССИЯ К
06.30 «Библейский сюжет»

19.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
20.35 Х/ф «ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА» (16+)

МИР 24
ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Кезуи» («Череди») (балк.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1КБР
17.00 «Черкес». Руководитель ансамбля народного танца Замир Бжихлатов (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 сентября

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 00.35, 01.15, 01.55, 02.30, 03.05, 03.40, 04.15 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

06.10 Х/ф «ПОРТРЕТ ЖЕНЩИНЫ В КРАСНОМ» (16+)
08.00-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР. «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ»

ТВЦ

05.45 Х/ф «ТРИ ПЛЮС ДВА» (16+)
07.25 Х/ф «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ» (16+)
09.00 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА» (16+)

00.35 Х/ф «ПОЛОВИНКИ НЕВОЗМОЖНОГО» (16+)
02.00 Т/с «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА» (16+)

НТВ

04.45 Т/с «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» (16+)
06.30 «Центральное телевидение» (16+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»

РТР

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. С. Ган - С. Сливак. UFC (16+)
07.00, 10.00 Новости
07.05, 16.15, 23.45 Все на Матч!

ОТР

06.00 «Большие книги...» (12+)
06.15 «Международный кинофестиваль-2023». Концерт мастеров искусств театра и кино (12+)

09.00 Все по-взрослому
09.45 «Календарь» (12+)
10.15, 11.30, 15.00, 19.00 Новости

17.00 «Музистория» (12+)
17.40 «Край, в котором я живу» (12+)
17.55 2023-й ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА. Педагог, наставник, мастер. Заслуженный работник культуры РА Е. Ахохова (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4» (16+)
05.55 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-5» (16+)
06.40 Х/ф «МОРОЗНО» (0+)

РОССИЯ К

06.30 М/ф «Мультфильмы»
07.45 Х/ф «ЗА ВСЕ В ОТВЕТЕ» (16+)
09.55, 01.25 Диалоги о животных

13.10 Гала-концерт Международного фестиваля народной песни «Добровидение»
14.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

МТТР 24

06.00 «Республика цыхьбархэр». Информационная программа (каб.яз.) (16+)
06.15 «Хэт ухуун?» («Кто ты?») (каб.яз.) (12+)
06.40 «Дызыкэутма – дызыкэутма» («В дружбе сила»), С. Заюков (каб.яз.) (12+)

РАДИО КБР

Понедельник, 28 августа
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»

Вторник, 29 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

10.05, 16.05 «Адыгхэр: тхьдэр, хабзэр»
10.50, 13.50 «Лъэкъым лыгъыз» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырла»

Среда, 30 августа
00.00, 06.00, 21.05, 03.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

Пятница, 1 сентября
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

Суббота, 2 сентября
00.00, 03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»

01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.30 «Жыццыбг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»

Четверг, 31 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макьамэ 99,5-FM
01.35 «Ди гъэтлылыгхэзэр»

07.45, 13.45 «Земанын гэдзжэж» (16+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»

09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингызаз» (16+)
10.15, 10.15 «Еджалпэ»

07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкълэ»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»

07.45, 13.45 «Диньырэ гъэщэмрэ» (16+)
07.50, 13.50 «Иццэргъэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)

08.20 «Кюборчэк» (6+)
08.35 «Тау макьамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария»

09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъэщэм и дамыгъэ» (16+)
10.15 «Прозам и напкъуццэхэр»

08.25, 15.25 «Эррей»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.45 «Полезно знать» (12+)

09.25, 17.45 «Полезно знать» (12+)
10.10, 14.10 «Макьамэ»
10.40 «Дерс» (12+)

09.25, 17.45 «Полезно знать» (12+)
10.10, 14.10 «Макьамэ»
10.40 «Дерс» (12+)

11.00, 16.00 «Бора» (16+)
11.21, 16.21 «Ишлэгени келю жарык» (6+)
11.30, 16.30 «Акъ таулары жырлары»

Воскресенье, 3 сентября
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макьамэ 99,5-FM

01.38 «Лъэкъым и фыгууэхэр»
02.00 «Жыццыбг нэужьым»
03.00, 20.00 «Орайда»

03.25, 20.25 «Эррей»
04.00, 23.00 «Бора» (16+)
04.30, 23.30 «Акъ таулары жырлары»

05.25, 21.25 «Радиус-99,5» (12+)
05.45, 21.45 Поэтическая волна
06.44, 09.45, 17.50 «Спорт-лайн» (12+)

График совершения намазов по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Sunrise, Noon, Afternoon, Evening, Night. Rows show prayer times for various days from 28.08 to 03.09.





**Многие, наверное, видели такую картину. Мама везет ребенка в ко-  
ляске, гуляет с ним, а сама при этом как бы не находится рядом – она  
не отрывается от своего смартфона, с кем-то весело болтает или обсуждает тревожащие ее новости. Да, она  
продолжает следить за ребенком боковым зрением, но это только механический процесс, эмоционального  
контакта с ним нет. Пройдет определенное время, и эта мама будет жаловаться на то, что повзрослевший сын  
или дочь ничего ей не рассказывают о себе, не спрашивают совета, не интересуются ее жизнью. Но будет уже  
поздно. Часто можно видеть и обратную ситуацию, которая многим сначала удивляет. Ребенку, еще не научив-  
шемуся ходить и говорить, взрослые вручают смартфон, и тот наблюдает мелькающие на экране картинки. А  
когда он узнает, что одним прикосновением можно этим мельканием управлять, вообще забывает обо всем  
другом. Такой ребенок удобен взрослым, он не мешает им заниматься своими делами, многие из них даже  
уверены, что чем раньше он освоит гаджеты, тем будет более продвинутым, то есть самым умным. Однако  
специалисты все чаще к таким детям стали применять термин «цифровой, или виртуальный аутизм».**

## А ПОГОВОРИТЬ...

Это современное заболевание, затрагивающее технологизированных детей. Исследования показали, что большинство детей, проводящих слишком много времени перед экранами телевизоров, ноутбуков, планшетов имеют симптомы, специфические для аутизма. Явление описывается как «виртуальный аутизм» или аутизм, вызванный электронными экранами, и был так назван психологом Мариусом ЗАМФИРОМ. «Я назвал его аутизмом, поскольку он имеет симптомы, специфические для детей с аутизмом. Полностью идентичные симптомы. Практически невозможно провести дифференциальный диагноз и выявить есть или нет у него виртуальный или классический аутизм, потому что симптомы являются совершенно идентичными. Симптомами аутизма являются: отсутствие социальной взаимности, отсутствие зрительного контакта, отсутствие языкового развития, отсутствие игры и особенно социальной игры, роли, в которой ребенок притворяется кем-то или совершает какое-либо действие и стереотипные и повторяющиеся игры», - отмечал он.

Экраны гаджетов настолько захватывают, что ребенку почти невозможно быть более внимательным к тому, что происходит вокруг него, делая его зависимым от света, шума и цветов экрана. Более того, экраны изолируют ребенка, удерживая его от человеческого взаимодействия, которое так необходимо для развития языка и навыков общения. Шум и свет - и даже мультфильмы - могут вызывать негативные и довольно болезненные эмоции для ребенка, эмоции, которые впоследствии переходят в жесткое и агрессивное поведение в виде ярости. Поэтому специалисты говорят, что первые два года жизни дети должны дольше находиться на улице, на природе и общаться как можно больше с взрослыми.

**Консультант рубрики - доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней КБГУ, руководитель ординатуры по специальности «Психиатрия», практикующий врач педиатр-психотерапевт Лейла ТЕММОВА.**

- Казалось бы, обилие информации в интернете должно было помочь нашим детям стать умными и

продвинутыми. Но я и мои коллеги наблюдаем обратное: дети, которые проводят в интернете от четырех и более часов в день замыкаются в цифровом пространстве. Они ограничивают живое общение. Я на практике сталкиваюсь с детьми, у которых нет друзей. Они им не нужны, им достаточно интернета.

Ученые отмечают рост «цифрового аутизма». И это проблема нашего времени с информатизацией, компьютеризацией. Аутизм - расстройство нервной системы, которое лишает ребенка социализации. При исследовании Мариуса Замфира, в котором принимало участие 62 ребенка, были обнаружены нарушения в развитии, в речи компьютеризированных детей. По всем признакам дети напоминали аутистов. В качестве лечения исследуемым назначили активные живые игры, развивающие занятия, полный отказ от гаджетов. Появилась положительная динамика. Так появился термин «цифровой аутизм», то есть потеря навыков живого общения под действием информационных технологий.

Поясню. В классическом аутизме идет деструкция и отставание в развитии, вызванные биологическими факторами. Процесс необратимый. В цифровом аутизме - ненадлежа-

щее развитие нейрогенных областей, уничтожение нейроразвития, поэтому ребенок быстро восстанавливается. Процесс обратимый.

Я часто наблюдаю детей от одного до полутора лет, которые не могут заснуть без гаджетов, не поест, поиграть. При этом такой ребенок не мешает заниматься делами маме. Я даже вижу в сети споры, что гаджеты развивают, и это наше будущее. Не пугайте! Речь - это обязательно обратная связь. И стукание по экрану - не мелкая моторика!

Прочитала, что Стив ДЖОБС в свое время ограничил доступ к смартфонам и планшетами своим детям до одного часа в день. Что рекомендую я: ограничить экранное время, отключить уведомления, которые отвлекают, не давать телефон за час до сна и сразу после пробуждения, увеличить живое общение. Это я рекомендую не только детям, но также и взрослым. Чаще разговаривайте с детьми, с соседями, друг с другом, чаще встречайтесь с друзьями.

Ребенок может истерить первое время, требовать внимания к себе. Если ситуация не выравнивается через время, истерики не прекращаются, обращайтесь к психотерапевтам. У меня был случай, когда

малыш слушал во время еды одну и ту же песню из мультфильма. И как только начинала играть эта мелодия, он требовал кушать. Ребенок должен есть без гаджетов. Он должен быть сконцентрирован на еде.

Второй случай: ребенок из отвечал на вопросы, не смотрел мне в глаза. Мама жаловалась, что складывается ощущение, что он не слышит. Виной был телевизор. С утра мультфильмы. Практически 12 часов телевизор работал. Все исследования подтверждают, что чрезмерное потребление детьми гаджетов препятствует развитию детского мозга. Нарушается здоровая социальная жизнь.

Первые два года дети должны чаще общаться с родителями. Особенно нужны прогулки на свежем воздухе. Гаджеты полностью исключены. От трех до шести лет максимальное время - один час. Максимум два часа в возрасте от семи лет.

Запаситесь терпением и отучайте малыша от телефона, побольше гуляйте и общайтесь с ребенком. Обязательно развивайте игровую деятельность и мелкую моторику, так как это связано с работой речевых центров головного мозга.

**Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото Тамары Ардавовай**

## ЛЕГКО ЛИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ?

Нет, не легко. Вы скажете: «А кому и где сейчас легко?», но дело в том, что все, что связано с детьми, мы переживаем особенно остро. Многие родители сравнивают цены в разных магазинах и даже городах, чтобы выбрать оптимальный вариант. Кстати, за последние годы популярность интернет-магазинов резко выросла, и многие родители выбирают одежду именно там для малышей, а у старшеклассниц и студентов подавно свои любимые магазины. Они выбирают вещи не под пальцами солнца на рынке и даже не в проходных залах магазинов, а устроившись на диване, на интернет-площадках. И все же большинство традиционно пришли на рынок и в магазин «Детский мир».

Аминат ГУЛИЕВА из Нальчика готовит в учебные заведения сразу троих детей: мальчик пойдет в первый класс, девочка в девятый, а старшая в медицинский колледж. «Я посмотрела ассортимент одежды в разных магазинах Нальчика... и поехала на базар в Горячеводске. Там на двух девочек ушло двадцать девять тысяч рублей, еще не все закуплено, на мальчика только на одежду потратила пятнадцать тысяч рублей. Сказали, учебники будут бесплатные и это огромное благо! Пока не покупала спортивную одежду, а она требуется всем троим».

Милана ШАМЦУКОВА готовит двоих детей в школу, а двоих в университет: «Прикиньте сами, сколько мне нужно денег, как мне сейчас тяжело справиться с задачей. Я даже боюсь начать считать. Работает один муж, все, что он зарабатывает, тратю на детей. Конечно же, мы даже не думаем о летнем отдыхе. Какой отдых? Я сама и два старших сына старались летом подрабатывать, но и это нас не очень выручает. Детям, тем более растущим, необходимо калорийное и богатое витаминами питание, костный скелет формируется. На питание я никогда не экономлю, потому что черево последствиями, здоровье - это приоритет. Девочка хочет красиво одеваться, я ее понимаю и поддерживаю... Ребята наши - отличники в университете, получают стипендии, это нас выручает. Но вот сейчас мне надо здорово постараться, чтобы уложиться в наш семейный бюджет».

На рынке мы познакомилась с Гаджи ШАХБАНОВЫМ, он отец троих детей. «Сегодня мы с супругой исследуем базар. У

нас трое детей, двое пока еще маленькие, ходят в садик. Их тоже надо одевать. А я посмотрел, чем меньше ребенок, тем дороже на него вещи и обувь. Где логика? Тяжело смотреть на эти цены. Мне стыдно, но моей месячной зарплаты, боюсь, им на вещи и обувь не хватит».

Мариам ДЕВАЕВА из Тырныуза готовит двух дочерей к школе, а мальчика в детский сад. Она приехала в «Детский мир»: «Надеюсь, здесь есть товары хорошего качества по сходной цене. Вот вижу уценки, но все равно как все дорого!» Мариам купила при нас детям одежду «белый верх, темный низ», поделилась радостью, что книги в школах Тырныуза абсолютно бесплатные.

Лейла ХОЧУЕВА для семиклассника купила учебник английского языка и рабочую тетрадь за 1800 рублей. «А хороший портфель стоит четыре-шесть тысяч. Обувь для первоклассника самая дешевая - около 2000 рублей. А есть и за четыре-шесть тысяч. А у нас два школьника».

Учительница Галина МОРОЗОВА хорошо знает требования по школьной форме, но не стала сопровождать дочь-девятиклассницу в походах в магазины. Она полностью доверяет ее вкусу и не хочет ей навязывать свое мнение. Но как-то было ее удивление, когда дочь не уложились в выданную сумму. «Это был неприятный сюрприз, я думала, денег будет достаточно. А между тем, скоро осень, дожди, да и зимы не за горами - а это новые покупки...»

...Мы ходили по рынку и «Детскому миру», внимательно изучая цены. Самый дешевый дневник - сто пятьдесят рублей,



## • ЕСТЬ ВОПРОС

красивый - пятсот... Ранец: самый дешевый - четыреста рублей, качественные - от пяти до семи тысяч. Покупательницы сказали, что пробовали сэкономить на рюкзаках, но дешевые никогда не «доживают» до конца учебного года.

Белые блузки для девочек в начальной школе - от пятисот рублей до полутора тысяч. Для мальчиков костюмы четыре тысячи рублей, есть варианты покупки отдельно верха или низа. Так, можно приобрести брюки за полторы тысячи.

Многие родители признались, что их выручают детские выплаты.

...Подготовиться к школе - это не только одежда и учебники, но и психологическая готовность учиться. Многие родители водили своих будущих первоклашек к репетиторам, чтобы малыши не боялись школы, а пришли морально готовыми быть отличниками и любимцами школьной публики. Есть родители, которые и старшеклассников муштровали у репетиторов: кто-то не тянет без их помощи, у других панический страх перед экзаменами. Сентябрь - очень важный момент в семьях: настроить детей на новый виток развития - это сложная задача. И если они приходят в школу изначально настроенные получать знания, учителям значительно легче работать.

**Марзият БАЙСИЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай**

## Проект по изменению уровней профобразования начнется в шести вузах

**С 1 сентября 2023 года в России начнется пилотный проект по изменению уровней профессионального образования.**

Его суть - переход от действующих сейчас систем бакалавриата и специалитета к базовому высшему образованию, а также переход от магистратуры к специализированному высшему образованию и реализации обновленных программ аспирантуры, ординатуры и ассистентуры-стажировки.

В реализации пилотного проекта примут участие шесть вузов: Балтийский федеральный университет имени Канта, Московский авиационный институт, Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС», Московский педагогический государственный университет, Санкт-Петербургский горный университет и Томский государственный университет. Эти образовательные организации разработают образовательные стандарты базового и специализированного высшего образования и требования к программам аспирантуры. Кроме того, они определят сроки учебы. Подготовка станет применяться по более чем 100 специальностям, включая такие направления, как гидрогеология и землеустройство, машиностроение и транспорт, фотоника и приборостроение, информационные и химические технологии, региональная и отраслевая экономика. Специалисты с дипломами по этим профессиям очень востребованы на российском рынке труда.

Определены критерии эффективности процесса обучения при реализации этого проекта. Среди ключевых параметров - качество приема в высшие учебные заведения, когда учитываются и стаж работы, и призовые места на олимпиадах и в конкурсах. Еще один важный критерий - вовлеченность работодателей, в том числе при получении практической подготовки.

**Подготовила Наталья АЛЕКСЕЕВА**



## МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ БОЛЬШЕ ЖИТЬ

Периодически, когда я слышала о людях, которые закончили жизнь самоубийством, думала: как можно так делать - добровольно уйти из жизни разными жестокими методами? Как не страшно этим людям, как же они страдают, что решаются на такое?

Случилось так, что и в моей жизни возникла тяжелая ситуация. Она продолжалась довольно долго, я была истощена физически и морально. Сама не замети-

ла, как потеряла интерес ко всему, что раньше доставляло мне удовольствие. Мне не хотелось больше весело проводить время или вкусно кушать. Я не хотела ездить на море, хотя раньше не могла прожить год, не увидев бескрайние водные просторы. Мне не хотелось встречаться с друзьями, ходить по магазинам. Я не хотела больше жить.

Это ключевая фраза того состояния, когда человек близок к самому страшному решению.

Никто не хочет умирать, смерть сама по себе не несет никакой привлекательности. Люди, которые уходят из жизни раньше, больше не хотят жить. Я была так близка к этому,

что поняла тех, кого осуждала раньше.

К счастью, умом я понимала, что надо сделать: надо рассказать об этом своим родным, или, хотя бы, одному человеку, которому вы доверяете. Я рассказала и это меня спасло. Мне оказали необходимую помощь, помогли преодолеть тяжелое состояние и я вернулась к жизни. Сейчас с удовольствием вспоминаю, что стояла практически на краю жизни.

Я пишу это для того, чтобы читатели знали, что делать в подобной ситуации.

Если вы дошли до такого состояния, что продолжение жизни вам кажется бессмысленным, пожалуйста, расскажите об этом, не опасаясь, что вас не поймут.

Не игнорируйте свое состояние. Именно страх перед осуждением мешает большинству быть честными, а ведь так много жизней могло быть спасено.

И, с другой стороны, если человек рассказывает вам о темных мыслях, или уж прямо о нежелании более жить, пожалуйста, не игнорируйте его, даже если вам покажется, что человек шутит. Поговорите с ним, предложите помощь, помогите, даже если откажется.

Человечество выживает тысячи лет, основываясь на взаимной заботе и сострадании, это - фундамент жизни. Помните об этом и будьте внимательны к своим родным и близким.

Раисам Ш.

## Потеря

Дорогая «Горянка» и все читатели, решила написать письмо, чтобы облегчить боль на душе. Недавно скончалась мой дедушка, который был мне как отец всю мою сознательную жизнь. Моего отца рано не стало, и мама была вынуждена поднимать меня сама. После смерти папы она переехала обратно к родителям. Они жили неплохо, мы никогда не нуждались ни в чем. Когда я подросла, у мамы появился поклонник. Она долго отнекивалась, стыдилась, но было понятно, что у нее тоже есть чувства к нему. Даже я, восьмилетняя девочка, это поняла.

Бабушка и дедушка убеждали маму снова выйти замуж, раз человек хороший и она к нему неравнодушна, в итоге мама сдалась и согласилась. В день свадьбы я, набегавшись и напрыгавшись с детишками, вдруг заявила, что поеду обратно домой с бабушкой и дедушкой. Плачущая мама в свадебном платье все еще стоит у меня перед глазами, хотя с тех пор прошло около 13-ти лет. Я тоже плакала, но твердо решила жить врозь с мамой. Не знаю даже, откуда взялось это решение, я просто чувствовала, что так надо.

Так началась моя жизнь под опекой дедушки и бабушки.

Мама пыталась заманить меня к себе всякими подарками, обещаниями, но я не поддавалась и, спустя несколько лет, она тоже смирилась.

Жизнь шла своим чередом, я подрастала под сенью мудрости моего деда. Он стриг мне волосы (никогда не спрашивала, откуда он умеет, но стриг меня отлично), я искала его очки по всему дому. Он ругал меня за мелкие нарушения правил и обязанностей, я с бабулей готовила ему пирожки с творогом и яйцом.

Эта безмятежная жизнь продолжалась довольно долго, но, когда счастье есть, человек его не ценит. Вот и я не понимала, насколько мне плохо, пока не настал тот темный день, когда внезапный сердечный приступ унес жизнь самого дорогого моего человека.

Пишу это и не могу поверить в реальность происходящего. Каждую минуту кажется, будто сейчас он позвонит мне из соседней комнаты спросит, где очки или попросит принести воды. Но зова нет. Его больше нет.

Дедушка так много сделал для меня, чтобы я стала достойным человеком и дал дорогу в жизни. Он был моим ориентиром и указателем, которого теперь нет, а я блуждаю в темноте скорби по нему.

Назидат Т.

## Любимая свекровь

В наше время распадается столько браков, что разводом никого не удивишь. К сожалению, я попала в число тех, кто не смог сохранить брак.

Мы с мужем изначально не подходили друг к другу, но чувства были сильными, что подтолкнуло нас связать свои жизни. Как вы понимаете, долго этот союз не продлился, мы разошлись по обоюдному согласию, желая больше никогда друг друга не видеть.

Меня можно осудить за недальновидность и несерьезное отношение к брачному союзу, но я хочу сказать в свою защиту, что замужество по любви, даже если браку не суждено продлиться долго, это надо испытать. Выйти замуж за любимого - одно из тех событий, которые обязательно надо пережить и осознать.

К сожалению, чувства быстро угасли на фоне двух несовместимых характеров. Я ни о чем не жалею, кроме своей свекрови, которую успела очень полюбить. Когда я уехала, мы обе рыдали, обнявшись и до сих пор общаемся. Вот она - абсолютно мой человек, как вторая мать. Хочется поблагодарить ее за прекрасное отношение, как к невестке и человеку, теперь - как к подруге. Я благодарна своему несостоявшемуся браку хотя бы за то, что эта женщина стала частью моей жизни.

Асия Б.

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: [gazeta-goryanka@list.ru](mailto:gazeta-goryanka@list.ru).

## ИСКУССТВО ФОТОГРАФИИ – ДЛЯ ВСЕХ!

Искусство фотографии еще совсем недавно было привилегией очень узкого круга людей. Сейчас оно стало истинно народным. С 21 по 25 августа в рамках межведомственного культурно-образовательного проекта «Культура для школьников» пройдет Всероссийская фотоакция «Мое культурное лето».

Посещение культурных мероприятий всегда с пользой отражается на развитии юного человека: расширяет его кругозор, вдохновляет, учит удивляться, воображать и мечтать. А искусство фотографии является очень полезным и интересным занятием для детей, помогает выявить их скрытые таланты.

Всем школьникам нашей страны предлагается рассказать о культурных мероприятиях, в которых они участво-

вали этим летом через язык фотографии. Для этого необходимо опубликовать собственную фотографию, которую участник акции сделал в течение лета (например, в театре, музее, на выставке, концерте, в детском оздоровительном или пришкольном лагере) в социальной сети «ВКонтакте» на своей личной странице или странице учреждения культуры/образования. Также необходимо кратко рассказать о своих впечатлениях

от мероприятия в тексте поста, указав свой регион, фамилию, имя и хештег #фотооткождш.

Экспертная комиссия, состоящая из известных российских мастеров фотографии, выберет 30 лучших работ, которые войдут в общий видеоролик и будут опубликованы на портале «Культурадляшкольников.РФ».

Елена АППАЕВА

## В моих карманах пусто, вемер в голове...

Именно эти строчки из песни я ассоциирую с собой, ибо я - тот самый человек, который спускает все свои деньги на непонятные покупки и ничего не копит.

Честно говоря, меня это беспокоит довольно сильно, но пока ничего поделать не могу. Спускаю все заработанное на вещи, которые кажутся мне на тот момент необходимыми, а на деле лишь занимают место в шкафу. Чего ради мне вздумалось покупать стальной скребок гуаша за 3600 рублей? Увидела блестящую штучку, прочитала о его волшебных свойствах и сразу увидела себя после его использования, какая стану красивой, с четко очерченными скулами и овалом лица. Картина пронеслась перед глазами, и я сказала себе: беру! Уже полгода этот скребок лежит в одной из моих косметических коробок, я не знаю точно, где именно. Сколько раз я пользовалась им? Нисколько. Ни разу вообще.

Вчера пыталась подсчитать стоимость всего того, что я купила и не использовала, но вскоре перестала, так как сердце заняло от набегающей суммы. Наверно, я могла бы купить неплохую машину, если бы сэкономила все время. Но предпочла ездить на троллейбусе каждое утро на работу, имея много бесполезных блестящих штучек в красивых коробочках дома.

Если так продолжится, то я могу вообще ничего и никогда не накопить. Вместе с тем, понятия не имею, что делать с транжирством.

Халя

## В ПОЛИКЛИНИКЕ

Уже давно, с первых месяцев жизни моих детей, я пользуюсь услугами платных клиник. Влетает мне это в серьезную копеечку, но лично для меня плюсы перевешивают минусы.

Недавно у старшей дочки выявили подозрение на патологию сердца и отправили сдавать анализы, делать полное обследование. Подсчитав, сколько выйдет в частной клинике и подумав о том, что еще надо детей в школу собирать, отправилась в детскую государственную поликлинику. Благо, дочка уже подросла, если что и в очереди спокойно посидит, и из пальца кровь сдас.

После посещения первого же специалиста я четко вспомнила, почему не ходила в госклиники.

Начну с того, что ремонт в детской поликлинике выше всяких похвал. Все красиво, чисто, четко. Есть даже стойка «просто спросить», что очень удобно и немного весело. Больше очередь не перебивают люди с «вопросами», просто прекрасно.

Есть указатели, кресла в коридорах, время посещения четко установлено (что очень порадовало), приятные цвета в интерьере и отличные оснащенные дневной стационар.

Все прекрасно, вот если бы и работа персонала была бы на уровне. Не берусь говорить в глобальном смысле, потому что мы были

только у нескольких. И максимум, что сделали все - выписали анализы без каких-либо разьяснений.

После похода по специалистам мы спустились на второй этаж сдать анализы, заняли очередь. Выходит медсестра из процедурной и громко спрашивает, кто крайний на анализы. Я поднимаю руку. Мы всего лишь вторые, как таковой очереди и нет, сидят только дети на прививку. И тут она начинает кричать, чтобы больше очередь не занимали, она никого не примет и зашла обратно, громко хлопнув дверью.

Я взяла дочку за руку, и мы ушли оттуда. Из этой красивой поликлиники с прекрасным свежим ремонтом и налаженным графиком посещения. Люди приходят туда с болеющими детьми, с теми, кто нуждается в помощи. Может создаться ложное впечатление, будто мне нужно, чтобы с моим ребенком возились и соскучились. Совершенно нет. Мне надо, чтобы подробно рассказали, что с дочкой, как это лечить, что ожидать, чем может обернуться и какие будут прогнозы. Тогда я буду знать, как действовать дальше, расставить приоритеты в лечении. А когда врач с недовольной миной делает вид, что слушает ребенка через стеклоп и без объяснений отправляет на анализы, то это не похоже на нормальное лечение.

Алина

## ● АКЦИЯ



## Основное место в профилактике заболеваний ЖКТ занимают известные с детства правила, но мало кто их соблюдает

• ЗДОРОВЬЕ

(Окончание. Начало на 4-й с.)

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС

- Гастроэнтерологами давно замечено, что симптомы заболеваний ЖКТ зависят от эмоционального статуса. Частые стрессы и расстройства нервной системы влияют на секрецию кортикостероидных гормонов, которые необходимы организму для выработки желудочной слизи. Ее недостаток приводит к разрушению стенок желудка, нарушению кислородного питания тканей, кровотока в органах пищеварения, замедлению секреции пищеварительных ферментов. В результате образуются стрессовые язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Если у таких пациентов выявляется депрессия, тревога, то это является существенным основанием для психотропной медикаментозной терапии. Большое количество пациентов, имеющих функциональные изменения желудочно-кишечного тракта, получает рецепт от врача на антидепрессанты или аналогичные препараты. Это не должно пугать, поскольку является современным подходом с наилучшим соотношением эффективности и безопасности. Важно объяснить пациенту: если он может сам изменить образ жизни, справиться с эмоциональными переживаниями немедикаментозными методами, то мы во всем будем помогать ему и поддерживать его в этих начинаниях. Но если проходит 1-3 месяца, и пациент понимает, что самостоятельно он не справляется и вынужден жить в тяжелой эмоциональной ситуации, то выходом является назначение психотропных препаратов в сочетании с психотерапией.

### БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ

#### МЕДИКАМЕНТОВ ПРОВОЦИРУЕТ РАК

- Отдельно надо сказать про рак желудка, который занимает второе место в мире по смертности от онкологических заболеваний. К одним из провоцирующих факторов развития недуга относятся бесконтрольный прием медикаментов. Нестероидные противовоспалительные препараты, антибиотики, кортикостероиды могут оказывать побочный эффект в виде язвы желудка, способной перерасти в злокачественную форму. Профилактика рака желудка состоит в применении лекарственных препара-

тов только по рекомендации врача. Если имеются заболевания ЖКТ, необходимо регулярно проходить курс лечения у гастроэнтеролога, принимать медикаменты, не влияющие или минимально влияющие на работу пищеварительной системы.

### ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ? ДА!

- Большое значение имеет ежегодная диспансеризация, во время которой можно выявить заболевания ЖКТ. По данным общего анализа крови доктор сможет выявить анемию, которая является первым признаком наличия заболеваний желудка и кишечника. По данным биохимического анализа крови можно проследить также за состоянием печени, желчевыводящих протоков и поджелудочной железы. Большое значение имеет проведение инструментальных методов диагностики. В частности, ультразвукового исследования органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, крупных сосудов и лимфатических узлов), с помощью которого можно подтвердить или опровергнуть такие заболевания, как жировая дегенерация печени, наличие камней в желчном пузыре и желчевыводящих протоках, хронический панкреатит. Очень информативными инструментальными методами диагностики являются эзофагогастроудоденоскопия и колоноскопия, с помощью которых можно визуально осмотреть пищевод, желудок, начальный отдел тонкой кишки и весь толстый кишечник. Современные эндоскопические аппараты позволяют одновременно с диагностикой произвести удаление полипов и взятие микропрепаратов для патологоанатомического исследования. Безусловно, обследование должно быть обоснованным, назначены врачом после консультации. Не стоит самостоятельно проводить все подряд, тратя время и средства.

При соблюдении этих рекомендаций вы будете не только профилактировать болезни ЖКТ, но и существенно сократить риски возникновения множества других болезней. Если вы испытываете какие-то жалобы, обязательно посетите докторов, не запускайте болезни. Будьте здоровы!

Ольга КАЛАШНИКОВА

За последние годы заметно повысился интерес к декоративно-прикладному искусству народов Кабардино-Балкарии. Появилось новое поколение молодых мастеров. И они приняли мудрое решение: объединиться. Республиканские ремесленники, изготавливающие предметы быта и украшения решили создать некоммерческую организацию - Гильдию мастеров современного искусства и рукоделия.

## Мастера Кабардино-Балкарии объединяются

Они планируют совместными усилиями популяризировать в регионе свои изделия и продвигать культуру и традиции народов Кавказа далеко за его пределами. Уже сейчас весь мир ассоциирует Кавказ не только с горами, но и с уникальными культурами коренных народов.

Фактически гильдия уже существует, в ее рядах - около тридцати мастериц, однако юридические вопросы пока не решены. Сейчас документы, необходимые для создания общественной организации, рассматривают в профильных ведомствах республики. Предварительное решение примут до конца лета. Как рассказала Мунира Жулабова, которая должна стать председателем общества, на осень у мастериц много планов, например, проведение первого на территории КБР фестиваля хендмейда.

«Так мы сможем показать свои изделия большей аудитории. Решили, что сообщество нужно оформить официально, чтобы стать представителями определенной группы людей, занимающихся ручной работой», - отметила Мунира.

Что ж, возможно, близится время, когда в Кабардино-Балкарию будут приезжать со всего мира на фестивали, праздники мастеров.

## «Овощи Юга» перерабатывает томаты • СБОР УРОЖАЯ

В нашей республике благодатная земля и уже начался сбор урожая. Так, в Прохладненском районе активными темпами собирают томаты. В среднем полный кузов машины в 30 тонн загружается помидорами с горкой за сорок минут.

За день удается убрать с полей две тысячи пятьсот тонн томатов, а за сезон примерно сто пятьдесят тысяч тонн. Выращивание томатов начинается с тепличного комплекса, где растет более пятидесяти миллионов штук рассады, затем они выносятся в открытый грунт.

Рядом с полями с. Пролетарского расположено предприятие ООО «Овощи Юга» - первый в России завод по переработке томатов производительностью две тысячи тонн в сутки. Именно туда направляются свежесобранные овощи.

Из томатов изготавливают томатную пасту. Все технологические процессы производства автоматизированы, благодаря чему томатная паста из свежих и спелых помидоров изготавливается за шестьдесят минут с момента поступления на завод.

Каждая единица сельскохозяйственной техники оснащена системами точного земледелия, что гарантирует правильный уход за овощными культурами.

Подготовила Марзият БАЙСИЕВА

Как часто перед решающими событиями в жизни мы чувствуем: выбора нет, будет именно этот сценарий. И он случается. Но почему? И как мы это чувствуем? Так есть судьба или это выдумки экзальтированных людей? И что делать - упорно строить свою жизнь или плыть по течению?

## Вы верите в судьбу и предсказателям?

Сания ХАЛИЛОВА, программист:

- Когда я окончила школу, мама решила меня отправить в Таджикистан к влиятельному дяде. Он был сказочно богат по тем временам, сказал: «Пускай Сания приезжает, будет жить у нас». Потом он был даже у нас в гостях и сильно расстроился, услышав, что я хочу поступать в торговый институт. Спросил: «А почему не на медицинский?» А потому что мы были бедны как церковные мыши и мне хотелось вырваться из плена нищеты. Но богатым разве понять бедных? В те дни моя мама увидела сон, как мои тапочки уносила река. «Не видать тебе ни Таджикистана, ни торгового института», - сказала она. До этого сильно тревожилась, как я буду жить у дяди, ведь готовить не умею - вот позор! Удивительно: в эти дни дядю сняли с работы и все разговоры про мое образование в далекой республике заглохли.

Фая НУРМАГОМЕДОВА, пенсионерка:

- Как-то раз моя подруга повела меня к одной знахарке. Сразу же, как она увидела меня, сказала: «Знаешь, если ты выйдешь замуж, у тебя будут двое детей и шесть внуков. Я думала в эти дни, выйти или нет. Сидела однажды на стуле и представляла себе дочь, сына и как будет много шума и смеха от шести внуков. Малыши бегают, кричат, смеются. Я так вошла в это состояние, словно шагнула туда, видела глаза малышей, кто-то плакал, а другой держал меня за руку и тянул, хотел что-то показать, было шумно, весело. На столе много еды, я уставшая, но такая включенная в их жизнь. Вдруг я очнулась и оказалась в комнате совсем одна. Никого не было. Пустота. И не было детской ладошки в моей руке и усталости не было, а стол был пуст и блеснул чистой. Я очень люблю порядок... Мне стало так тоскливо. Захотелось к моим детям и внукам и... я сказала «да». Вышла замуж, у нас родились девочка и мальчик. Сейчас пока у меня пять внуков, надеюсь, увижу еще и шестого.

Иногда я думаю, а надо ли о чем-то заботиться, если все предрешило? Но в том-то и дело, что все мои заботы там учтены. Надо много трудиться, учиться, мучиться и радоваться, плакать, страдать и смеяться, отработывая свою судьбу. Мы внутри какой-то матрицы, учитывающей все наши мечты, устремления, наши плюсы и минусы. Мне нравится моя роль. Стараюсь ей соответствовать.

Марина АПШЕВА:

- Есть ли судьба? Думаю, да. Иначе как объяснить, что мы многое предчувствуем? Предчувствия у одних сильнее, у других слабее. Поэтому, если я скажу, что не верю гадалкам, слухавлю. Верю, да еще как! Потому что сталкивалась много раз с тем, что они говорили правду. Могу привести пример: я готовилась поступать в высшее учебное заведение. Сидела во дворе за столом, разложив много учебников, что-то писала. Мимо дома проходила женщина и заглянула к нам во двор. Мама позвала ее в дом. Подойдя к моему столу ближе, она сказала: «Ты готовишься поступать, не обижайся, но в этом году не поступишь. Не расстраивайся, в следующем очень легко поступишь». Что вы думаете? Все случилось именно так.

Фатимат ДЖАППУЕВА, слухавца:

- А я никогда не пропущу по Первому каналу гороскоп. Без этого ни шагу из дома. Вооружилась - и вперед. Удивительно, всегда получается так, как там говорят. Может быть, это случайное совпадение... но годами не бывает же совпадений.

Алла АБРАМОВА, рабочая:

- Судьба-то есть, кто спорит, только никто не знает, что будет. А все, кто вещает - шарлатаны. Я не верила и не верю этим гадалкам. Они мне ничего плохого не сделали и тем более я никогда к ним не ходила и не собираюсь идти. Зачем, кто они такие, чтобы предсказывать мою судьбу? Я знаю многих женщин и даже мужчин, которые ходят и верят им. Это же очевидно: не может человек знать будущее.

Жанна ПЕТРОВА, торговый работник:

- Верю в судьбу и в людей, обладающих даром считывать информацию по одному взгляду на тебя. Я сталкивалась с этим. Девушка, которая гадала на кофе, как только увидела меня, начала говорить что случилось со мной. Я сначала обомлела, даже какое-то время не могла сдвинуться с места. Она говорила все, что произошло со мной и почему я к ней пришла. У меня украл золотые изделия, деньги. Она сказала, что это сделал. Так оно и вышло. Тогда почему я не должна верить? Но у меня остается вопрос: как они эту информацию считывают?

Люба ГУБАШИЕВА, домохозяйка:

- Каждый человек чувствует течение своей судьбы. И неотвратимое мы тоже предугадываем. Но многие детали оказываются очень неожиданными. Если честно, ни к каким ведуньям-гадалкам не приходилось обращаться. Но если бы я знала такую девушку или женщину, с удовольствием пошла бы. Потому что иногда хочется заглянуть в будущее. Да, я знаю, есть запрет по религии. Может, и хорошо, что я ни разу не столкнулась с гадалками? Не было соблазна выспрашивать то, что нам запрещено знать. Придет и сбудется. И надо все принять.

Елена АППАЕВА.

Фото Тамары Ардавоевой

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕЛИКЕНА

(Повесть для детей)



(Продолжение. Начало в № 33)

Пейзаж практически не менялся. Позади виднелись горы – впереди мертвый лес. Наверное, кому-то другому стало бы уже скучно, но у маленького бога терпения было хоть отбавляй. Время не имело для него значения. Вот разве что слегка есть хотелось.

Впереди показался какой-то деревянный сарай. Даже не сарай, а навес с двумя стенами – наверное, чтобы зимой укрываться от ветра и снега. Дерево было серым, потемневшим от времени и безнадёги. Внутри стояли кособокий стол и скамейка. А рядом с этим сараем-навесом из земли торчала вверх большая металлическая труба с изгибом посередине. Верхний ее край был уже, чем нижний – и поднимался довольно высоко – выше сарая. Пеликен подошел поближе. Поскольку ростом он был небольшого, то ему эта труба показалась и вовсе громадной. Нижняя часть трубы была вся в пробоинах – больших и маленьких, а на верхней – рядом с изгибом – зияла широкая круглая дыра. Что это был за предмет, для чего он нужен и как сюда попал? Ясно одно: эта странная труба – дело рук человеческих. Ведь именно люди построили здесь сарай. Пеликен усмехнулся. С тех пор, как он пробудился в горячей пещере, у него появилось множество вопросов, на которые почти нет ответов.

Обойдя загадочное приспособление, он было хотел забраться в него через прореху в стенке, как вдруг услышал: – Каррр! Каррр! Каррр!

На большом камне сидел черный ворон. Черные перья с синим отливом, внимательные черные глаза... Ворон наклонил голову и испытующе посмотрел на путника.

– Что ты здесь делаешь? – спросил неожиданно.

Улыбнулся Пеликен.

– Кто ты? – вежливо спросил он ворона.

Удивился ворон.

– Кто я? Кутх! – высокомерно произнес он после длительного молчания.

– А кто я? – примирительно спросил Пеликен.

– Зачем ты снова здесь? – продолжил свое Кутх.

– Я ничего не помню, – признался Пеликен! – Ты ведь знаешь меня? Скажи, кто я?

– Я знал тебя, когда ты был богом. Кто ты теперь, я не знаю...

Маленький бог покачал головой.

– А что вот это? – спросил он, показывая на кривую трубу.

– Это хвост вертолета.

– Чей хвост?

– Летающей машины. Не так давно, пятьдесят древесных колец назад вздохнула вон та огненная гора, – Ворон махнул крылом куда-то за спину Пеликена. – Люди летали здесь в это время. Дыхание горы заставило их сесть на землю. Люди ушли, машина осталась здесь. Не знаю, почему тебе это интересно.

– Ты смеешься надо мною?! – рассердился Пеликен. – Люди никогда не умели летать!

– Я думал, никогда больше не увижу тебя. Но ты передо мною. Почему бы людям не делать что-то, чего они никогда не делали раньше...

– Я знаю людей!

– Ты не знаешь даже самого себя, – возразил Кутх.

Пеликен немного помолчал и спросил уже совершенно другим тоном:

– Правильно ли я иду?

– Зависит от того, куда ты идешь.

– Хочу найти кого-то, кто меня знает.

– Пусть тебе сопутствует удача.

– Ты выглядишь старым и мудрым, Кутх. Дай мне совет! – попросил Пеликен.

– Ищи человеческое жилище. Ведь ты голоден, – так сказал ворон, расправил крылья и улетел.

### ДОЛИНА. ВСТРЕЧА С ЕВРАЖКОЙ

Пройдя сквозь мертвый лес, Пеликен вышел в долину. Трава и трава, а кое-где заросли кустарника. Трава была довольно чахлой и росла жиденько, но все же это была живая трава, и она радовала глаз. День клонился к закату. Пеликен устал. Он выбрал себе место и полусел-полулегал там, привалившись спиной к валуну.

Тут же неподалеку вырос любопытный пушистый столбик. Черные продолговатые глаза, круглые уши. Был зверек светло-рыжий, а кое-где и песочного цвета. Голова, спина и хвост темнее, почти коричневые. Он исчез и появился чуть ближе. И еще раз. Вот трава зашуршала совсем рядом с Пеликеном:

– Угощушь меня? – весело поинтересовался зверь.

– А ты кто? – лениво отозвался Пеликен.

– Я? – удивился зверь. – Я – евражка!

– А кто? – спросил Пеликен.

Евражка подозрительно захрюкал, словно пытался надавить смех:

– Ты-то? Да ты же Пеликен! Я сразу узнал тебя. Здесь не так уж много чужаков.

– Мы знакомы?

– Нет, но когда-то мои предки общались с тобой. Я слышал эти истории.

– И почему же я должен тебя угощать, если мы даже не знакомы? – проворчал Пеликен.

– Потому что ты добрый.

Евражка подошел еще на один шаг. Пеликен не двигался и молчал. Евражка покрутился на месте, и понял, что угощать его никто не собирается. Пока он думал, убежать ему или нет, Пеликен неожиданно спросил:

– А кто такой Кутх?

– Кутх?! Где?! – испугался евражка. Он кинулся прятаться и втиснулся за спину Пеликена – между ним и валуном. Поскольку ростом евражка был раза в два больше самого Пеликена, то спрятаться ему, конечно, не удалось. Он отоспешу торчал.

Пеликен повернулся к нему.

– Кутх нету здесь сейчас. Я видел его раньше. Он спросил меня, зачем я пришел сюда.

– А зачем ты пришел сюда? Когда Кутх спрашивает, нужно же отвечать.

– Расскажи мне про Кутха.

– Ты должен знать о нем гораздо больше, чем я.

– Я потерял память.

– Разве боги могут терять память?

– А разве я бог?

– Не зна-а-а-ю, – евражка оглядел Пеликена с головы до ног. – Ты очень похож на Пеликена.

– Кутх сказал, что я Пеликен.

– Если Кутх сказал, значит, ты и есть Пеликен.

– Сначала расскажи мне, кто такой Кутх.

– Ну, если ты просишь...

Евражка перестал изображать, что он прячется и встал столбиком. Огляделся вокруг. Никого не было. Вокруг было тихо. И вдруг он зашел.

Пеликен закрыл глаза, и песня евражки оживила в его сознании. Все, о чем пел этот зверек, проходило перед его мысленным взором.

Он – великий Кутх – прародитель людей, / дух черного Ворона. / Летел он и летел над водной гладью, / И приказал своему сыну стать землею, / И пошел по этой земле на прочных лыжах. / Где проходил, оставались впадины, / Ломались ущелья, ложились долины. / А по краям вставали высокие горы. / И вдохнул в эти горы Кутх / Свой горячий дух, / Чтоб не замерзло живое / на ледяной новорожденной земле. / Выдумал он сияние невиданной красоты, / Постелил мякью тундру, / Рассиутую изумрудом згелньника, / Бисером брусники, шикши (водяника – черная с сизым налетом или красная кислая ягода диаметром до 5 мм с жесткой кожичей и твердыми семеними), морошки. / В каждой долине / Положил Кутх по реке, / Запустил туда чавычу и кижуча (виды дикого лосося). / С тех пор / Упływают они свободно в бескрайнее море, / Но всегда возвращаются, / Чтобы оставить потомство / И умирают в родных краях. / И сотворил Кутх людей, / И велел им жить в согласии с миром. / Подарил им ремесла и веселый нрав. / И по сей день / Иногда прилетает Кутх / Посмотреть на свои творения. / Будь благодарным, / Говори с ним почтительно.

(Продолжение на 16-й с.)

## ИЗ СОРОКА В ДВАДЦАТЬ И... ОБРАТНО

До недавнего времени кризис среднего возраста был прерогативой сильной половины человечества. После долгих исследований ученые пришли к выводу, что женщины так же проживают переломный момент в возрасте от 30 до 50 лет, но, чаще всего, молчаливо.

Дело в том, что интенсивность кризиса у женщины зависит, в первую очередь, от того, как она состоялась как женщина. Если у нее счастливый брак, здоровые дети и весы показывают не так много лишних кило, «недуг» может обойти ее стороной, посчитав недостаточно несчастной для погружения в апатичную депрессию. В ином случае дамы впадают в глубокие раздумья о жизни и смерти, об упущенных возможностях, об утраченной молодости и наступает череда актов самобичевания. Мозг генерирует вопросы, начинающиеся обычно так: «А почему я тогда...»; «Что делать дальше, если...».

Параллельно этот же мозг ищет выход, потому что ему трудно находиться в положении страдальца и подсказывает женщине разные варианты преодоления кризиса среднего возраста.

Именно в такие периоды женщины решаются родить позднего ребенка, развестись с привычным и уже безразличным мужем, скинуть лишний вес или сделать пластическую операцию. Большинство чувствуют себя лучше после позитивных изменений во внешности, а с реализацией старых мечт и закрытием зажавших гештальтов приходит еще и уверенность в себе.

Именно поэтому мы иногда наблюдаем картину, когда даме за сорок, но она одевается и ведет себя как двадцатилетняя. Выглядеть

молодо – это здорово, но даже при превосходном уходе и питании будет понятно, что возраст этой леди далеко перешагнул за 30. Но нас сбивает с толку манерность общения, стремления и интересы, свершенные девушки, едва вступивших во взрослую пору.

Однажды меня поразила актриса Анна МАНЬЯНИ, которая отказалась убрать морщины с помощью пластической хирургии. «Не скрывайте ни одну из моих морщин, я слишком дорожу за них заплатила», – говорила фотографам великая итальянская актриса. Узнав об этом, я подумала, что уметь принимать свой возраст и внешний вид – тоже искусство, коим обладают не многие.

В 40 лет полжизни уже прожито, с чем трудно смириться. Годы юности, молодости позади, впереди череда долгих дней, и в каждом из них зеркало покажет вам, как постепенно вы стареете. Стоит ли винить дам, когда они пытаются удержать ускользающее время молодости? Конечно, нет.

Если женщина начинает усиленно ухаживать за собой, получает желанную профессию и покупает абонемент в спортзал, ей можно только поаплодировать. Другое дело, когда вы видите даму в короткой юбке не по возрасту и с поведением как у двадцатилетней девушки. Прозвучит странно, но таким образом выражается отчаяние и сопротивление реальности. Женщинам после сорока, желающим

вести себя и выглядеть как двадцатилетние, требуется психологическая помощь для преодоления переломного момента в жизни. Стоит уже запомнить, что психолог – не психиатр, и в обращении к нему ничего постыдного нет. Это как терпеть головную боль, потому что стесняешься купить таблетки.

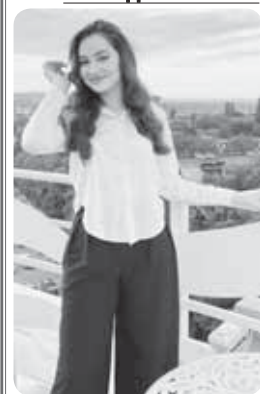
В 90% случаев кризис среднего возраста проходит самостоятельно. После переоценки ценностей и определения дальнейших жизненных целей, все постепенно входит в колею и вот, некоторые сделали ЗОЖ образом жизни, у других короткая юбка пылится на антресолях, а нервная система работает по обновленному режиму. Трудно тем, кто входит в малый процент не смирившихся и пытается крутить стрелки часов назад, проживая прошлое снова и снова, проигрывая в голове, как бы все могло сложиться «если бы не...»

Для таких случаев у меня припасена одна удачная (по моему мнению) мысль: вы можете сожалеть о прошлом или нет, закрывать гештальты или нет, упиваться своим сожалением о прошлом или нет. Что бы вы ни делали, после сорока наступит сорокапятилетие, а потом и пятидесятилетие, с каждым годом прибавляя 365 дней к вашим удачным или неудачным дням. Так не лучше ли работать с тем, что есть – с вашим будущим?

Стать лучше никогда не поздно, но вернуться в молодость невозможно. И, хотя кажется, будто лучшие годы позади, вы ошибаетесь. Все лучшее ждет вас впереди, и вы вскоре это поймете.

Мадина БЕКОВА

### • ПОЗДРАВЛЕНИЕ



Дорогая Дарина!

От всей души поздравляем с днем рождения! Пусть 18-летие принесет тебе море положительных эмоций, счастья и радости. Желаем прекрасного настроения, позитива, творчества, новых идей и достижений. Пусть на пути встречаются достойные люди, даря приятное общение, смех и легкость!

От любящей семьи





## НЕ ДОХОДЯТ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА, КОТОРЫЕ НЕ ПИШУТ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Гость сегодняшнего номера Елизавета МАКАРОВА получила образование в сфере экономики и финансов. Когда в родном вузе создавалась электронная библиотека, Елизавету задействовали в помощь при формировании электронного каталога, перевод книг и документов в электронный вид и этот процесс так ее захватил, что она осталась работать в библиотеке. По ее словам, тогда и представить не могла какое богатство ей откроется – огромное количество книг не только экономической и технической направленности, но и художественная литература самых разных жанров.

- Взяла бы на необитаемый остров роман одного из моих любимых авторов Михаила ШИШКИНА

«Письмовник» — образец интеллектуальной прозы, к восприятию и принятию которой необходимо быть готовым на сознательном уровне. «Письмовник» написан в редком сейчас жанре переписки, что предполагает открытость и чистосердечность, своего рода исповедь. Молодой Володя отправляется призывником на войну в 1900 году. Его посылают в Пекин подавлять восстание местных жителей против вмешательства иностранных сил в жизнь страны. По иронии именно зарубежные войны и призваны утихомирить бунт. Единственный способ общаться с возлюбленной Сашенькой — это писать ей письма из Китая. Но они то теряются, то приходят с большим опозданием. Очень удачная находка писать о героях в разные промежутки времени. Если судьба Володи еще прослеживается во времени, то Катя могла быть и нашей современницей, и жить сто лет назад. Меняются обстоятельства, люди не меняются. Многие скажут, что книга тяжелая, я бы сказала, что она жизненная. В книге, как в судьбе, первая часть, посвященная радужным воспоминаниям о первой любви, детстве, надеждах, светлая. А потом тучи сгущаются. Ужас войны показан до дрожи реалистично и исторически достоверно. Но я поражена, как автору удается найти новые слова о том, что писано-переписано, чтобы заставить нас понять, как прекрасны простые радости жизни. Некоторые очень скептически относятся к нежным письмам Володи, мол, стиль уж совсем не мужской. Не соглашусь, потому что часто самые brutальные мужчины на расстоянии становятся очень нежными и мягкими, тоскуя по любимой.

В книге будто отсутствует связь времен, со-

битый и поколений. Герои переносят свое восприятие действительности на бумагу, задают вопросы, на которые не существует единого ответа, но которые возникают перед каждым человеком вне измерений времени и пространства. В письмах читаются различные формы проявления любви, привязанности, ответственности, долга, раскаяния. Внутри каждого героя происходит борьба в поисках ускользающего смысла существования, гармонии с окружающим миром и самим собой. Невероятное переплетение трогательности ожидания встречи после долгой разлуки, щемящей тоски по несбывшемуся, наполненного светом надежд, оборачивающихся невосполнимыми потерями и одиночеством. Прочной нитью связывает сквозь время персонажей повествования прониковенное желание донести часть себя до близкого и любимого человека, быть рядом, когда это необходимо, несмотря на отделяющее пространство и жизненные обстоятельства, остаться в памяти, которая будет хранить о нем воспоминание.

Пример настоящего искусства письма. «Все дело в рифмах. Все на свете зарифмовано на всем на свете. Эти рифмы держат мир, как гвозди, загнанные по шляпке, чтобы он не рассыпался». «Не доходят только те письма, которые не пишут».

Необыкновенно личный и сокровенный роман, который найдет свое отражение в сердце каждого читателя. Роман-воспоминание, который недостаточно прочитать, но который предполагает погружение, осмысление себя сквозь словесное кружево.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## ЗАПАСАЕМСЯ ВПРОК

Еще неделю и мы встретим осень. А там недалеко и до зимы. Поэтому, несмотря на аномальную жару, собираемся с силами и продолжим делать заготовки, которые будут радовать нас до следующего сезона свежих даров природы. Поделиться своими рецептами солений мы попросили Зарету КАЛОВУ из Нарткалы, которая каждый год делает заготовки.

- Я с детства привыкла делать соленья, варенья и компоты вместе с мамой. Многие рецепты достались от нее, а что-то присмотрела в интернете. Сейчас с этим нет проблем, как раньше, когда мы по крупицам собирали рецепты у знакомых и из журналов. Потом записывали их в тетради и хранили как ценную вещь.

### СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С БАЗИЛИКОМ

**Ингредиенты:** 2 кг зеленых и бурых помидоров, 3 шт. листьев вишни, 3 шт. листьев черной смородины, 2 зонтика укропа, 5-8 веточек базилика, 0,5 листа хрена, 40 г соли (2 ст. ложки без горки), 3 зубчика чеснока, 1 л воды.

**Способ приготовления.** Помидоры, листья, зелень, и хрен тщательно помыть. Помидоры проколоть вилкой или зубочисткой в области плодоножки. Чеснок очистить от кожуры. Зелень и чеснок измельчить. В чистую тару выложить все ингредиенты и доверху наполнить помидорами. Приготовить рассол: в одном литре воды растворить соль. Залить им помидоры и поставить в прохладное место. Готовы они будут приблизительно через месяц.

### МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С МЕДОМ

**Ингредиенты:** 3 кг. красного болгарского перца.

**Для маринада:** 4 л. воды, 400 мл. яблочного уксуса, 200 г меда, 150 г сахара, 1 ст. ложка соли.

**Специи на одну литровую банку:** 1 ломтик свежего имбиря, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 2-3 горошины черного перца, 10 зерен горчицы, 1 ч. ложка оливкового масла.

**Способ приготовления.** Вылить в кастрюлю четыре литра воды, добавить мед, сахар и вскипятить. Затем добавить уксус. Перцы тщательно вымыть, очистить и нарезать на 4-6 частей. Плотно уложить нарезанные перцы в стерилизованные банки. Добавить в каждую банку специи и оливковое масло по рецепту. Приготовить маринад из указанных ингредиентов и горячим залить банки на высоту примерно 0,5 см от края банки. Прикрыть банки крышками и поставить в кастрюлю, застеленную тканью, залить воду и довести до кипения. Когда вода закипит, уменьшить огонь и кипятить все вместе около 20 минут. Аккуратно достать горячие банки, закатать и поставить крышкой вниз, укутать и оставить до полного остывания.

### ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ОСТРОГО

**Нам понадобится:** 2 кг острого перца, 100 мл уксуса, 2 л воды, 6 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки соли, 1 ст. ложка бензойной кислоты.

**Способ приготовления.** Помыть перцы и каждый проколоть вилкой в нескольких местах, чтобы маринад хорошо проник внутрь. Затем плотно уложить в чистые литровые банки (можно взять и другой объем). Приготовить рассол. В первую очередь растворить бензойную кислоту в небольшом объеме теплой воды. Бензойная кислота – отличный консервант, она не дает развиваться грибку и бактериям даже в рецептах под капроновой крышкой. К тому же, эта кислота придает пикантный привкус настоящего бочкового продукта, а перец получается плотным и хрустящим. Растворенную кислоту влить в общий объем воды (2,5 литра), добавить сахар и соль. Тщательно размешать и добавить уксус. Полученным маринадом залить перец в банках до краев и закатать. Поставить банки в прохладное место. Через две недели перец готов к употреблению.

### БАКЛАЖАНЫ С БАЗИЛИКОМ

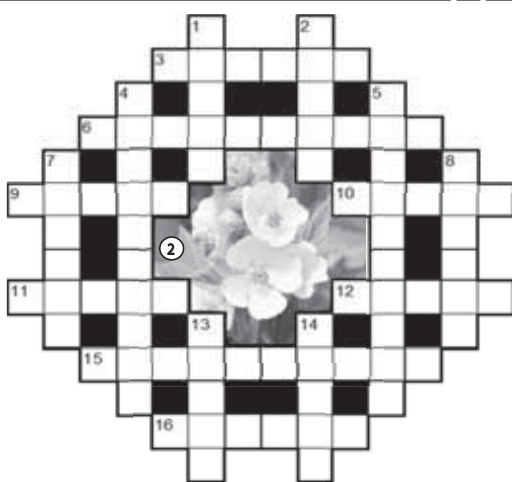
**Ингредиенты:** 5 кг баклажанов, 20 веточек базилика, 1 пучок петрушки, 2 головки чеснока, 3 лавровых листа, 25 г соли для чеснока, 75 г соли для рассола.

**Способ приготовления.** Баклажаны помыть, отрезать плодоножки и нарезать вдоль. Бланшировать в подсоленной (на 1 л воды 20 г соли) кипящей воде 10 мин. Затем баклажаны переложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. После уложить под гнет: выложить из дуршлага, слегка отжать воду и уложить на кухонную доску (под доску нужно что-нибудь подложить, чтобы образовался уклон). Сверху на баклажаны уложить еще одну доску, на которую нужно установить груз. Под гнетом баклажаны должны простоять не менее трех часов (за это время из них стечет вся лишняя жидкость).

Чеснок почистить, измельчить и смешать с солью. Чесочно-солевой смесью натереть мякоть через надрезы. Петрушку и базилик помыть. Выложить баклажаны в емкость для засолки, переслаивая их петрушкой, базиликом и лавровым листом. Приготовить рассол, дать остыть и залить им баклажаны, сверху поместить гнет. Несколько дней выдержать при комнатной температуре, затем убрать гнет, закрыть емкость крышкой и перенести в холодное место.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Газель. 6. Тарталетка. 9. Сегюр. 10. Иссида. 11. Огара. 12. Старп. 15. Урлингитель. 16. Геккон.  
По вертикали: 1. Дарис. 2. Алтея. 4. Балюстрада. 5. Окислитель. 7. Лесото. 8. Удмурт. 13. Кисет. 14. Ствол.

**По горизонтали:** 3. Животное на государственных символах Уганды. 6. Вкусная корзинка. 9. Французская детская писательница русского происхождения, автор книги «Сонины проказы». 10. Одна из значимых богинь Древнего Египта, представлявшаяся образом для понимания египетского идеала женственности и материнства. 11. Стадо, одетое в руно. 12. Этап движения, предшествующий самому движению. 15. Провод с розеткой. 16. Пресмыкающееся рода ящериц.

**По вертикали:** 1. Игра, в которой при точном попадании очки не прибавляются, а вычитаются. 2. Ле-

карственное растение. 4. Перила из ряда фигурных столбиков. 5. Вещество, в состав которого входят атомы, присоединяющие к себе во время химической реакции электроны. 7. Единственная в мире страна, вся территория которой находится выше 1400 м над уровнем моря. 8. Представитель народа, населяющего Предуралье, с насыщенной историей, богатой культурой и уникальными языком. 13. Мешочек для табака, затягивающийся шнурком. 14. Основная часть дерева.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



Выставка



В залах музея Изобразительного искусства города Нальчика проходит персональная выставка Марии ЗАГОРСКОЙ «Мой сон - моя жизнь», приуроченная к 55-летию юбилею художницы. На ее полотнах и пастелях найдены отражение неповторимая красота природы Аушигера, Верхней Балкарии, Джилы-Су, городских пейзажей Нальчика и Кисловодска.

## МЕЧТЫ И ЯВЬ МАРИИ ЗАГОРСКОЙ

Мария увлеченно пишет пейзажи в горах нашей республики и считает, что именно на Кавказе она нашла особое вдохновение. Кабардино-Балкария стала для коренной москвички домом и важной частью ее творчества. Вдохновляется автор и щедрой на цвета природой Абхазии. Пытливый ум художницы видит красоту одного и того же пейзажа то в рассветной дымке, то в лучах заката. Любимой нальчанин легко узнает излюбленное место отдыха горожан и гостей столицы – курортное озеро, изображенное в утренние часы, в обеденный зной и на закате. Ярко выражены в ее творчестве работы, посвященные храмам в разных местах, которые посещала художница, будь то православные церкви или мечети. Наряду с пейзажами, Мария пишет абстрактные композиции, портреты и сюжетные картины, многие из которых наполнены символами и размышлениями о событиях собственной жизни. Иногда солнечные, яркие, иногда приглушенные, но и в тех, и в других – огромная жажда жизни и любви. Серия работ Марии посвящена обитателям Нальчического зоопарка.

Мария Загорская выросла в творческой семье, отец – народный художник России. Увлечение Марии живописью было неизбежным. Окончив Московское государственное академическое училище памяти 1905 года с отличием, затем также с отличием отучилась в Государственном специализированном институте искусств, на отделении живописи. В 2000 году стала членом Союза художников Москвы. Экспозиции автора пользуются популярностью, восторгом от ее мастерства, умением выразить ощущение реальности, наполненности жизни. Искусство Марии Загорской известно за рубежом. Ее иллюстрации к произведениям Михаила БУЛГАКОВА, Габриэля Гарсиа МАРКЕСА находятся в частных коллекциях Англии, Норвегии, Франции, Израиля. Мария Загорская также автор нескольких книг, в которые вошли ее стихи, проза, проиллюстрированные авторскими же картинками. Стихи Марии – своего рода лирический дневник женщины, познавшей сложность человеческих отношений. В них, как и в ее полотнах – радость жизни – солнце, дождь, ветер и, конечно, движение. Сама художница отмечает, что ей нравятся авангард и фантазия. В изобразительном искусстве отдает предпочтение импрессионизму, любит рисовать пятнами, создает солнечные цветные работы.

Почетный гость открытия выставки министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ отметил, как сильно его впечатлили картины художницы. «Очень позитивные картины, которые несут в себе саму жизнь. Потому и кажутся свежими, добрыми, близкими нашей душе. Думаю, многие посетители полюбят творчество Марии, потому что пройти мимо картин и остаться равнодушными просто невозможно. Они оставляют след в душе», – искренне поделился он.

О том, как впечатлило творчество художницы, поделился член Союза художников КБР Анатолий ЖИЛОВ: «Совершенно невероятное жизнелюбие, открытое, смелое искусство. Не имеет значение пейзаж это или портрет – любовь к жизни, которая феерически выплескивается при каждом прикосновении художницы к холсту, безошибочно улавливается зрителем».

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавой

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕЛИКЕНА

(Повесть для детей)

(Продолжение. Начало на 14-й с.)

Пение прекратилось. Пеликен открыл глаза.

– Понял теперь? – спросил евражка.  
– Значит, он следит за делом рук своих? Но откуда знает про меня? Значит, он и меня создал?

– Не-ет, тебя он не создавал. Но на своих землях он видит все и всех.

– Но он не знает, откуда я пришел? И кто я теперь?

– Поговори об этом с ним самим, когда встретишь в следующий раз. А я побегу.

– Подожди. Скажи мне, люди умеют летать?

– Конечно! Они часто летают тут на вертолетах.

– Вертолет похож на кривую трубу?

– Нет. Он похож на стрекозу. Только сильно шумит и плохо пахнет. И еще от него ветер. А почему ты спрашиваешь?

– Кутх сказал, я должен найти человеческое жилище. Раньше люди ходили пешком, и я легко находил их стойбища. Теперь я должен искать следы в небе?

– Не все люди летают. Многие по-прежнему ходят пешком. Или ездят.

– На оленях?

– На оленях редко.

– А как же они ездят?

– Почему бог людей спрашивает у меня о том, что знает каждый человеческий детеныш? Ты гадать меня, Пеликен. Что с тобой случилось?

– Я же сказал тебе, я потерял память.

– Значит, ты и правда больше не Пеликен?

– Не знаю.

– А вот я хотел спросить тебя. Раньше, когда в этой долине жили предки моих далеких предков, здесь неподалеку водились странные люди. У них были маленькие машины с большими колесами. На машинах круглые солнца и много гибких прутиков... Я очень люблю слушать разные истории. Так вот, эту я слышал от деда, а он от своего прадеда, а тот – от своего. Эти люди говорили между собой, что улетят вверх, где за синим небом – черная пустота, и будут ездить на этих машинах по Луне. Я думаю, все это чужь. Правда же? Ведь Луна совсем маленькая. На ней и для одного евражки места не хватит. Там не видно ни травы, ни ягод, ни грибов... Зачем туда лететь?

– Люди не такие, как белки и суслики. Они всегда куда-то стремятся, и не обязательно за едой. Кто знает...

– Ты не знаешь?

– Кутх сказал, я не знаю и самого себя. Поэтому я иду искать кого-то, кто расскажет мне обо мне.

Евражка огорченно присвистнул.

– Что ж, кто бы ты ни был, пусть дорога твоя будет легкой и приведет тебя в нужное место. Если хочешь найти людей, иди туда, – он махнул лопой куда-то направо. – Прощай.

Зверек убежал по своим делам, а Пеликен сорвал несколько стеблей травы и сплел из них для себя... кровать. Ну как кровать – это был травяной коврик-подстилка.

Удивительно, что при таком маленьком росте существо по имени Пеликен было необычайно сильным и ловким. Нам с вами удивительно. Сам Пеликен, похоже, не удивлялся. Он просто жил и делал то, что считал нужным

Алена КАРИМОВА

делать. Потерянная память – не повод впадать в тоску.

Сейчас нужно было подумать. Пеликен растянулся на своем травяном матрасике у камня. Он смотрел в закатное небо и слушал звуки долины. Шуршание травы под рукой ветра, тихую трескотню невидимых кузнечиков...

Маленький бог перебирал в голове события сегодняшнего дня. Он достал из кармана черный блестящий камушек, найденный в яме. Камень согрелся: его спокойствие и твердость придавали сил и его владельцу. Пеликен улыбнулся. Он знал, что память вернется, когда он будет готов ее принять, а пока понимал лишь, что скачет по чему-то неведомому и ему самому. Это придавало смысл его и странному пробуждению в пещере, и начатому путешествию.

Вроде бы спать совсем не хотелось, но потихоньку Пеликен провалился в приятную дрему... Там мерцал огонь в очаге, пахло расплавленным жиром и тальником, а полог из оленьих шкур защищал не только от холода, но и от одиночества.

### ПЕСНЯ И ПОЛЕТ. ПОКИНУТОЕ СЕЛЕНИЕ. ВТОРАЯ ВСТРЕЧА С КУТХОМ

Пеликен открыл глаза и прислушался. Утро выдалось туманным. Камни и трава сделались влажными, воздух густым, а редкие звуки – приглушенными. Серое облачное небо висело очень низко и обещало долгий и нудный дождь.

Сам не зная чем, Пеликен легко вскопил на тот большой валун, у которого проспал всю ночь. Вскинул руки к небу и вдруг запел. Пел песню без слов, выводил замысловатую мелодию, то возвышая, то понижая голос. Вот он стал притоптывать на месте в такт своему пению, а потом кружиться, наклоняться из стороны в сторону, приседать, распрямляться, и руки его поднимались и опускались, словно сами по себе. Широкие, расходящиеся книзу рукава кулянки делали его похожим на птицу. Он не чувствовал никакого напряжения. Голос его оставался ровным, а дыхание глубоким и спокойным.

Это была не просто песня – это была просьба. Он просил Солнце выглянуть из-за облака и просушить влажную после ночного сна землю. А заодно просушить и его собственную одежду: кулянка из оленьей шкуры стала влажной и тяжелой, а он, Пеликен, любил легкость и скорость.

Поведал маленький бог Солнцу и о своей тревоге – о том, что забыл он, кто он такой, и просил показать ему путь.

Благодарил Пеликен небесное светило за его доброту ко всему живому и неслыханную щедрость – ведь и растения, и звери, и птицы, и люди, и даже такие существа, как он, Пеликен, нуждались в покровительстве небесного огня.

Солнцу понравилась эта песня. Прошло немного времени, облака расступились, стало светло и тепло. Так Пеликен вспомнил, что умеет хорошо петь и танцевать. Видно, он не так уж и редко делал это в своей жизни. В той жизни, до ледяного сна.

Ему с новой силой захотелось разорвать плотную завесу неведения и обрести себя самого. Он оправился в путь – в ту сторону, куда показал ему вчера любопытный зверь евражка.

(Продолжение следует)

Коллективы Министерства культуры КБР, ГКУ «КБР-Медиа», Союза журналистов КБР, редакций газет «Кабардино-Балкарская правда», «Адыг псалъ», «Заман», «Горянка», «Советская молодежь», журналов «Литературная Кабардино-Балкария», «Ошхамахо», «Минги Тау», «Солнышко», «Нур», «Нюр», издательства «Эльбрус», информационного агентства «КБР-инфо», ВТК «Кабардино-Балкария», ВТК ГТРК «Кабардино-Балкария» выражают глубокое соболезнование главному редактору газеты «Кабардино-Балкарская правда» **БЖАХОВОЙ Ранете Башировне** по поводу смерти брата **БЖАХОВА Мухамеда Башировича**.

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 **1510**. Заказ **1817**.  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **22 августа в 17.00**  
Индекс - **31222**

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

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