

№ 51 (1268)

20 декабря 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаговой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Тамила
ХАБЖОКОВА,**
«Мисс КБР-2023»

С. 5

С. 3

**ВСЕМ, СКОЛЬКО
МОЖЕШЬ,
ПОМОГАЙ**



С. 11

**РЕВНУЯ
К КОПЕРНИКУ**



С. 15

**ПРИЗРАКИ,
ТАЙНЫЕ АГЕНТЫ
И ЧЕРЕП**



**Вниманию жителей
Кабардино-Балкарии!**

Во всех отделениях
почтовой связи можно
оформить подписку
на газету «Горянка»
на первое полугодие
2024 года.

Стоимость подписки
на 6 месяцев –
548,88 руб.

**ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС –
П5409.**



КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ ПОДДЕРЖАЛА ВЫДВИЖЕНИЕ ВЛАДИМИРА ПУТИНА НА ВЫБОРАХ

Группа избирателей в Москве единогласно поддержала выдвижение Владимира ПУТИНА кандидатом на выборы Президента Российской Федерации. Участниками встречи стали учителя, врачи, действующие бойцы и ветераны СВО, ученые и общественники, деятели культуры и спортсмены. В их числе были и представители Кабардино-Балкарской Республики.

Комментируя эту инициативу, Глава КБР Казбек КОКОВ отметил, что благодаря Владимиру Путину современная Россия активно развивается и является одной из сильнейших мировых держав, уверенно противостоит всем возникающим вызовам и угрозам.

«Мы должны сохранить все достигнутое, наше единство и сплоченность, вместе идти вперед. Поддерживая Владимира Путина, мы именно это и делаем, а в нынешней ситуации это не что иное, как акт защиты Родины, забота о ее безопасности, суверенитете и стабильности, о будущем подрастающих поколений», - отметил он.

От имени делегатов республики со словами поддержки Президента выступил лауреат всероссийского конкурса «Учитель года» Аслан КАШЕЖЕВ.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ФИЛИАЛ ФОНДА «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» ПО КБР ОТМЕЧЕН НА ФЕДЕРАЛЬНОМ УРОВНЕ

Награждение прошло в Центре дополнительного образования в Сенеге в рамках семинара руководителей филиалов фонда «Защитники Отечества». С приветственным словом к участникам мероприятия обратились первый заместитель руководителя Администрации Президента России Сергей КИРИЕНКО и председатель фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА. Она вручила Благодарственное письмо за высокий профессионализм и активное личное участие в деятельности фонда руководителю филиала фонда «Защитники Отечества» в КБР Муаеду ДАДОВУ.

Глава республики Казбек КОКОВ

выразил благодарность Анне Цивилевой за высокую оценку деятельности Кабардино-Балкарского филиала.

«Мы, как и прежде, будем оказывать ему всю необходимую помощь и поддержку. Поздравляю коллектив филиала с заслуженной наградой. Искренне благодарю наших социальных координаторов за чуткость, доброту и отзывчивость, за ежедневный труд и готовность делать все, что в ваших силах, чтобы помочь нашим героям и их родным», - сказал он.

Фонд «Защитники Отечества», созданный по поручению и при поддержке Президента России Владимира ПУТИНА, проводит ра-

боту по медицинской, социальной и психологической реабилитации военнослужащих - участников СВО, координирует организацию системы долговременного ухода, адаптацию жилых помещений под нужды людей, переобучение и трудоустройство ветеранов, возвращающихся к мирной жизни, и другие направления. На площадке образовательного форума руководители региональных команд поделились практическим опытом, получили новые знания, обменялись лучшими управленческими практиками, чтобы успешно справиться с возрастающим объемом задач.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

НОВОЕ ЗВАНИЕ

В Кабардино-Балкарии учреждено новое почетное звание «Заслуженный работник сферы информационных технологий и связи». Глава Республики Казбек КОКОВ подписал закон «О внесении изменений в статью 11 и 16 Закона КБР «О государственных наградах Кабардино-Балкарской Республики».

Звание будет присваиваться высокопрофессиональным работникам сферы информационных технологий и связи, которые проработали в этой отрасли не менее десяти лет, а также внесшим значительный вклад в развитие, совершенствование и внедрение современных технологий и научных разработок в области информационных технологий и связи, принимавшим активное участие в улучшении обслуживания населения и организаций. Как отметил министр цифрового развития КБР Аскер БОЗИЕВ: «Без стабильного функционирования средств связи и развития информационных технологий сегодня эффективно не может осуществляться ни один процесс. Особое значение развитие данной отрасли приобретает в условиях санкций и необходимости обеспечения информационной безопасности не только республики, но и страны».

Анжела ГУМОВА

ФИЛЬМ «УЗЛЫ» СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ КИНОФЕСТИВАЛЯ «СТАЛКЕР»



Продолжается триумфальное шествие киноленты «Узлы» по самым престижным фестивальным площадкам страны. На XXIX международном фестивале фильмов о правах человека «Сталкер», завершившемся в Москве 15 декабря, приз за лучший игровой фильм был вручен уроженцу КБР - режиссеру Олегу ХАМОКОВУ.

Цель фестиваля - затронуть серьезные, болезненные для общества проблемы, продиктованные самой жизнью. «Программа этого года была насыщена непростыми картинами, которые поднимают самые важные чувства, - сострадания, поддержки, товарищества и заботы. В наше непростое время крайне важно культивировать эти ценности», - отметили в оргкомитете фестиваля. В конкурсе участвовало 62 фильма, в том числе 13 полнометражных.

Получая награду за свой дебютный полный метр «Узлы» («Горянка», № 23, 14 июня 2023г.), О. Хамоков в первую очередь поблагодарил своего мастера Александра СОКУРОВА и сказал, что победа на кинофестивале такого уровня для него - большая честь. Снятая на кабардинском языке лента была понятна зрителю и принята им. Она основана на национальном

эпосе и традициях Кавказа, но если смотреть глубже, можно увидеть некие универсальные архетипы, которые понятны в принципе любому человеку в любом уголке земли. Красивые пейзажи, интересное звуковое решение - все работает на целостную картину, которую принимает зритель.

Напомним, фильм «Узлы» уже был удостоен ряда престижных кинопремий, среди которых специальный приз «За высокий профессионализм и безупречную психологическую точность в разработке жанра семейной драмы» на кинофестивале «Дух огня» в Ханты-Мансийске, гран-при «Лучший фильм» на конкурсе этнического и регионального кино на Чебоксарском международном кинофестивале, призы «За лучшую режиссерскую работу» и «За лучшую женскую роль» на международном кинофестивале «Золотая башня» в Ингушетии, «Золотой сарматский лев» за «Лучшую женскую роль» на международном кинофестивале «Восток - Запад» в Оренбурге, а также «Лучший игровой полнометражный фильм на национальном языке», «Лучший режиссер», «Лучшая женская роль» международной премии «Золотая тарелка», проходившей в Казани.

Над фильмом по сценарию Зарины КАНУКОВОЙ работали оператор Дмитрий ПЕТРЕНКО, композитор Мурат КАБАРДКОВ, художник Дмитрий ЦЕЛИКОВ, художник по костюмам Мадина САРАЛЫП.

В ролях - Светлана МАМРЕШЕВА, Роберт САРАЛЫП, Тамара БАЛКАРОВА, Алим ХОКОНОВ.

Продюсеры - Николай ЯНКИН и Наталья СМАГИНА.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ПРЕДНОВОГОДНИЙ «БАЛ СОВЕТНИКОВ»

С 15 по 18 декабря в Московском педагогическом государственном университете проходил «Бал советников», где собрались педагоги из 89 регионов России. Нашу республику на бале представили советники директоров по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Чегемского муниципального района Темирлан БАЛКИЗОВ, МКОУ «СОШ № 2» с.п. Чегем Второй, и Динара СОБЛИРОВА, МКОУ «СОШ № 1» с.п. Нартан.

Добрую предновогоднюю традицию «Бал советников директоров» запустили по инициативе министра просвещения Российской Федерации Сергея КРАВИЦОВА. Мероприятие прошло в формате иммерсивно-театрализованной танцевальной постановки по мотивам повести-сказки Эрнста ГОФМАНА «Щелкунчик и Мышиный король». Педагоги стали участниками наступающего бала.

После таких увлекательных мастер-классов и практических занятий по хореографии, которые необходимы, чтобы станцевать полонез, вальс, мазурку или котильон, советники готовы дать своим ученикам еще больше возможностей для самореализации и творческого развития.

Полученные знания советники применят в работе школьных и студенческих театров, во внеурочной деятельности, направленной на изучение культурных традиций и истории России, и, конечно, смогут организовать подобные мероприятия в своих школах и учреждениях среднего профессионального образования.

Ариелла КУДАЕВА

Банк России предупредил о мошеннической схеме с обновленными пятитысячными купюрами

Схему используют, чтобы красть деньги как офлайн, так и удаленно. Сначала мошенники звонят человеку и заявляют, что необходимо проверить подлинность наличных денег, в том числе новых купюр номиналом пять тысяч рублей. Для этого предлагается установить на телефоне специальное приложение «Банкноты Банка России». Так действительно называется официальное приложение ЦБ РФ, но аферисты дают ссылку на фальшивую программу, визуально похожую на официальную. После установки такого приложения мошенники получают удаленный доступ к телефону человека и соответственно к банковским приложениям и счетам, а затем похищают деньги со всех счетов.

ЦБ напоминает, что приложение «Банкноты Банка России» действительно существует и доступно на официальном сайте ЦБ РФ. Но оно дает информацию об основных защитных признаках всех банкнот - где именно они расположены и как должны выглядеть. Подлинность банкнот официальное приложение не определяет. Также ЦБ РФ сообщает о другом варианте схемы, где эксплуатируется тема банкнот. Аферисты под видом работников социальных служб ходят по квартирам и убеждают жильцов обменять старые банкноты номиналом пять тысяч руб. на «новые». Доверчивым людям, как правило, пожилым, при этом подсовывают фальшивые купюры. ЦБ отмечает, что есть даже случаи квартирных краж, совершенных под предлогом «обмена денег».

ЦБ напоминает, что обновленные банкноты - 100 и пять тысяч рублей постепенно поступают в оборот, но старые банкноты не нужно специально обменивать на новые. И те, и другие будут параллельно находиться в обращении. Поэтому следует игнорировать предложения по обмену или проверке подлинности банкнот, ничего не устанавливать и не переходить по ссылкам от незнакомец. Также ЦБ РФ подчеркнул, что по любым банковским вопросам стоит звонить в свой банк.

Наш корр.

«СЧАСТЛИВ ТОТ, КТО СЧАСТЛИВ У СЕБЯ ДОМА»

- Мой свекор (Николай Жанситович – ред.) родился в 1941 году в селе Аушигер Советского района, - рассказывает младшая невестка Саимат. - С 1959 по 1961 год проходил службу в рядах Советской Армии. После службы до 2001 года работал в экспериментальном хозяйстве по садоводству «Аушигер». Ни дня не сидел без работы, после ухода на пенсию занялся личным подсобным хозяйством. Неоднократно был отмечен главой администрации села за активную гражданскую позицию, воспитание подрастающего поколения и участие в общественной жизни родного села.

Свекровь (Люся Аминовна – ред.) тоже родом из села Аушигер, в 1970 году окончила торговый техникум. Много лет проработала продавцом при Советском (сейчас Черекском) райпо.

Супруги создали семью в 1972 году и с тех пор идут по жизни рука об руку. Прожить столько лет вместе не у всех получается, а уж душа в душу - единицам. Воспитали сыновей. Сейчас принимают активное участие в жизни внуков и правнуков. Их семейный союз - пример для подрастающего поколения. Еще являются членами Совета ветеранов поселения.

«Мое детство нельзя назвать легким, но тогда, в послевоенное время, было трудно всем, - вспоминает Николай Жанситович. - В то время без дела никто не сидел, даже женщины с грудными младенцами выходили работать». «Все было в нашей жизни - и радости, и печали, но преодолели трудности сплоченно», - продолжает беседу Люся Аминовна.

- Всем нам - и своим детям, и снохам свекровь повторяла, что главное в семейной жизни - терпение и понимание, - говорит Саимат. - Наша главная семейная традиция - почитание старших. Как они воспитывали своих сыновей, в тех же традициях и мы воспитываем младшее поколение. Большое внимание уделяем и образованию.



Семья Николая и Люси ЭФЕНДИЕВИЧ из сельского поселения Аушигер Черекского района в этом году участвовала во всероссийском конкурсе «Семья года» в номинации «Золотая семья» на региональном уровне. Стаж семейной жизни супругов составляет 51 год. Супруги воспитали троих сыновей, а теперь передают семейные традиции и ценности восьмерым внукам и двоим правнукам.

Считаем, что знания - одна из основных ценностей нашего времени. Все сыновья получили высшее образование.

ДЕТИ И ВНУКИ

- Старший сын, Аслан, - выпускник Кабардино-Балкарского госуниверситета, получил специальность инженера. Работает в филиале ПАО «Россети Северный Кавказ» «Каббалкэнерго». Достоин воспитал троих детей.

Средний, Беслан, - по образованию юрист, сейчас занимается личным подсобным хозяйством. Воспитал двоих детей, теперь передает знания и опыт внукам, учит их

тому, что важно и нужно в жизни. Стремится воспитать их достойными людьми.

Младший сын, Руслан, получил экономическое образование. Работает главным инженером в ООО «Аушигер Сити». У него двое мальчиков и девочка дошкольного и школьного возрастов.

Дочь и сын Аслана уже окончили школу и получили образование: Регина с красным дипломом окончила факультет филологии, работает в МКОУ «СОШ № 28» г. Нальчика. Аршад учится на «отлично» в КИТИЭ КБГУ. Сын среднего девера - Ислам окончил факультет архитектуры КБГСА. Мы, снохи - Зита, Мадина и я, уже много лет работаем в образовательной сфере.

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО

- У нас в семье царят доброта, честность и взаимопонимание. Стараемся, чтобы дети впитали такую атмосферу и в дальнейшем построили свои семьи на основе этих ценностей. Чтобы они стали для них нормой жизни.

Обязательно собираемся вместе на все праздники в родовом гнезде. Регина собрала всю информацию о происхождении рода Эфендиевых села Аушигер, составила генеалогическое древо и подарила дедушке с бабушкой. Оно висит дома на стене. Как принято у адыгов, все внуки знают семь поколений своих предков.

Молодое поколение нашей семьи любит общаться со старшими на любые темы. Женская половина говорит о любви, взаимоотношениях, а сильный пол обсуждает политику, машины и спорт. Это происходит по вечерам или по выходным, когда все собираются в кругу семьи. От старших младшие получают советы, основанные на жизненном опыте. Не зря же говорят: моя семья - моя крепость. Лев ТОЛСТОЙ утверждал: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».



ВСЕМ, СКОЛЬКО МОЖЕШЬ, ПОМОГАЙ

Зайнаф ТЕБЕРДИЕВА работает заместителем главного врача районной больницы Эльбурского района. Награждена Почетной грамотой и Благодарностью Минздрава КБР. Является активным членом районного Совета женщин.

тельского комитета совместно с ведущим специалистом Управления районного образования Жансурат АХКУБЕКОВОЙ неоднократно организовывала благотворительные акции в помощь детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря этому узнала, что в детском саду № 6 открыт образовательный центр для таких детей под руководством Зареты МОЛЛАЕВОЙ. В этом году Зарета Мустафеевна была назначена председателем Совета женщин нашего района и пригласила меня вступить в его состав. На заседании рассматриваем вопросы семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, которым стараемся помочь. За короткий срок работы женсовета новым составом проведено несколько благотворительных мероприятий. Перед началом учебного года приняли участие во всероссийской акции «Собери ребенка в школу». Было приобретено пятнадцать комплектов всех необходимых школьных принадлежностей и рюкзаков для детей из многодетных и малоимущих семей. Для детей был организован праздник, где их развлекали аниматоры и были вручены подарки. К Дню учителя чувствовали учителей, к Дню семьи, любви и верности награждали лучшие семьи. Также женсоветом была организована помощь детям-сиротам школы-интерната села Нартан, находившимся на лечении в Противотуберкулезном диспансере в Нальчике. К Международному дню инвалида как член женсовета и родительского комитета принимала участие в организации сбора средств. Они были потрачены на приобретение подарков де-

- У нас в семье женская идиллия, - говорит Зайнаф Алиевна. - Есть с кем посоветоваться, с кого брать пример - живу с бабушкой, мамой, сестрой и моей единнадцатилетней дочкой Латифой. Она учится в шестом классе МОУ «Гимназия №5» г. Тырныауза, также обучается в Детской школе искусств имени С.Б. Абаева по классу хореографии, у нее завершающий год.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Я родилась и выросла в Тырныаузе. В 2010 году окончила Ставропольскую государственную медицинскую академию. По программе «Земский доктор» с 2011 года работала врачом-терапевтом в участковой больнице села Эльбрус. В 2017 году была назначена главным врачом в том же учреждении. Три года спустя продолжила трудовую деятельность в качестве исполняющей обязанности главного врача в ГБУЗ «Центральная районная больница» Эльбурского муниципального района. Около года работаю заместителем главного врача. С 2020 года - заместитель председателя районного родительского комитета, организованного по поручению Главы Эльбурского муниципального района Курмана СОТТАЕВА. В составе роди-

тем-инвалидам, обучающимся в образовательных организациях района.

Женсовет принимает активное участие практически во всех районных мероприятиях. Хочу отметить, что глава нашего района оказывает поддержку нашим мероприятиям. Особое внимание, конечно, уделяем детям с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря спонсорской поддержке МВД по Эльбурскому району, управления Следственного комитета по Эльбурскому району, отдела вневедомственной охраны по Эльбурскому району, Эльбурского дорожного управления и частных предпринимателей было приобретено 63 подарка детям школьного возраста и 21 подарок дошкольникам, а также комплекты учебников для пятых и девятых классов и необходимые развивающие игры для групп дошкольного отделения, где обучают детей с ограниченными возможностями здоровья. В сентябре участвовали в митинге в поддержку детей из Донбасса.

СОЧУВСТВИЕ, СОСТРАДАНИЕ И МИЛОСЕРДИЕ

- Считаю, что профессия врача неразрывно связана с сочувствием, состраданием и милосердием. Наверное, поэтому несложно сочетать основную работу с общественной деятельностью. С детства мои родители говорили: «Относись к людям так, как хотела бы, чтобы относились к тебе». А я за время учебы приняла для себя лозунг, изречение неизвестного автора, «Omnes, quantum potes, juva», что в переводе с латинского означает «Все, сколько можешь, помогай!». Стараюсь

• ПРОФЕССИОНАЛЫ

жить именно так. Во время работы в участковой больнице как-то обратилась на Станцию переливания крови с просьбой выехать в поселок Эльбрус для забора донорской крови. Ацию назвали «Сдай кровь - спаси жизнь». С 2018 года эта акция стала традиционной в нашем районе и проходит как минимум три раза в год, жители района активно принимают в ней участие.

Профессиональная деятельность складывалась практически в экстремальных условиях. В 2017 году, когда я была назначена главным врачом в участковой больнице, в селе Эльбрус сошел сель, в результате нарушилось дорожное сообщение с районом. Мы жили в больнице больше недели и оказывали пострадавшим круглосуточную помощь. А в 2020 году, когда была назначена в Центральную районную больницу, началась пандемия. Наш район самый отдаленный от Нальчика, где располагались диагностические центры и госпитали. Автомобили скорой помощи с трудом успевали отвозить пациентов на КТ-обследования и на госпитализацию. Мы работали круглосуточно, без выходных и праздников. Этот период еще больше показал, как важно помогать друг другу.

Спустя время можно с уверенностью сказать, что здравоохранение района, как и здравоохранение республики, справились с этой тяжелой задачей.

ГОТОВИМ ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕХ

- Новый год традиционно встречаю в кругу семьи. Вместе наряжаем елку, а окна гирляндами. Латифа вырезает красивые снежинки - разные по размерам и формам и развешивает по всей квартире. И готовим подарки для всех детей, заходящих в гости.

Желаю всем нам в следующем году мирного неба, а вашей газете процветания и новых творческих достижений!

• Материалы Анжели КУДАЕВОЙ



ЕЩЕ РАЗ О ЛУЧШИХ УЧИТЕЛЯХ

На днях в школе № 33 состоялось торжественное закрытие Года педагога и наставника. Были подведены итоги уходящего года в сфере образования республики, отмечены ветераны педагогического труда и лучшие учителя, занятые в сфере образования, заслуги победителей и призеров всероссийских и региональных профессиональных конкурсов.



В мероприятии приняли участие Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, заместитель Председателя Правительства КБР Марат ХУБИЕВ, заместитель директора Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ Анна ТИМОФЕЕВА, министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, советник Главы КБР Николай МИРОНОВ, заместитель министра образования и науки Республики Башкортостан Альфия ГАЛИЕВА, ректор Башкирского государственного педагогического университета имени Мифтахетдина Акмуллы Салават САГИТОВ.

Выступившие отметили, Год педагога и наставника был плодотворным и оставил неизгладимый след в душе каждого, кто трудится на ниве просвещения. Но он не заканчивается, потому что 2024-й пройдет под эгидой Года семьи, а каждый педагог для своих учеников является вторым родителем.

Приветствуя собравшихся, Татьяна Егорова отметила: «Ваша профессия существует столько, сколько существует человечество на земле, она всегда актуальна, вос-

требованна и имеет одно из самых первостепенных значений. Это трудная миссия, которая требует от вас не только глубоких профессиональных знаний, но и любви, отзывчивости, умения чувствовать ребенка, стать ему настоящим другом, раскрыть его потенциал и стремление совершенствоваться. А это высший пилотаж педагогического таланта. Нисколько не сомневаюсь, что все присутствующие в зале обладают этим талантом сполна.

Сегодня мы чествуем лучших педагогов, наставников, учителей республики, тех, кто своей мудростью, щедростью души, глубокими знаниями заслужил общественное признание и любовь своих учеников и воспитанников. Низкий вам поклон за доброту, терпение, за ежедневный нелегкий труд. Год педагога и наставника дал мощный стимул вашей работе, еще раз обратил особое внимание к ней государства и общества. И хотя он подходит к завершению, уверена, что внимание к вашей профессии,

к вашим проблемам и чаяниям не только будет сохранено, но и усилено. Тем более что следующий год объявлен Годом семьи, и это совершенно закономерно, потому что только в тесном взаимодействии с родительскими сообществами можно обеспечить решение важной задачи – воспитать наших детей достойными гражданами страны. Еще раз хочу выразить слова искренней благодарности за ваш самоотверженный труд и безграничную любовь к ученикам и воспитанникам».

Руководитель законодательного органа республики вручила почетные грамоты Министерства просвещения и науки КБР победителям и призерам республиканских этапов всероссийских конкурсов «Лучший педагог-наставник» и «Педагог-психолог России».

Слова поздравлений и пожеланий в адрес виновников торжества сказала и заместитель директора департамента государственной политики и управления в сфере обще-

го образования Минпросвещения России Анна ТИМОФЕЕВА. «Это был интересный, богатый на события год, – отметила она. – Он так быстро пролетел. Но это не значит, что мы забудем о педагогах. Мы всегда будем вас любить и уважать». Она вручила почетные грамоты Минпросвещения КБР и ценные подарки победителям региональных этапов Всероссийской профессиональной олимпиады для учителей.

Слова благодарности в адрес учителей выразил и Марат Хубиев: «Мы завершаем год. Многие реализовано во всех субъектах Российской Федерации, в том числе и в нашей республике. Мы старались поднять престиж профессии учителя, обеспечить новые места для учеников и доступность образования. Все это направлено на повышение уровня образования в нашей стране. Всегда говорю, что горжусь тем, что родился в семье учителя. Низкий вам поклон, дорогие наши учителя». Он вручил Почетную

грамоту Правительства Кабардино-Балкарской Республики Анне Тимофеевой за длительное и эффективное сотрудничество, направленное на развитие системы образования в КБР.

Анзор Езаов отметил, что еще вчера было открытие Года педагога и наставника в стенах гостеприимной 33-й школы: «Нам хотелось, чтобы этот год был ярким, незабываемым, насыщенным событиями, чтобы мы смогли поднять на новую высоту достижения наших педагогов. Думаю, нам это удалось». Каким был уходящий год для педагогического сообщества республики, гости мероприятия увидели, а кто-то и вспомнил благодаря трансляции видеоролика. Министр вручил благодарности Минпросвещения КБР и благодарственные письма в адрес глав муниципальных районов и городских округов Кабардино-Балкарии действующим и бывшим руководителям органов управления образованием всех муниципалитетов республики.

Среди чествуемых в этот день была и Марита БЕСЛАНЕЕВА – мама трех талантливых педагогов, которые в этот вечер были в числе награждаемых. Лучшим и главным наставником для каждого человека остается мама, все успехи достигаются благодаря ее усилиям и участию.

Ценными подарками от Министерства просвещения и науки КБР наградили и обладателей гран-при фотоконкурса «Учитель за порогами класса», состоявшегося в рамках Года педагога и наставника.

Украсили вечер яркие выступления мастеров искусства Кабардино-Балкарии.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

О ПРОЕКТЕ

- В пандемию я так тяжело заболела, думала, не выкарабкаюсь, тогда и посетила мысль: какой след я оставлю после себя? Возникла идея проекта «Код чуда» («Горянка», № 27, 6 июля 2022 г.). Сказать по правде, в успех не верила, у меня не было опыта социальных проектов. Однако проект был поддержан «Росмолодежь», и мне предложили подать заявку на роль амбассадора «Росмолодежь. Гранты». Снова неожиданно для себя прошла конкурсный отбор. Год назад порядка ста грантополучателей со всех регионов нашей страны приехали в Москву. Насыщенная программа, потрясающие спикеры, которые рассказывали о том, как строится сообщество и как создать свой бренд, интересные люди, делившиеся своими историями успеха. Задача амбассадора - участвовать в просветительских мероприятиях на территории России с целью презентации грантовой поддержки как эффективного инструмента развития молодежных инициатив в социальной сфере. Поскольку я работаю в медиасфере, мне проще говорить о Росмолодежи в медиапространстве. Рассказываю об истории успеха, о проектах, которые реализуются на территории Кабардино-Балкарской Республики на радио и в социальных сетях, делаю подкасты. В этом году повторно подала заявку и приняла участие во втором мероприятии для амбассадоров, которое проходило в Карелии, в г. Петрозаводске и в Доме молодежи в Москве. Благодарственное письмо от Ксении РАЗУВАЕВОЙ, руководителя Агентства по делам молодежи Российской Федерации, – очень ценное признание моей работы. Еще один значимый подарок, который привезла с собой, – проектная игра, которую вручили

БЫТЬ СВЯЗУЮЩИМ ЗВЕНОМ

Что отличает человека, который любит свое дело? Горящий взгляд, эмоциональная речь, живой интерес к людям и к жизни. Все это и многое другое можно сказать о Елене БЕСЛАНЕЕВОЙ, радиоведущей, лауреате премии Главы КБР за лучший радиопроjekt. Еще она учится в магистратуре института архитектуры, строительства и дизайна КБГУ им. Х.М. Бербекова, реализует проекты и является амбассадором федерального агентства «Росмолодежь. Гранты».

ограниченному числу участников первого и второго составов. Проектная игра ранее предоставлялась только экспертам. Это эксклюзивный инструмент, который дает представление о том, как реализовать свой социальный проект. Огромный плюс программы – посещение мероприятий и форумов, которые проходят по всей стране и даже за рубежом, большое количество знаний, реально применимых в жизни.

ПОЧЕМУ ЭТО ЗНАЧИМО

- Любой молодой человек от 14 до 35 лет может реализовать свой проект, получить возможность образовательной программы. Мне доставляет удовольствие то, что делюсь действительно чем-то хорошим. Быть амбассадором «Росмолодежи» круто потому, что зажигаешь сердца молодых



людей. Здесь нет второго дна, механизм абсолютно прозрачный. В силу своей деятельности замечаю большую активность среди молодежи у нас в республике, готовой выступить с проектом. Тем, кто ко мне обращается, разъясняю, чтобы не было недопонимания, что амбассадор не является экспертом, каким-либо образом влиять на продвижение проектов не в моих полномочиях, но по существу проконсультирую. Всегда приятно узнавать, что проекты получили поддержку. Мы – связующее звено между человеком и федеральным агентством.

Выступаю на событийных мероприятиях Министерства по делам молодежи и в образовательных организациях. Чаще всего выступаю в КБГУ, поскольку сейчас

обучаюсь в магистратуре. С готовностью консультирую по подходящим программам преподавателей и студентов.

«КОД ЧУДА» И ДРУГИЕ

- Не каждой своей передачей бываю довольна, что уж говорить о проекте. Сейчас очевидно, что некоторые нюансы нужно было доработать. Говоря конкретно, таблички с QR кодами, по которым можно было прослушать сказки, постоянно срывали, возможно, нужно было продумать более надежную конструкцию. Этот момент меня действительно расстроил. Сама же сказки – замечательный качественный продукт, которым горжусь. В проекте было задействовано много людей, чей труд очень ценю и не перестаю выражать им признательность. А главное, было много приятных отзывов от жителей города и наших соотечественников за рубежом. Понимаю, что оно того стоило. Развитие проекта продолжилось и после его завершения, он живет в социальных сетях. Я озвучиваю сказки народов Кавказа и публикую на своей странице ВКонтакте, где каждый может их прослушать. На одно из мероприятий Минмолодежи сделала нарезку из наших сказок, у присутствовавших возникла идея создания анимации. Если найдется команда, желающая создать анимацию или приложение, готова к коллаборации, тем более, что есть определенная база. В силу того, что я задействована во многих площадках, дальнейшая трансформация проекта сейчас на паузе, но могу сказать, что у меня сложилось понимание, каким образом могу принести пользу. Уже зреют два проекта, в следующем году снова планирую участие в грантовом конкурсе, чтобы реализовать их.

Лиана ШОРДАНОВА

Конкурс красоты, ума и таланта в Кабардино-Балкарии проводится в течение 27 лет. За эти годы он не раз менял формат и организаторов. А с прошлого года Амир КАМБИЕВ решил воплотить свою давнюю задумку – проводить конкурс в этническом стиле. «До сих пор мы копировали европейскую модель проведения конкурса. Но у каждого региона нашей страны свои историческая культура, традиции и предпочтения, – сказал он. – Мне хотелось показать красоту наших девушек сквозь призму главных нравственных ценностей титульных народов республики, способствовать формированию целостного восприятия образа женской красоты, гармонично сочетающего внешнюю привлекательность, духовное совершенство, интеллект и целеустремленность. Можно сказать, что это конкурс культурной и национальной эстетики».

Организаторы отметили, что с изменением формата изменились и критерии отбора участниц. Теперь побороться за титул самой красивой девушки республики могли и те, кто не обладает общепринятыми параметрами красоты. Потому что у нас достаточно красивых девушек, рост которых не достигает 180 сантиметров. При отборе кандидаток обращали внимание на то, как девушка ведет себя, как умеет держаться, какими талантами обладает. Всего в финале «Мисс КБР» приняли участие 11 девушек в возрасте от 16 до 23 лет. С конкурсантами мы уже знакомили наших читателей («Горянка», № 48, 29.11.2023 г.). Каждая рассказала о себе и почему именно она заслуживает титул красавицы года.

Красота в этническом стиле



В Нальчике в Государственном музыкальном театре состоялся финал регионального конкурса красоты «Мисс КБР-2023» в этническом стиле, организованного продюсерским центром Амира Камбиева «KambiProduction» при поддержке Министерства по делам молодежи республики.

«Лицом конкурса» стала Илона ЖИЛОВА, ставшая одной из победительниц «Мисс КБР» прошлых лет и воплотившая в себе максимум качеств женщины, реализовавшей свои способности и таланты. Можно смело констатировать, что посвященные конкурсу рекламные ролики с участием Илоны в роли Сатаней Гуащэ представляют особую ценность в популяризации нарточного эпоса и в целом традиционной культуры адыгов.

Финал конкурса, как и обещали организаторы, начался феерично. Визуальное оформление шоу впервые в республике доверили искусственному интеллекту. В тандеме с творческим видением организаторов шоу было зрелищным, а зрители получили эстетическое удовольствие.

На протяжении всей конкур-

сной программы участницы выходили в сопровождении фольклорной музыки исключительно в национальных или стилизованных нарядах, которые подчеркивали главные качества истинной горянки: скромность, женственность и грациозность. По сценарию каждый их выход демонстрировал национальную кабардинскую и балкарскую культуру. Девушки танцевали, отвечали на вопросы жюри, демонстрировали умение держаться на сцене. В этом году было решено изменить творческий этап выходом конкурсантичек в национальных платьях, в изготовлении которых приняли участие они сами, поскольку, по мнению организаторов, каждая кавказская девушка должна владеть искусством рукоделия, а еще знать историю и традиции своего на-

рода. Поэтому некоторые вопросы от жюри прозвучали в этой тематике.

В перерывах между конкурсными номерами выступали популярные и любимые в республике артисты – Светлана ТХАГАЛЕГОВА, Султан ХАЖИРОКО, Карина ДОГОВА, Нату СОЗАЕВА, Астемир ТЕРКУЛОВ, Марьяна КАЗАНОВА, ансамбли народного танца «Шагди», «Гордость Кавказа» и другие. Участникам и гостям не давали скучать ведущие мероприятия Милана УРУСОВА и Джамал ТЕУНОВ. Их талант и артистизм особенно порадовали, когда жюри удалилось на совещание для вынесения вердикта. Выбрать красавицу года было нелегко, поскольку каждая конкурсантичка, несомненно, могла претендовать на этот титул.

После долгих дебатов жюри

огласило свое решение: «Мисс КБР-2023» признана 17-летняя студентка медицинского колледжа «Призвание» Тамила ХАБЖОКОВА. Традиционно корону победительнице этого года передала обладательница титула «Мисс КБР-2022» Зульфия ГУЛИЕВА.

Титул первой вице-мисс достался 18-летней студентке Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета Диане ТАОВОЙ. Второй вице-мисс стала 23-летняя Алина ХАЛИШХОВА – юрист частной строительной фирмы, официальный церемониймейстер Кабардино-Балкарии. Ей же достался приз зрительских симпатий. В выборе победительницы в этой номинации могли участвовать и зрители, имеющие билет на конкурс, опустив корешок от своего билета в установленный в фойе Музыкального театра бокс вместе с фотографией наиболее понравившейся участницы.

Еще раз насладиться самыми зрелищными моментами этношоу «Мисс КБР-2023» можно пятого января на телеканале «Девятая волна», который является главным телевизионным координатором проекта. Кроме того, у руководителя «KambiProduction» Амира Камбиева далеко идущие планы по расширению географии проведения конкурса в этническом формате – сделать его северокавказским. «Для продвижения этой идеи у меня уже есть замечательная команда – две красавицы – победительницы первого и второго сезонов проекта и бесценный опыт организации конкурса в национальном стиле, – отметил он. – Такой формат, который популяризирует национальную культуру, актуален и для других регионов Северного Кавказа».

ИДУ К СВОЕЙ МЕЧТЕ

По окончании конкурса красоты мы задали несколько вопросов «Мисс КБР-2023» Тамиле Хабжковой.

Примером для подражания для меня стала двоюродная сестра, окончившая с красным дипломом Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, еще она получила диплом косметолога-дерматолога. Быть медицинским работником – очень ответственно. Я восхищаюсь ее талантами и умом. С детства мечтаю делать людей красивыми. Подошла к воплощению мечты основательно и серьезно. Параллельно с учебой в колледже планирую пройти курсы косметолога и стать профессиональным косметологом с медицинским дипломом.

Кроме того, начала обучение в модельной школе «Подיום Нальчик» Фатимы МОКАЕВОЙ. В будущем планирую совмещать моделинг с косметологией. Все-таки оба этих направления связаны с миром красоты.

- Чтобы участвовать в конкурсе красоты, надо быть уверенной в себе. Как получилось, что стали участницей «Мисс КБР»?

– Все говорят, что я уверенно держалась на сцене. Могу сказать, что я и в жизни достаточно уверенный человек. Возможно, благодаря родителям, которые воспитывали меня в строгости, согласно адыгэ хабзэ никогда не хвалили в присутствии посторонних и не только. Поэтому всегда стремилась быть лучше и доказать, что заслуживаю их похвалы. С другой стороны, родители поддерживают меня в любых начинаниях в пределах разумного. Поддержали и в желании участвовать в кон-

курсе «Мисс КБР». Мама сказала, что верит в меня. Это меня вдохновило. Несмотря на то, что первый кастинг пропустила, пришла на второй. До сих пор с волнением вспоминаю, как продюсер конкурса Амир Камбиев сказал: «Ты с нами». Страхи были. Больше пугало закусилье. Не хотелось быть участницей интриг, нездоровой конкуренции и так далее. Но все страхи оказались напрасными. С девочками подружился и даже помогли друг другу во время подготовки.

- Что дало участие?

– С этого проекта я решила начать свой путь в качестве модели, о чем мечтала с детства. Конкурс показал мне и другую сторону медали – за красивой картинкой, которую мы видим, – огромный труд, с которым справится не каждый.

Полтора месяца подготовки к финалу конкурса для меня были самыми насыщенными и интересными. В рамках проекта Министерство молодежи республики организовало нам выезд на Голубые озера, где провели фотосессию и насладились красотой местной природы. Кроме того, посетили некоторые предприятия спонсоров, увидели процесс производства молочной продукции известного по всей стране бренда. Это было очень познавательно.

Мы с девочками получили бесценный опыт от наших педагогов и организаторов. Педагог по дефиле – руководитель дэнс-группы «Ониск» Анна МУХИНА научила нас профессионально дефилировать на сцене.

С нами работала педагог по хореографии, солистка ГААТ «Кабардинка» Марианна ШЕКИХАЧЕВА. Если некоторые девушки умели профессионально танцевать или дефилировать, то мне пришлось учиться буквально всему. Диана МАЗЛЮЕВА была с нами чуть ли ни круглосуточно. А Кина ТАШУЕВА отвечала за пиар конкурса.

Новым опытом для меня было и создание образа черкешенки для выхода в национальном платье, шитом по моему эскизу. Воплотить в жизнь мою задумку помог салон свадебных платьев «Заира фэшн».

- Если предложат представлять республику на российском уровне конкурса, согласитесь?

– Думаю, откажусь. Все же мне больше по душе этноформат.

- Вы очень молоды, но наверняка уже есть серьезные увлечения. Расскажите о них.

– Родом я из Нарткалы. Училась в третьей школе. Увлекалась многим. Посещала кружки краеведения, рисования, бисероплетения. А главным увлечением был олимпийский вид спорта тхеквондо. Родители поддержали меня в этом выборе. Занималась профессионально четыре года и даже добились определенных успехов. Но так сложились обстоятельства, что пришлось оставить спорт.

- Ваши планы в статусе «Мисс КБР»?

– Свою главную миссию в качестве «Мисс КБР» вижу в том, чтобы быть полезной людям и республике. Участвовать и организовывать благотворительные мероприятия. Как и когда это будет происходить, зависит от организаторов конкурса. Я всегда рада и готова принять участие в любых благотворительных акциях.

● Алена КАРАТЛЯШЕВА. Фото Тамары Ардавовой



- Вы учитесь на отделении «лечебное дело» медицинского колледжа «Призвание». Медицина – одна из самых тяжелых и ответственных профессий. Что или кто побудил вас выбрать эту нелегкую стезю?

– Выбор профессии для меня был не случайным. Мне нравится помогать лю-



РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

В Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова прошел культурно-просветительский форум «Территория равных возможностей», на котором были обсуждены проблемы и перспективы развития обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья.

жения большой работы, которая проводится в университете по решению проблем и поддержке студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Как отметила руководитель отдела инклюзивного образования управления проектирования образовательных моделей КБГУ Людмила НАСТУЕВА, за последние пять лет в университете проделана огромная работа по организации безбарьерной среды в 14 учебных корпусах вуза и созданию особых образовательных условий для студентов с инвалидностью разных нозологий. Несмотря на это, есть еще над чем работать и куда расти, так как особенных студентов, поступающих в вуз, с каждым годом все больше, подчеркнула она. При этом каждый из них - индивидуальность и целостная личность, у каждого своя история и свой путь. На сегодняшний день в КБГУ обучаются более 18 тыс. студентов, из них с инвалидностью - более 500.

И. о. первого проректора КБГУ Мурат ГУКЕПШОКОВ сообщил, что в КБГУ создана доступная среда, значительно облегчающая передвижение маломобильных групп людей, есть все необходимые технические средства, волонтеры и заботливые преподаватели. Он поблагодарил коллег, которые отвечают за то, чтобы желание детей с инвалидностью и ОВЗ учиться осуществилось как можно легче.

Присутствовавшие на встрече специалисты по коррекционной работе - руководитель коррекционного центра «Индиго», представитель Всероссийской организации детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями Рената СОХОВА и коррекционный педагог по флортайму коррекционного центра «Солнечный мир» Динара МАУШЕВА вручили грамоты от КБГУ студентам колледжа

дизайна Амиру Ивазову и Мурату Нартыжеву. «Я мама Амира, особенного художника, - представила Рената Сохова. - И это мой личный праздник. Надеюсь, коррекция и адаптация пройдут максимально эффективно. Мы, родители детей-инвалидов, проходим вместе с ними огромное испытание и находимся в состоянии постоянной борьбы, но хочу сказать, что невозможно. Мы все разные, но имеем право быть в обществе, в котором хотели бы жить».

О перспективах развития инклюзии в вузовской библиотеке рассказала директор библиотеки КБГУ Аймани ГЕРИЕВА. Она подчеркнула, что инклюзия в вузовской библиотеке - в первую очередь стирание барьеров и интегрированное библиотечное обслуживание людей независимо от их особенностей. Смысл инклюзивного библиотечного обслуживания заключается в том, что создается максимально дружественная среда по отношению к людям с инвалидностью. В числе перспектив инклюзии директор назвала создание в библиотеке необходимых условий, учитывающих особенности каждого читателя и пользователя; материально-техническое обеспечение; активное использование возможностей дистанционных форм доступа к информационным ресурсам; формирование комплекса информационных ресурсов, адаптированных для лиц с ОВЗ.

О возможности участия в международном детском конкурсе «Школьный патент - шаг в будущее» детей с инвалидностью рассказала руководитель Центра поддержки технологий и инноваций Марьяна МАРЖОХОВА.

Профессор кафедры детских болезней, акушерства и гинекологии медицинской академии КБГУ, доктор медицинских наук Лейла ТЕММОНОВА представила пособие, разработанное врачами, психiatрами, неврологами и коррекционными педагогами, «Методическое сопровождение детей с расстройством аутистического спектра в организациях среднего профессионального и высшего образования».

Многие коррекционные методики применяются в республике впервые

- Подобный форум проходил в нашем университете впервые, - говорит Л. Теммонева. - Впервые в Кабардино-Балкарии в колледже дизайна КБГУ будут учиться двое детей-аутистов. Надо отметить, что они поступили в колледж на общих основаниях, то есть сдавали все экзамены и участвовали в общем конкурсе, в котором не учитывалась их инвалидность, просто им было дано дополнительное время и выделена отдельная аудитория.

Преподаватели, не имея опыта работы с такими детьми, находились в некоторой растерянности. В помощь им и подготовили методичку по сопровождению детей с расстройством аутистического спектра в средних и высших учебных заведениях. Добавили в методичку также актуальные правовые аспекты. Она оказалась единственной в России. Методичка создавалась на базе личного опыта работы с детьми-аутистами и авторитетных зарубежных источников в тандеме с моей аспиранткой Эллиной ГАЛАЕВОЙ, действующим врачом-неврологом, занимающимся проблемами аутизма. Третья-четвертая группа детей с расстройствами аутистического спектра наиболее благоприятна для обучения как в массовой школе, так и в вузе, но все равно они должны иметь тьюторов для сопровождения и т.д. Поэтому за «круглым столом» было много вопросов, как себя вести с подобными детьми и как на них реагировать. И мы давали свои рекомендации. Презентованная на форуме методичка будет опубликована на сайте КБГУ, по ней преподавательский состав будет налаживать работу с такими студентами. Информацию, которую они пытались найти в интернете, была непонятна, а значит, бесполезна.

Мы и дальше планируем работать в тандеме с педагогами, потому что это проблема не одного дня и она не может решиться только разработкой методички. Должна отметить, что особенные студенты ходят на занятия в колледж с удовольствием. Занятия творчеством важны для них, они помогают выравнивать эмоциональный фон при расстройстве аутистического спектра. Эти дети вообще сами по себе гениальны, кто-то хорошо рисует, лепит или танцует. Они очень одаренные, но их способности надо направлять в нужное русло, социализировать, адаптировать, так как их у нас с каждым годом становится все больше, а этиологический фактор при этом до конца не изучен. Если кто-то сможет объяснить, как возникает аутизм, получит Нобелевскую премию, а мы будем все стоя аплодировать ему.

Несколько слов хочу сказать о работе нашего коррекционного центра «Солнечный мир», который недавно открылся в Нальчике. В нем впервые в Кабардино-Балкарии используется терапевтическая методика флортайм. Она направлена на всеобщее развитие ребенка посредством игры. Принято считать, что флортайм-обучение создано для детей с особенностями развития и в первую очередь для малышей с РАС. Однако это не совсем так. Флортайм-терапия эффективна для всех детей, так как отвечает за качественное развитие когнитивных функций. Методика флортайм является непринужденным и при этом эффективным способом преодоления нарушений в становлении личности и развитии ребенка. Для детей такие занятия выглядят как обычная игра, т.е. они не выходят из зоны своего комфорта. Для специалистов это целая струк-

турированная система - они подключаются к игре, но работают по определенным ступеням и точно знают, какой участок мозга развивают сейчас и на какой делают упор в дальнейшем. Над чем работает специалист, применяя методику флортайм? Саморегуляция: повышение внимания, концентрации и интереса к миру, способность быть уравновешенным и активным. Вовлеченность в общение: налаживание контакта, доверие к оппоненту и выражение эмоций. Двусторонняя целевая коммуникация: способность инициировать общение и социализироваться в мини-среде. Сложная коммуникация: совместное решение социальных задач, формирование самосознания, выражение собственного «Я». Формирование и использование символов, слов, понятий и эмоций, способность создания эмоционально значимых идей и т.д.

Работаем также по методике Шамиля АХМАДУЛЛИНА в области развития памяти и скорочтения для детей. Пока тоже никто, кроме нас в республике, ее не применяет. Эта методика хорошо себя показала, она повышает концентрацию внимания уже на пятнадцатом занятии.

Наш центр «Солнечный мир» коррекционный, но я постаралась сделать так, чтобы к нам ходили не только дети с особенностями развития. Его могут посещать и те, у кого просто появились проблемы в школе, то есть страдает обучающий момент. Например, гиперактивные дети, невнимательные, которые очень устают во время занятий. Помимо коррекционной работы, у нас функционирует нейрошкола, где таких детей специалисты корректируют: подтягивают все когнитив-

ные функции, вырабатывают усидчивость, работоспособность, мелкую моторику, снимают тревожность, потому что сейчас много детей с тревожностью. Когда они не хотят идти в школу, начинаются соматические проявления - то у них голова болит, то живот, то еще что-то.

Я разрешаю мамам, если они этого хотят, присутствовать на занятиях своего ребенка, чтобы наблюдать, как он корректируется. Кроме этого, у нас в Центре клинической психологии работает отдельно со взрослыми, то есть с мамами детей с ОВЗ.

В Центре все специалисты сертифицированы, не просто окончили какие-то краткосрочные курсы, но и имеют соответствующие дипломы. На страничке Центра можно в этом убедиться.

В апреле следующего года у нас запланировано масштабное мероприятие в ГКЗ - вечер, посвященный детям-аутистам. Готовим обширную программу, в которой примут участие коррекционные центры и благотворительные фонды республики. С помощью благотворительного концерта надеемся собрать средства, чтобы оказывать помощь детям для коррекционной работы, потому что коррекция стоит очень дорого.

Возвращаясь к теме форума, хочу отметить, что в КБГУ щепетильно относятся к своим студентам-инвалидам, выделяют их и поддерживают с каждым достижением. Вообще инклюзивное образование в университете организовано на должном уровне, за что большое спасибо нашему ректору Юрию АЛЬТУДОВУ, который уделяет решению этого вопроса особое внимание.

ТЕПЛО СТАРИННОЙ ШКАТУЛКИ

- Главная ценность семейных реликвий - память о родственниках, корнях и истории, что позволяет чувствовать землю под ногами, - говорит о своем семейном раритете Жаннета САТУШИЕВА из Нальчика. - У нас наследственная любовь к украшениям. Их любил собирать мой прабабушка, бабушка, мама и, конечно же, я. Мы не представляем свою жизнь без них, особенно это касается серег. Все украшения храним в нашей семейной реликвии - шкатулке для драгоценностей. Она перешла по наследству к моей маме от ее бабушки по материнской линии. Все

свои драгоценности последующие поколения, у которых хранилась шкатулка, складывали в нее. Мама рассказывает, как ее бабушка считала, что у натуральных камней и металлов особая энергетика, способная защитить их владельца. Хранила все в шкатулке, запертой на ключ, чтобы никто не имел к ним доступа. И каждый раз до или после ношения мыла украшения под проточной водой. Когда я достаю свои драгоценности из шкатулки, кажется, что вся энергетическая мощь моих предков оберегает меня и придает сил.

Конечно, сегодня шкатулка не

Ольга КАЛАШНИКОВА



представляет материальной ценности, ей около шестидесяти лет. За это время на ней потрескался и обсырел лак, а дерево впитало в себя запах старой ткани. Но реставрировать ее не собираюсь. Когда открываю шкатулку, для

меня открывается тайна времени, если ее обновить, мне кажется, развеется «образ» бабушки. Рассматривая шкатулку, словно попадаю в другой мир. Эта вещь очень дорога мне. Она напоминает о бабушке. А моей маме шкатулка напоминает о ее бабушке, моей прабабушке, так происходит связь поколений. Люди живы, пока жива память о них. Как сказал великий М. ЛОМОНОСОВ: «Народ, не знающий своего прошлого, не имеет будущего». Кроме всяких женских укра-

• ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

шений, в этой шкатулке хранится целая история. Я обязательно постараюсь сохранить ее и светлую память во имя будущего, вдыхая тепло прошлого.

Мама рассказывала, что прабабушка первоначально хранила в шкатулке нитки с иголками, она хорошо шила. Но рукодельничала только для своих родных, а когда супруг подарил ей золотые серьги, шкатулка превратилась в самую драгоценную для нее вещь. Спрашивала маму о сережках прабабушки, но никто не знает, куда они делись. Зато у меня сохранилась шкатулка, которую обязательно передам своим потомкам.

Ангела ГУМОВА

Георгий ЯРОПОЛЬСКИЙ, поэт, переводчик, часто публиковался в нашей газете. Из архивных материалов мы выбрали именно этот не случайно – 17 декабря ему исполнилось бы 65 лет. Яркий, необычный, эрудированный, вовлеченный в мировой литературный процесс, он уделял много внимания и местной литературе. Его ответы актуальны и сейчас, спустя 21 год.
Мадина БЕКОВА

РЕВНУЯ К КОПЕРНИКУ



Ответы на анкету газеты «Горянка»

- Как вы оцениваете современную литературу Кабардино-Балкарии? Какие положительные и отрицательные тенденции отметили бы?

- Литература по своей природе плохо поддается администрированию. Чем лучше литература, тем хуже она поддается какому-либо делению, установлению рамок, барьеров, границ, будь то границы географические или временные. В последнее время широко распространился термин «виртуальность», но, как я убедился, мало кто знает, что это такое. Между тем, «виртуальный» означает «фактический, не номинальный, действительный». Так вот, помимо номинальной литературы Кабардино-Балкарии, существует литература виртуальная; помимо номинального Союза писателей, существует Союз виртуальный, в который каждый пишущий включает того, кто ему ближе по духу. Я, например, почему-то уверен, что Борис УТИЖЕВ больше общается с ШЕКСПИРОМ, чем со своими современниками и соотечественниками. И чем же это плохо?! Писать - все равно, что любить, а что значит любить? МАЯКОВСКИЙ определял это так: «Любить - это с простынью, бессонницей рваных, срываться, ревнуя к Копернику, его, а не мужа Марьи Ивановны, считая своим соперником». Сегодня я больше всего ревную к ПУШКИНУ. Подлинные границы проходят совсем не там и не так, как это по большей части представляют в учебных пособиях. А лучше всего меня заставляет недоумевать ничего не значащее выражение «литературный процесс». Ладно, в отношении процесса над СИНЯВСКИМ и ДАНИЭЛЕМ эти слова еще имели какой-то смысл, но в остальном...

Если же говорить о номинальном, пространственно-временном положении дел, положительной тенденцией как раз и является виртуализация той литературы, которая создается здесь и сейчас. Что касается тенденций отрицательных, то они новизной не блещут. Очень неприятной была и остается тенденция писать о том, что самому автору совершенно не интересно, о том, чего не было и нет в его крови, но что, как он почему-то считает, должно быть. Дескать, вот так я обязан думать и чувствовать... Но ведь нечестность всегда бросается в глаза. Далее, плохо то, что многие пишущие крайне мало читают. Потому-то и пишут так, словно двадцатого века и всех его достижений в области литературы не было вовсе. Пишут на уровне девятнадцатого века, причем и ориентируются в большинстве случаев не на лучшие образцы. Огорчает и то, что все большее число авторов, презрев родной язык, стремятся писать на русском языке, зачастую имея о нем весьма смутное представление. (Впрочем, и те, для кого русский является родным, не всегда блещут особенным его знанием).

Но дурнее всего становится, когда вдруг узнаешь, что некоторые из, так сказать, инженеров душ человеческих не гнушаются такими жанрами, как жалобы, доносы на своих же собратьев по перу. Или, например, воззваниями к властям предрержащим, чтобы помогли опубликоваться. Естественно, ни к какой литературе это отношения не имеет.

- Какие произведения, напечатанные за последние десять лет, вы бы отметили?

- Я, понятное дело, не возьмусь судить о произведениях, изданных не на русском. В 1994 году в московском издательстве «Терра» был опубликован роман Константина ЕЛЕВТЕРОВА «Выныривающий», в 1996 году в нашем «Эльбрусе» отдельным изданием вышла поэма Владимира МАМИШЕВА (он же - Ладо МЕСТИЧ) «Романическая Юлиада», в 1998 году в журнале «Литературная Кабардино-Балкария» напечатали повесть Джамбулата КОШУБАЕВА «Абраг». Замечательно пишет Борис ЧИПЧИКОВ - у него в «Эльбрусе» вышел сборник новелл «Возвращающийся свободным», а в «Литературной Кабардино-Балкарии» - повесть «Облепиховый лес» (правда, почему-то с перерывом ровно в год). Очень привлекательная книга в 2000 году вышла у Игоря ТЕРЕХОВА - «Ночная стража». Все эти вещи я в свое время отметил и мнения своего по сей день не изменил. Кроме названных имен, хочу упомянуть и незнакомого пока нашим читателям Владимира САЧКОВА - из него должен получиться очень неплохой беллетрист. Впрочем, что там! - уже получился, дело за издателями.

Книга Ибрагима БАБАЕВА (в смерть которого до сих пор не могу поверить) в 2000 году была заявлена на соискание Госпремии РФ, но она, видите ли, была выпущена на 15 дней позже положенного срока (что дает этот срок - не понимаю), а поэтому комиссией даже не рассматривалась. А зря: «Колыбельная для молнии» - книга очень добротная и цельная. Впрочем, мне о ней особо распространяться не следует - я сам почти всю ее перевел...

Надо остановиться, а то получится, как у Пушкина: «Сват Иван, как пить мы станем, / Непременно уж помянем / Трех Матрен, Луку с Петром, / Да Пахомовну потом».

- Почему, на ваш взгляд, читательский интерес к творчеству республиканских авторов неуклонно падает?

- На мой взгляд, читательский интерес каким был, таким и остается. В восьмидесятые годы на полках книжных магазинов возлежали книги, изданные в семидесятых. Куда падать-то читательскому интересу?

- Почему в Кабардино-Балкарии процветает писателя, поэта девальвируется?

- Именно в Кабардино-Балкарии? Это

явление повсеместное. Кто сейчас соберет полный зал Политехнического института? Или вообще невообразимая по нынешним временам вещь - выступление поэта на стадионе!.. Просто-напросто сейчас много иных источников информации. И не стоит скорбеть о том, что от тебя уходят читатели, которых вполне устраивают эти иные источники. Можно провести блиц-опрос среди прохожих: когда вы в последний раз читали Пушкина? Результаты, полагаю, не смогут не утешить даже самых амбициозных авторов.

- В русской литературе произошла переоценка творчества многих «классиков». Нашу республику этот процесс не затронул. Почему?

- Во-первых, этот вопрос противоречит двум предыдущим: коль скоро «читательский интерес падает», а «профессия писателя девальвируется», следовательно, и «процесс переоценки затронул». Во-вторых - опять процесс! Кому нужна форсированная переоценка? Это дело времени, только и всего. Оно вне зависимости от эсеческих «процессов» произведет переоценку и все расставит по своим местам.

- Часто ли вы сталкиваетесь с плагиатом?

- Не приходилось, Бог миловал. Приходилось сталкиваться с тем, что в некоторых переведенных с русского языка вещах «забывают» указать автора, но это не плагиат. Перевод - это сотворчество. Один автор, излагая содержание своей фантастической повести, изданной на балкарском, был немало удивлен тем, что я его и так знаю - прочитал в свое время «Билет на планету Транай» Роберта ШЕКЛИ. Ну и что с того? Человечество накопило громадный духовный опыт, и писатель не может быть одинок в своем творчестве - если, конечно, он умеет читать. Недавно я перевел роман Дональда ТОМАСА «Арат», где автор устами одного из героев недвусмысленно говорит: «Просто-напросто все искусство представляет собой сотворчество, перевод, если угодно. Но плагиат - это совсем другое».

Цитирование, выстраивание из цитат чего-то своего, нового - весьма характерный стилистический прием новейшего времени.

- Назовите наиболее одаренного, на ваш взгляд, поэта и писателя в нашей республике.

- Во-первых, я уже назвал достаточно много имен, говоря о книгах, достойных того, чтобы их отметили. Во-вторых, объяснил, что мне ближе виртуальные сечения, нежели номинально-географические. В-третьих, я, так сказать, «вращаюсь в среде» и не имею ни малейшего желания портить с кем-либо отношения. Большинство писателей - народ почему-

• «ГОРЯНКА» - 30 ЛЕТ

то ужасно обидчивый. Назовешь кого-то другого и - «гиена ты, вот и все!».

- Почему литературе Кабардино-Балкарии в последнее время не удаётся выйти за пределы республики?

- Все, что достойно выйти за пределы, рано или поздно выйдет. Раньше - да, много переводили, много печатали в «Современнике». Но, к сожалению, большей частью не по заслугам, а по разнарядке. И переводили в основном случайные люди случайных людей. Это была как бы большая игра. Вот парочка неудачных каламбуров: «искусственное искусство», «культивирование культуры». Жалеть, что этого больше нет? Не стоит. Не век же ходить на помочах! Уверен, что как появлялись у нас масштабные фигуры, так и будут появляться. И никаких разнарядок для этого не требуется.

- Есть ли у вас проблема перевода? Как вы относитесь к тому, что перевод и оригинал часто столь разнятся, что трудно уловить между ними связь?

- Да, перевод для меня - проблема из проблем. Последние несколько лет переводы занимают львиную долю моего времени. Мы с Ладо Местичем не можем вдвоем замещать С. ЛИПКИНА, Н. ГРЕБНЕВА, Г. ПЛИСЕЦКОГО, Л. ШЕРЕШЕВСКОГО и всех прочих - как покойных, так и ныне здравствующих. Надо растить и обучать переводчиков. Говорят, что необходимо создать некую компетентную комиссию по переводам, чтобы она, и только она, ознакомившись с тем или иным произведением в оригинале, принимала авторитетное решение относительно того, достойно ли данное произведение перевода и публикации на русском языке. Эта же комиссия должна будет оценивать и подстрочники. «Всем сестрам по серьгам» - практика порочная, пусть переводятся только самые достойные вещи... Но все это хорошо на словах, на деле же, боюсь, толку от этого будет мало.

А к тому, что перевод и оригинал порой очень разнятся, я отношусь отрицательно. Какой же это перевод?

- Ваши отношения с критикой. Почему в Кабардино-Балкарии ее практически нет?

- Если бы ее не было, не было бы и отношений. Она-таки есть. Имена? Адам ГУТОВ, Хабас БЕШТОКОВ (он, конечно, в первую очередь поэт, но выступал и как критик, причем ничего и никого не боявшийся), Фатима УРУСБИЕВА, Рая КУЧМЕЗОВА, уже упоминавшийся Игорь Терехов... Критика есть, но беда в том, что она не востребованна авторами. Большинство из них. Есть такая фраза: «Писатели похожи на покойников - они любят, чтобы о них говорили хорошо или не говорили вовсе» (Aut bene, aut nihil). Я этого не понимаю и не одобряю. И ненужный пиетет меня всегда только раздражал.

- Ваши прогнозы на будущее художественной литературы Кабардино-Балкарии.

- Гениальный Станислав ЛЕМ в одном из интервью дал универсальный прогноз на будущее: все будет так же, как сегодня, только хуже... Шутка! Нет, прогнозов я давать не буду, но надеждой поделюсь: виртуализация литературы здесь, как и повсеместно, будет продолжаться и усиливаться, «притворная» (или, если угодно, придворная) литература отомрет, читательский интерес окрепнет и вырастет. А чего еще можно желать, как не этого?

«Горянка», № 28, 2002 г.



МЕНЯ ПОЧТИ ПОХИТИЛИ

До недавнего времени такси Яндексa казалось мне вполне безопасным транспортом. Я могла даже ночью с детьми поехать на машине виртуального таксопарка из города в село и мне ни разу не пришлось в голову, что может что-то пойти не так. К сожалению, столкнулась с тем, чего боялась больше всего, - похищением.

Еду вечером из «Читай-города» (могла же потерпеть до утра и потом пойти забрать заказ?) с новой книгой. Темно, дождь моросит, внутри машины запотели стекла, почти ничего не видно. Водитель сидит в черном капюшоне и черной маске, лица практически не видно. Сначала я не придала этому значения. Мы

свернули и, как мне показалось, приближались к повороту в мой двор, когда водитель резко развернулся и поехал обратно. Выглядываю в окно, вроде улица моя, но мы едем не к дому, а в обратную сторону. Спрашиваю водителя, почему развернулся, он молчит. Снова спрашиваю, уже громче, все равно молчит. Трясу парня за плечо, мало ли, может, человек в наушниках. Он пожимает плечами.

И тут меня накрыл страх. Посмотрела на черную безмолвную фигуру за рулем и испробовала весь ужас человека, которого везут неизвестно куда против его воли. Закричала, чтобы остановил машину, но именно в этот момент она остановилась на светофоре. Я выскочила из машины (хорошо, двери были не заперты) и побежала через газон, спотыкаясь и оглядываясь. Сердце бешено стучало, дыхание сбивалось. Я шла под моросящим дождем

в расстегнутой куртке и с шапкой в руках, адреналин заполнил все кровеносные сосуды. Чтобы вы понимали, адреналин выработался на фоне стресса, а не из-за моего азарта на тот момент.

Пришла домой, выпила успокоительное и проспала четыре часа. Когда засыпала под воздействием мелатонина, мои руки все еще дрожали, я держала их под подушкой.

Перебирая варианты случившегося, можно предположить, что водитель просто был болен, свернул не туда, не расслышал мои вопросы... Но это вряд ли. На мою жалобу в службу поддержки ответили, что они протестируют его. А я в свою очередь поставила водителю единицу, чтобы его больше не присылали ко мне.

И дала слово самой себе, что никуда больше по темноте не поеду. Моя жизнь ценнее, чем любые дела, которые могут возникнуть.

Д. Бердова

НИ СЛОВА О «СЛОВЕ ПАЦАНА»

Очередной хитовый сериал затмил разум людям, все только о нем и говорят. Все знакомые, друзья и люди в чатах, где я состою, пишут только о «Слове пацана». Я не видела ни одной серии и смотреть не собираюсь. Разговоры о нем расшатали мою психику, совершенно отбив желание дать этому сериалу шанс.

Мало того, вся лента в соцсетях забита короткими видео из него. Как я понимаю, сериал основан на книге и рассказывает об уличной гопоте. Вроде там все очень жестоко, но люди все равно смотрят. Иногда мне кажется, пиар делает свое дело, просмотр «Слова пацана» стал своего рода трендом. Как говорится, все

побежали, и я побежал. А почему нет? Стадный инстинкт никто не отменял, люди всегда хотят знать и иметь то, что есть у всех. И вот наглядный пример, как крайняя жестокость и вседозволенность (ключевые посылы сериала, насколько я знаю) могут завириться просто из-за трендов в соцсетях.

Крайне расстраивает, что люди теряют чувство правильного и неправильного, перестают полагаться на свое мнение. Что может быть печальнее, чем человек без индивидуальности и стремления к выражению своих мыслей? Грущу.

Дисана, 21 год

К ГАДАЛКЕ НЕ ХОДИ

Что делать, если твоя лучшая подруга и сестра начала увлекаться походами ко всяким гадалкам и экстрасенсам? Мы с сестрой всегда были друг для друга лучшими подругами, а теперь она поддела на желание узнать будущее, и на этом фоне наши отношения портятся.

Пытаюсь объяснить ей, что будущее не знает никто и все ее попытки его узнать - просто бросать деньги на ветер и замуж она выйдет, когда придет время. К тому же это недешевое удовольствие, сестра всю зарплату на это спустила и теперь просит в долг. Я не дала, зная, что снова отдаст деньги первой попавшейся гадалке, но она занимает у друзей и знакомых. Как отдавать будет, интересно, если свой доход полностью реализовывает «во Вселенную».

Девушке уже двадцать шесть лет, а она верит во всю эту ерунду. Думает, что какие-то там сторонние силы подсказывают, когда она выйдет замуж. Я не выдержала и сказала, что она никогда не найдет нормального мужа, если не бросит свое новое «хобби». Слово за слово, и мы поспорили, сказали друг другу обидные слова. Сестра назвала меня глупой и завистливой, что я злюсь, потому что у нее судьба будет лучше, чем у меня. Это было максимально странно, ведь у меня все хорошо. Муж замечательный, хорошая семья, ребенок. Куда еще лучше? Да и разве бы я завидовала родной сестре? Пусть на нее обрушатся все блага мира, я только буду рада! Вот бы и правда ей была хоть какая-то польза от этих экстрасенсов, чтобы все не зря было. Но сильно сомневаюсь, что ей смогут чем-то помочь. Все в руках Всевышнего, а не обычных людей. Узнавать будущее не имеет смысла - оно зависит от того, что мы делаем в настоящем. Как бы втолковать это моей мятежной сестре?

Тамила 3.

Лучшая версия себя

Мое уважение девушке - автору письма «Внешность не выбирают». На все сто процентов согласна, что обсуждать и осуждать чью-то внешность некультурно, некрасиво и недостойно.

Пора бы миру отойти от стереотипов и принимать людей с разной внешней оболочкой. Стандарты красоты и тот, кто их придумал, очень подпортили жизнь прекрасной половине человечества. Для мужчин таких требований нет, ведь мы добрые и любим истязать лишь себя. Я нигде не видела четкие модельные параметры для мужчин. Они могут быть красивыми и в весе сто килограммов, если подкачаны и ухожены. А мы из последних сил стремимся к внешности Беллы Хадид, которая в свою очередь полностью переделала лицо, чтобы быть ближе к «золотому сечению». Самая красивая женщина в мире - со своим ненастоящим лицом. Это очень печально.

Мы перестали ценить в человеке оригинальность - в мышлении и во внешности. Как и автора письма, меня это очень расстраивает. Может, когда-нибудь мы поуменьим и начнем становиться лучшей версией себя, а не копией кого-то.

Л. Урусова

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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



Утренний кофе

Инара вскочила на подножку подвезавшего троллейбуса и задела ногой какой-то острый уголок. Девушка ахнула, быстро опустила взгляд: так и есть, поврала колготки! Надо же, совсем новые. И запасных с собой нет, придется идти в магазин в таком виде. Она быстро оглянулась, посмотрела на пассажиров в транспорте. Конечно, они заметили, теперь все думают о ней и ее колготках. Какая досада! Разве можно устраивать такое представление с утра пораньше перед людьми?! Надо было тихо и молча зайти, сесть, прикрыться сумкой, а она разохалась, оглядывая себя, пока на последнее место не устроилась другая девушка.

Инара встала у поручня посередине, «пострадавшей» стороной к стенке трол-

лейбуса, и почувствовала, как все на нее смотрят. Ее щеки покраснели, она опустила глаза, сгорая от стыда. Симпатичный парень у окна тоже разглядывал ее. Наверное, думает, какая она неряха. Что ж, он прав. Может, хотел познакомиться с ней, но теперь точно нет. Девушка послала ему гневный взгляд.

Парень казался удивленным, но все же отвел глаза. Он еще на остановке заметил красивую девушку и хотел попытаться завести разговор. Кажется, она ударила где-то в дверях. Ой, как сердито смотрит, лучше оставить ее в покое, наверное, сегодня встала не с той ноги. Может, встретит ее еще раз, в более веселом расположении духа...

Женщина напротив смотрела на рукав Инары не отрываясь. Что же там у меня, надеюсь, не пятно? Блузка чистая, с вешалки, неужели где-то испачкалась? Осторожно проверила. Все нормально. Хоть бы женщина не опустила взгляд, пусть лучше на рукав смотрит, а не на порванные колготки. И все же, что за манера нагло разглядывать человека? Это же неприлично.

А женщина ехала из больницы, где навещала свою старенькую маму в реанимации. Она уже давно была на аппарате жизнеобеспечения, а сегодня врач сообщил, что ее мозг уже не функционирует. Надо было решать - отключать маму от аппарата или нет. Как принять решение? Как это вообще возможно? Но если другой человек, у которого есть шансы на спасение, погибнет из-за нехватки аппаратуры? Разве это не ляжет грузом на ее совесть? Разве мама хотела бы этого? Господи, что же делать? Женщина смотрела в пустоту, ничего не видя. Ей предстояло решить самую трудную задачу в жизни.

Но Инара думала только о своих колготках и о том, что о ней думают другие. Пассажиры бесконечным потоком заходили и выходили. Все бросали взгляд на хмурую девушку, прижавшуюся к окну. Молодая мама с коляской осторожно попросила отступить ей место, потому что там должны парковаться детские и инвалидные коляски. Инара, ругая про себя мамашу на чем свет стоит, передвинулась ближе к выходу. Вот надо же некоторым

Сентиментальный сюжет

с утра пораньше возить детей в коляске! Нет чтобы дать ребенку выпастись. В такую рань малыша вытаскала из кровати. Еще и ее колготки наверняка заметила, есть повод посмеяться про себя.

А молодая мама погрузилась, когда Инара недовольно отошла. Побеспокоила девушку, наверное, ей там было неудобно. Но как быть, коляска же девать некуда. Малыш проснулся в шесть утра и пролился на улицу, пришлось вывезти, зевая и мечтая о сне. Всю ночь не давал спать, а сам как огурчик! Слишком далеко они зашли, а у коляски колесо расшаталось, не доехать. Пришлось занести всю конструкцию передвижения в троллейбус, беспечно людей, едущих на работу.

Теперь Инара стояла у всех на виду и уже не заботилась о том, кто на нее смотрит. Что толку, все равно уже опозорилась. Выскочила на своей остановке и побежала в офис, будто за ней гнались. Побежала по лестнице на восьмой этаж, чтобы ни с кем не столкнуться в лифте. Еле живая, запыхавшаяся и злая, наконец, добралась до своего кабинета и рухнула в кресло. Она уже без сил, как отработать еще восемь часов? Девушка застонала, стаскивая туфлю. Забраться на восьмой этаж на шпильках - та еще задачка.

Фото Тамары Ардавовай.
(Продолжение на 14-й с.)

ВРЕМЕННЫЕ НЕУДОБСТВА НЕ МОГУТ ПЕРЕВЕСИТЬ ПОЛЬЗУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

• ЗДОРОВЬЕ

Минздрав РФ с 18 по 24 декабря объявил неделю популяризации здорового питания. Ее цель - формирование у граждан культуры питания с акцентом на рационформирующие продукты.

НЕ КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ, А ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН

- Прежде всего ответим на вопрос, что такое здоровое питание. Это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт и онкологические заболевания.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперемное условие достижения активного долголетия.

Здоровое питание - часть здорового образа жизни, а не контроль калорий и бесконечные диеты, полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые компоненты - мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи. Часто мы едим то, что падается под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде - вкусно, быстро и сытно. Правильно ли это? Конечно, нет.

Поэтому важно усвоить главные правила здорового питания. Навсегда забудьте о фастфуде и постарайтесь не злоупотреблять сладким. Ешьте как можно больше сезонных продуктов - в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, в результате обработки химикатами и длительного хранения не только теряют пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов - сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них мало клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или на мед.

Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получить не менее 30-35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкая газировка полностью под запретом, в ней содержится много сахара.

Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани и замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца и творог.

РЕЖИМ БЕЗ СТРЕССА

- Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как и постоянные перекусы, привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому



Консультант рубрики - врач-эндокринолог нальчикской поликлиники №1 Лаца ИБРАГИМОВА.

человеку оптимально есть четыре-пять раз в день, промежуток между едой более пяти часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить в режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или перед телевизором. Процесс употребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание. Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество - по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанные яблоко или грушу, огурец или морковные палочки.

Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

ОТВЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО КОНКРЕТНЫМ, А КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ ДОСТИЖИМОЙ

- Все продукты, употребляемые в пищу, можно условно разделить на полезные и вредные. Полезные необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами и клетчаткой. При этом легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относятся свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка); крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота); орехи (жирные кислоты, белок); мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е); рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор); молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы);

растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е); зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Употребление этих продуктов в правильных сочетаниях приносит организму несомненную пользу, поддерживает здоровье и укрепляет его. Но, употребляя в пищу полезные продукты, нельзя забывать и об исключении из рациона вредных продуктов - тех, которые вызывают накопление в организме жиров и нарушение обмена веществ.

Как же привить здоровые пищевые привычки? По мнению специалистов, любую привычку можно сформировать за 21 день. Это относится и к здоровому питанию. Нужно только поставить перед собой четкую цель и не отступать. Возьмите на заметку несколько полезных советов. Задайте себе вопрос: почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения? Ответ должен быть максимально конкретным, а конечная цель достижимой. Например, похудеть на три килограмма, улучшить цвет лица, избавиться от изжоги и т.д. Ведите пищевой дневник - он поможет скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки. Не торопитесь. Резкая и полная замена привычных вредных блюд на полезные практически в ста процентах случаев приводит к срыву. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу.

Откажитесь от жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18 часов и полностью исключить десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Рацион должен быть разнообразным. Здоровая еда совсем не обязательно должна быть пресной и невкусной. Существует много изысканных блюд, которые при этом очень полезны для организма.

Перестаньте питаться вне дома. До того как пищевые привычки не изменились, не посещайте кафе и рестораны, там слишком много соблазнов. Предпочтение нужно отдавать домашней еде. Ходите в магазин только на полный желудок. Так у вас будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке. Найдите единомышленников - в компании всегда проще что-то поменять. Очень хорошо, если вас поддерживают близкие: семейные ужины в этом случае не превратятся в проверку на стойкость. Не обращайте внимания на нападки со стороны, просто научитесь находить достойные ответы на замечания по поводу ваших новых пищевых предпочтений. И научитесь отказываться от угощений. Особенно это касается совместных офисных чаепитий с конфетами и печеньем.

Изменить свои пристрастия в еде не так уж сложно. Вызванные этим небольшие временные неудобства вряд ли могут перевесить ту пользу для организма, которую способно дать правильное питание.

Принят закон о социальной реабилитации инвалидов

Госдума приняла законопроект о социальной реабилитации и абилитации инвалидов.

Это позволит ввести в России единые стандарты реабилитации инвалидов, создать комплексную систему их поддержки - от социально-психологической и медицинской помощи до профориентации и переобучения людей с ограниченными возможностями здоровья.

Законом регламентируются вопросы реабилитации взрослых и детей. Впервые ранняя помощь, которая оказывается детям в возрасте до трех лет с нарушениями в развитии и их семьям, выделяется в отдельное направление реабилитации.

В закон вошли предложения всех субъектов РФ и специализированных организаций. Определено, что одним из направлений реабилитации будет предоставление технических средств реабилитации (ТСР) с учетом социальных и медицинских показаний при назначении того или иного ТСР. Протезирование будет сопровождаться физической реабилитацией.

Расширен перечень детских товаров с пониженной ставкой НДС

Правительство РФ приняло постановление о расширении перечня детских товаров, на которые распространяется пониженная ставка налога на добавленную стоимость в размере десяти процентов.

Предполагается, что решение поддержит отечественных производителей и повысит доступность товаров для детей.

В перечень добавлены велосипеды, автокресла и бустеры, детские стулья и стульчики для кормления, бутылочки, соски, ванночки, горки для купания и другие изделия для ухода за детьми.

Лечебных продуктов для детей с тяжелыми заболеваниями стало больше

Правительство РФ расширило перечень лечебных продуктов для детей с тяжелыми заболеваниями.

Продукты лечебного питания - это специализированные жидкие и сухие смеси, которые необходимы детям с редкими и тяжелыми заболеваниями. Они закупаются за счет средств федерального бюджета, а затем выдаются бесплатно по рецепту лечащего врача.

С 2024 года перечень продуктов лечебного питания для детей-инвалидов расширится на восемь позиций. Всего в обновленном документе 111 наименований.

Перечень ежегодно формирует специальная комиссия Минздрава при участии главного внештатного специалиста по медицинской генетике.



«У обочины дороги, примерно в двухстах метрах от нашего села, не доезжая до заправки, лежит собака, у которой травмировано бедро. Может, потерялась? Собака не похожа на бездомную. Отзовитесь!».

- С такой просьбой я обратилась в социальные сети, выложив фотографию собаки, - рассказывает Марита из Псыгансу. - Но, к сожалению, хозяин собаки не нашёлся. А когда узнала, что собака - девочка, все стало понятно. Выкинули, предали! Предполагаю, что она была домашней, потому что ручная и добрая. К тому же многие, кто видел фотографию моей подопечной, подтвердили, что она похожа на охотничью собаку. Вот такие мы, люди, бросаем братьев наших меньших как надоевшие игрушки, а между тем они живые, умные и любят своих хозяев, несмотря ни на что. И эта собака продолжала верить человеку, смотрела на меня добрым и доверчивым взглядом.

Пять дней подруга возила меня к ней, чтобы кормить, но с каждым днем собаке становилось все хуже. Со временем и односельчане подключились, стали носить собаке еду: куринные ножки и ребрышки. Но она к ним не притрагивалась, могла есть только не очень твердую пищу - сосиски и колбасу. А на пятый день у нее опухла челюсть и затруднилось дыхание. Надо было быстро принимать решение, чтобы спасти животное. Я одна не справилась бы, поэтому опять обратилась в социальные сети с просьбой о помощи. И в очередной раз убедилась, что наш жестокий мир не без добрых людей. Они стали собирать деньги, а я тем временем обзванивала ветеринарные клиники, где могли бы ее полностью обследовать и, если будет необходимость, прооперировать. Цены были заоблачные, но благодаря неравнодушным людям нам удалось собрать необходимую сумму. После решения одной проблемы возникла другая, надо было

ЮНОНА УЗНАЛА, ЧТО ЛЮДИ НЕ ТОЛЬКО ПРЕДАЮТ, НО И ЛЮБЯТ

• НАШИ ПИТОМЦЫ

найти машину. Стала искать зоотакси, после многочисленных звонков попала на номер Алексея, который занимается перевозками животных. Алексей помог мне пристроить собаку, дав несколько номеров волонтеров. Согласилась только волонтер Света СИЛИНА, другие отказались. У Светы грудной ребенок, поэтому она тоже сначала не решалась, но когда увидела ролик с собакой, по ее словам, не смогла отказать. Нужно было отвезти собаку в Ставрополь. Очень боялась, что она не выдержит дорогу или потом не будет ходить, предполагала, что у нее поврежден позвоночник, но все обошлось. Алексей забрал нашу подопечную вечером, планировали с утра отправиться в путь. Но собака тяжело дышала, поэтому водитель отправился в путь сразу. Около двух часов ночи в ветклинике ей уже ставили капельницы.

После обследования выяснилось, что челюсть опухла из-за заглоченного абсцесса, еще выявились перелом таза и одной лапы, вывих бедра с разрывом связок. Но хорошей новостью было то, что наша

подопечная будет ходить. Многие через социальные сети до сих пор интересуются судьбой спасенной собаки. На данный момент ей сделали уже три операции. В клинике ей дали кличку Юнона. Она сейчас на обезболивающих таблетках и вставлены три дренажные трубки. В дальнейшем предстоит еще одна операция на лапе, также собираемся стерилизовать собаку. Финансовый вопрос пока остается открытым, содержание собаки в клинике стоит две тысячи рублей в сутки. Помогаю по мере возможности. Нам очень повезло - Юнона попала к любящим и сострадающим людям. Активно помогала и поддерживала меня односельчанка Ася БЕЦУКОВА. Низкий всем поклон.

Две женщины изъявили желание сделать Юнону полноправным членом своей семьи. Столько людей проезжали мимо бедной собаки, умирающей у обочины дороги. Никто не помог, ни у кого не екнуло сердце. А если бы помощь была оказана в первый же день, состояние Юноны сейчас было бы гораздо лучше.

- Это ваша первая помощь бездомным животным?

- Иду по улице или еду на машине - значения не имеет, везде замечаю животных, которым нужна помощь. Стараюсь по возможности кормить их и найти хозяев. У меня дома живут три собаки и три кошки. Их тоже забрала с улицы. Собака - мама двух моих питомцев жила с детства на улице. Когда пыталась ее кормить, сразу убежала, боялась. Я с ней «познакомилась» зимой, она должна была оцениться. Через какое-то время я потеряла ее из виду, но не успокоилась, пока не нашла новое место ее дислокации. Оказалось, она спряталась в большой трубе - то ли от холода, то ли от чужих глаз. Выбралась, когда родила семь щенят. Пять мальчиков пристроила, а девочек никто не захотел, поэтому пришлось забрать себе, не ставляя их на произвол судьбы. Они уже подросли, теперь их можно стерилизовать.

Первого котенка хозяйка хотела выбросить еще маленьким, второго взяла больным и очень исхудавшим - кормили едой для взрослых кошек, но она не подошла. У его хозяйки к тому же оказалась аллергия на шерсть. Третьего найденыша подобрала на улице. Мои коты самые счастливые, питаются вдоволь, гуляют и спят, где хотят, разрешаю и в доме жить.

После истории с Юноной меня спрашивали: «Есть люди, которые нуждаются в помощи. Почему бы не помочь им, а не животным?». Посудите сами: человеку поможет человек или он сам себе, а животным кто, если не мы?! Просить в слух они не могут, друг друга кормить и лечить тоже. Среди людей находятся лишь единицы, готовые прийти на помощь. В итоге домашние питомцы, не став домашними или будучи выброшенными хозяевами, безмолвно умирают».

Если увидите бездомных животных, особенно если они нуждаются в помощи, не проходите мимо. Важно не быть равнодушными и проявлять человечность к братьям нашим меньшим.

Сейчас взяла шефство над одной собакой, которую тоже выставили за ворота «добрые» люди.

Ангела КУДАЕВА

• СПОРТ

Объединенный мир борьбы (United World Wrestling) признал достижение спортсмена из Кабардино-Балкарии на чемпионате мира-2023 лучшим выступлением года в вольной борьбе. Ведущая международная организация, развивающая различные виды борьбы: греко-римскую (классическую), вольную, грэпплинг, панкратион, смешанные единоборства, а также разные традиционные виды борьбы народов мира UWW, определила лауреатов в номинации «Лучшее выступление года» в трех стилях борьбы. Среди лучших в вольной борьбе лауреатом признан спортсмен из Кабардино-Балкарии Исмаил МУСУКАЕВ, ставший в этом году чемпионом мира в весовой категории до 65 кг. На пути к золотой медали он одолел ряд ведущих борцов в своем весе, в числе которых - действующие олимпийский чемпион Такато ОТОГУРО и чемпион мира Рахман АМУЗАДХАЛИЛИ. В 2019 году Федерация спортивной борьбы России дала И. Мусукаеву разрешение выступать за Венгрию. Исмаил Мусукаев стал вторым в истории вольной борьбы Венгрии чемпионом мира. Предыдущий титул в 1979 году завоевал Иштван КОВАЧ.

Дзюдоисты из Кабардино-Балкарии стали призерами Кубка России по дзюдо в Нижнем Новгороде. В разных весовых категориях выступили 380 спортсменов из 45 регионов страны. Одержав четыре победы в отборочном цикле, Ислам ЦИКАНОВ (66 кг) уступил сопернику из Хакасии и занял вторую ступень пьедестала почета. Идар БИФОВ (100 кг) в малом финале одержал досрочную победу над представителем Ханты-Мансийского автономного округа, завоевав бронзовую медаль. Тренирует спортсменов Залим ГАДАНОВ.

Юношеская сборная Кабардино-Балкарии по боксу заняла второе место в общекомандном зачете на всероссийском турнире «Мемориал Бориса Грекова». В XXXIII Всероссийских соревнованиях по боксу памяти заслуженного тренера СССР Бориса ГРЕКОВА, завершившихся в середине декабря в Москве, приняли участие более 250 юношей 13-14 лет из многих регионов России. Сборная КБР заняла второе общекомандное место, завоевав пять медалей и уступив пальму первенства хозяевам турнира. Победителями «Мемориала Грекова» стали Дамир БИФОВ (42 кг) и Ислам ПШЕНОКОВ (44 кг). Серебро у Асланбека ШИКОВА (46 кг) и Альберта ГУЧАПШЕВА (50 кг). Бронзовую медаль завоевал Имран КАШИРГОВ в весовой категории до 42 кг. Спортсмены тренируются под руководством Аслана КУЧМЕНОВА, Эльдара ЭЛЬГАРОВА, Арсена КЕРЕФОВА и Мухамеда КУМЫКОВА. Победители и призеры включены в состав юношеской сборной России для участия в международных стартах следующего года.

Спортсмены из Кабардино-Балкарии завоевали три медали на чемпионате Северо-Кавказского федерального округа по спортивному и боевому самбо. По итогам соревнований, на которые собрались лучшие представители школ самбо Северного Кавказа, спортсмены из КБР завоевали три почетные награды. Победителями турнира стали Ислам ШОГЕНОВ (88 кг) и Виктор ИВАНЧЕНКО (98 кг). На вторую ступень пьедестала почета поднялся Идар КЮЧЕСОКОВ, выступавший в категории до 58 кг. Тренирует спортсменов Виктория ИЩЕНКО, Руслан КИМ, Самир ГУЧАПШЕВ. Все финалисты проходят отбор на участие в чемпионате России, который состоится в марте будущего года.

Ляна БАТЫРОВА

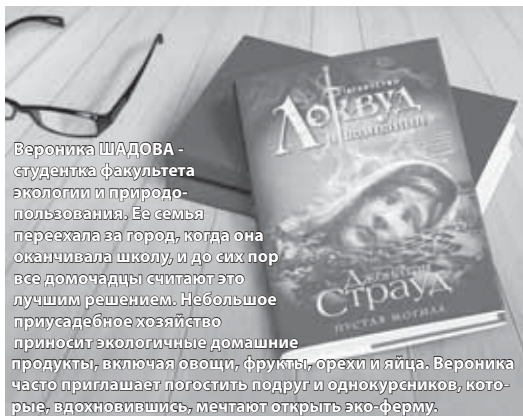
Утренний кофе

(Окончание. Начало на 12-й с.)

- Возьму машину в кредит! - вслух произнесла Инара.
- Да ладно? - из-за прозрачной двери показалось довольное лицо подруги. - А кто у нас боится водить, напомни, пожалуйста?
- Ой, Ляна, у меня такое ужасное утро, мне не до шуток.
- Что стряслось?
Инара в красках рассказала про свои колготки, как она их повала и как люди ее разглядывали.
- Какой стыд! - пробормотала Инара, прикрывая лицо ладонями.
- Да ладно, не преувеличивай. Так уж весь троллейбус на тебя и смотрел, - смеялась Ляна.
- Смотрел! Не веришь что ли?
- А что ты помнишь о пассажирах в троллейбусе?
- Ничего. Их так много, всех не запомнишь. Был парень симпатичный...
- Ну вот. Ты не помнишь ничего: кто во что был одет, как выглядел, не так ли?
- Ну да...
- Но считаешь, что весь троллейбус был взбодорожен твоей трагедией с колготками...
С одной стороны, подруга права. Почему она решила, что всех интересует ее неотразимая персона? Может, зря себя накрутила?
- Ляна, ты правда думаешь, что на меня не смотрели из-за порванных колготок?

- О чем ты сама думала, пока ехала сюда?
- О том, как мне неудобно и стыдно за свой внешний вид.
- Что ты думала о других?
- Ничего, я была слишком занята своими мыслями.
- А в другие дни, когда едешь на работу?
- Тоже ничего, размышляю о своем...
- Вот именно. Понимаешь, люди не думают о тебе, они думают о себе, и только. Прекрати себя накручивать.
Ляна исчезла, увидев через стекло начальника, а Инара осталась с новым открытием: как странно, что она не додумалась до этого раньше, какое облегчение!
На следующее утро Инара ехала в том же троллейбусе в брючном костюме. Ей надо свыкнуться с мыслью, что до нее нет никому дела, а пока брюки прекрасно справятся с задачей доехать до работы целыми. С одной стороны, хорошо, с другой... Зря так зло зыркнула на бедного парня... Девушка вышла из пылящей машины, погруженная в свои мысли.
На остановке ее кто-то нерешительно окликнул. Вчерашний парень из троллейбуса!
- Пожалуйста, не убивай меня взглядом! - серьезно проговорил он, но глаза искрились весельем. - Если дашь мне жизнь, угощу тебя утренним кофе вон из того киоска...
Инара улыбнулась в ответ.

Мадина БЕКОВА



Вероника ШАДОВА - студентка факультета экологии и природопользования. Ее семья переехала за город, когда она оканчивала школу, и до сих пор все домашние считают это лучшим решением. Небольшое приусадебное хозяйство приносит экологичные домашние продукты, включая овощи, фрукты, орехи и яйца. Вероника часто приглашает погостить подруг и однокурсников, которые, вдохновившись, мечтают открыть эко-ферму.

ПРИЗРАКИ, ТАЙНЫЕ АГЕНТЫ И ЧЕРЕП

- Взяла бы на необитаемый остров книгу «Пугающая могила» Джонатана СТРАУДА. Отличное завершение цикла о «Локвуд и К». Важное умение автора циклов - вовремя остановиться. Джонатан Страуд смог это сделать. В пяти книгах мы шли бок о бок с героями по самым страшным улицам в темные часы, заходили с ними в самые пугающие дома Лондона, а теперь нам приходится прощаться. «Локвуд и компания» - это агентство в самом центре Лондона, состоящее всего из четырех оперативников. Но агентство не простое, а занимающееся парапсихологическими случаями, помогающее населению избавиться от гостей не из нашего мира.

Более 50 лет назад в Лондоне появились первые призраки, или, как их еще называют, гости. С тех пор город населен этими призрачными существами. Главных персонажей в финальной части пять с половиной. Не знаю, как считать Череп, - за целого или половинчатого персонажа. Энтони Локвуд - основатель агентства. Он и Череп - мои самые любимые персонажи. И если Череп влюбляет в себя своим чувством юмора, иногда даже с перегибом и уходом в черный юмор, то у Локвуда целый ряд подкупающих качеств. Это и сила воли, и всепоглощающая любознательность, умение постоять за себя и своих друзей, горячий, пряткий ум; бесшабашность поступков, понимание ответственности за себя и за друзей-товарищей. Люси Карлайл - ровесница Локвуда,

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

от лица которой ведется повествование. У нее есть дар, которого нет больше ни у кого. Она умеет слышать гостей и разговаривать с ними. Таким даром обладала только загадочная героиня Марисса Фиттис. Инспектор Барнс - еще один отличный персонаж. Хорошо, что герои, от которых ждешь положительных поступков, не разочаровали. Все началось с пустой могилы. Узнав, что Марисса Фиттис, основательница крупнейшего в Лондоне агентства по борьбе с призраками, не умерла много лет назад, герои решили пробраться в ее усыпальницу и вскрыть гроб. Действительно, вместо покойницы в гробу лежала восковая кукла. Все повествование крутится в борьбе Локвуд против Фиттис.

Я считаю эту книгу наиболее пугающей, потому что здесь впервые основными злодеями являются не те, кто умер, а те, кто жив. И осознание того, что некоторым людям так важна проблема, несмотря на все потери, что случились за полвека, поражают и тревожат. Каждый из романов - блестящая работа с качественным слогом и отсутствием сюжетных дыр. Баланс приключений, ужасов и детектива с вкраплениями романтики с акцентом на дружбу, сплоченность и взаимовыручку. Структура книг всегда одинаковая, но читатель не устает от этого: бытовые расследования, определенные странные события в обычной жизни агентов «Локвуда и компании» или же в их расследовании, финальная масштабная битва с призраками или злодеями, к которой вели все события с самого начала книги. Я не могла предугадывать события, потому что порой злодей оказывался совершенно неожиданным, и меня это очень радовало.

Редко бывает, когда читаешь и получаешь удовольствие. И от сюжета, и от диалогов, и от пугающих моментов и атмосферы, от юмора и просто от того, что тебе хорошо, что время, которое провел с этими книгами, прошло с невероятными эмоциями радости, грусти, любви и ненависти. С пятой книгой я плакала в финале, и даже не один раз, а последние несколько страниц, наоборот, вызвали улыбку и чувство эйфории. Знаю точно, что когда-нибудь точно вернусь в этот мир и перечитаю книги более осознанно, растягивая удовольствие.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



САЛАТЫ НА СТАРТЕ

До новогоднего праздника осталось совсем немного. Кто-то уже знает, что приготовить для гостей, а кто-то еще рассматривает варианты. Мы попросили Анну КОРИНУ из Майского поделиться интересными рецептами праздничных салатов.

- Какие бы мясные деликатесы мы ни поставили на праздничный новогодний стол, главным блюдом все равно остаются салаты, - говорит она. - У нас семья небольшая, но на праздники приходит много гостей. Заметила, что на новогодних застольях все предпочитают салаты. Поэтому готовлю минимум три разновидности, при этом стараюсь из года в год не повторять. Только «Оливье» остается неизменным «генералом» новогоднего стола.

«СНЕЖИНКА» С РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 6 яиц (нужны только белки), 500 г креветок (любой величины), 65 г отварного риса, 2 ч. ложки красной икры, майонез и соль по вкусу.

Способ приготовления. Креветки разморозить при комнатной температуре. Яйца предварительно сварить и остудить. Рис отварить до готовности в подсоленной воде и остудить. Воду для креветок довести до кипения, по желанию добавить лавровый лист. Опустить креветки в кипящую воду и варить пару минут. Затем откинуть на дуршлаг. Отделить белки от желтков. Натереть белки на мелкой терке и выложить в салатник. Добавить к белкам отварной рис. Креветки почистить, мелко нарезать и добавить в салат. Посолить по вкусу и перемешать. Добавить икру и майонез, аккуратно перемешать. Можно переложить салат в красивый салатник, а можно воспользоваться кольцом для оформления порционной подачи на стол и слегка утрамбовать. Оформить целыми креветками и икрой.

С СЫРОМ КОСИЧКОЙ И КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: 200 г сыра косичкой (копченое), 4 перепелиных яйца, 150 г куриной грудки, 3 помидора, 30 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки майонеза, 1 долька чеснока, петрушка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Сыр нарезать поперек на несколько частей, затем разделить на полоски. Куриную грудку отваривать в подсоленной воде примерно 15 минут. Мясо остудить, нарезать крупными кубиками и уложить на плоскую тарелку. По желанию мясо можно не варить, а порезать на кубики и обжарить на сковороде с небольшим количеством масла. Яйца отварить, разрезать на две половинки, уложить рядом с мясом. Помидоры помыть и нарезать крупными сегментами, сок при нарезке слить, а кусочки добавить в салат. Затем присыпать ингредиенты полосками сыра и консервированной кукурузой. Отдельно приготовить заправку для салата. Чеснок и зелень измельчить, смешать с майонезом и заправить салат.

«ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Ингредиенты: 1 банка консервированного тунца, 1 помидор, 1 картофелина, 150 г стручковой фасоли, 1 яйцо, 50 г твердого сыра, свежий укроп, 3 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Вскипятить в кастрюле воду и опустить в нее стручковую фасоль не размораживая. Варить три минуты, затем обдать холодной водой и откинуть на сито, чтобы вся лишняя вода стекла. Измельчить укроп и смешать с оливковым маслом, пусть немного настоится. Отварить яйцо и картофель. В глубокую миску переложить остывшую фасоль, добавить нарезанное полосками вареное яйцо. Соломкой нарезать вареный картофель и помидор. На средней терке натереть сыр и добавить его к остальным ингредиентам. Открыть банку с тунцом, размять рыбу вилкой и добавить в салат. Все ингредиенты перемешать, добавить масло с зеленью, посолить и поперчить. Затем еще раз перемешать.

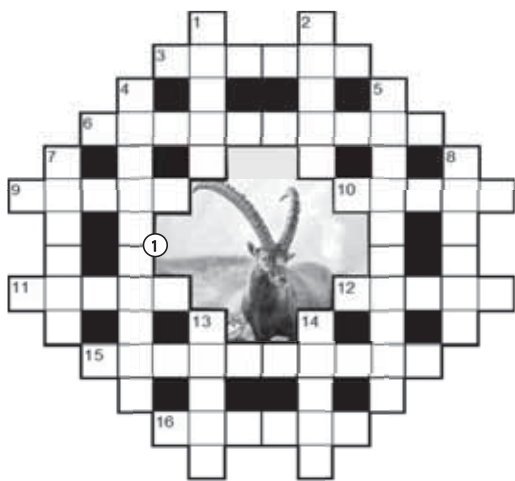
ФРУКТОВЫЙ В АПЕЛЬСИНАХ

Ингредиенты на три апельсина: 50 г ананаса (консервированный кусочками), 1 банан, 1 киви, 1 груша, 100 г сладкого йогурта, щепотка корицы.

Способ приготовления. Апельсины помыть, срезать «шляпки», аккуратно извлечь мякоть и порезать на кубики. Грушу, киви и банан тоже порезать мелкими кубиками. Добавить к ним ананас, мякоть апельсина, корицу и йогурт. Перемешать салат и нафаршировать им апельсины. Прикрыть апельсиновыми «крышечками». Подавать на стол на плоской тарелке.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Чайковский. 9. Глина. 10. Шланг. 11. Ампер. 12. Кизил. 15. Хионосфера. 16. Экстра.
По вертикали: 1. Ибекс. 2. Поиск. 4. Равновесие. 5. Миллефiori. 7. Плазма. 8. Онурис. 13. Онис. 14. Сфера.

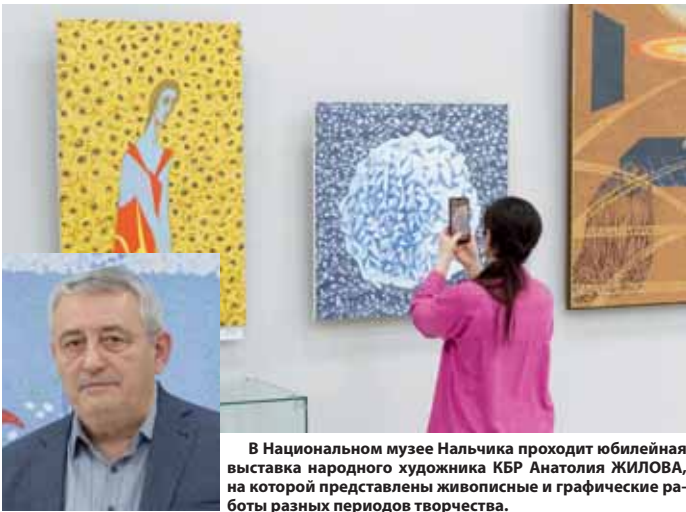
По горизонтали: 3. Архитектурный элемент, который применяется для отражения звука в определенном направлении. 6. Великий русский композитор, автор балета «Щелкунчик». 9. Сырье для гончарных изделий. 10. Гибкая труба для отвода воды. 11. Единица измерения силы электрического тока. 12. Южный плодово-ягодный кустарник. 15. Часть атмосферы Земли. 16. Самый лучший сорт товара.

По вертикали: 1. Альпийский козел. 2. Основная функция системы Google. 4. Состояние покоя, устойчивое соотношение. 5. Техника горячего декорирования стекла. 7. Вещество, подвергшееся сильной ионизации. 8. Бог охоты в египетской мифологии. 13. Священный камень ацтеков. 14. Геометрическая фигура, по которой распространяется влияние.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

ЗВУЧАНИЕ ЖИВОПИСИ

Выставка



В Национальном музее Нальчика проходит юбилейная выставка народного художника КБР Анатолия ЖИЛОВА, на которой представлены живописные и графические работы разных периодов творчества.

Его произведения способны звучать, будто услышанные когда-то родные мелодии. Творчество художника отличается богатством реальных жизненных наблюдений, тонкостью проникновения во внутренний мир своего народа, тактичностью к душевным порывам человека. Мир искусства Анатолия Жилова – уникальное пространство, которое живет по установленным самим художником законам. Его особый почерк сложился из разных стиливых направлений, которые он виртуозно соединил в единую художественную систему. Тематическое разнообразие его работ включает историю и фольклор адыгов, мифологию, библейские и евангельские сюжеты, которым художник дает необычную трактовку.

Анатолий Жиллов пристально изучает мировую культуру и, конечно, является большим знатоком родной адыгской (черкесской) истории и культуры. Подобные темы нашли отражение в его работах «Ночь перед Канжальской битвой», «Исход», «Единоборство Ридады с Мстиславом» и других. Его живопись глубоко метафорична, автор воссоздает исконные ценности своего народа в особой манере. Живопись художника – тонкое соединение цветов, зачастую без прямого изображения объектов, которые сливаются в единое целое. Мастер обогатил национальным колоритом книжную иллюстрацию, в экспозиции представлена серия графических работ к поэме Хабаса БЕШТОКОВА.

ВА «Мывз лъэхъэн» («Каменный век»), над которыми он работал около 12 лет.

Анатолий Жиллов работает не только в жанрах живописи и графики, но и создает декорации для театральных и телевизионных постановок. Его работы отличает яркий символизм, передаваемый сдержанным лаконичным изобразительным языком. Они обладают волшебным магнетизмом, продолжая вызывать интерес и притягивать внимание современников.

Министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ выразил признательность таланту художника и отметил его высокое мастерство: «Когда Всевышний чем-то одаривает человека, что-то у него и отнимает. А в Жиллове сочетаются талант, доброта и великодушие. Я отношусь к нему с большим уважением и любовью». С поздравлениями к юбилею обратились также председатель регионального отделения Союза художников Жанна КАНУКОВА, народный художник КБР Руслан ЦРИМОВ, член Союза художников России Исфур ЭРКЕНОВ.

Народный артист Кабардино-Балкарии, композитор Джабраил ХАУПА отметил, что работы Анатолия Жилова нужно не только смотреть, но и слушать. «Анатолий сумел уловить некую черно-белую струну, которая безошибочно подошла к поэме Хабаса Бештокова. Когда вижу его работы, жалею о скоротечности жизни, потому что столько прекрасного еще можно посмотреть».

ПОРЦИЯ ВОСТОРГА
ОТ ХУДОЖНИКА ЗРИТЕЛЮ

В залах Музея изобразительных искусств им. А. Л. Ткаченко г. Нальчика проходит выставка «Из тысячи мгновений» Ольги ИВАННИКОВОЙ. Яркие и талантливые работы автора написаны в узнаваемой изысканной манере, которая находит живой отклик зрителю.

Член Союза художников России Ольга Ивановна много лет преподавала живопись в Детской художественной школе г. Нальчика, сейчас является преподавателем живописи в Институте архитектуры, строительства и дизайна КБГУ им. Х.М. Бербекова. Художник работает преимущественно в жанре натюрморта и пейзажа, мастерски владея классическими приемами живописи, при этом не боится экспериментировать. Автор много пишет с натуры, работая в мастерской или выезжая на пленеры, ее пейзажи пронизаны воздухом и светом. В них неповторимая красота нашего горного края – яркая и жизнерадостная летом, молчаливая и суровая зимой. Ее манера живописи удивительным образом передает настроение – романтическое, одухотворенное, местами ироничное. В мотивах картин присутствуют и городские пейзажи, где старые дворники Нальчика с покосившимися домами и полуразрушенными заборчиками, с облупившейся краской на фасаде, будто застывшая в мгновении история города – теплая и трогательная. Натюрморты с их кажущейся простотой заманивают зрителей, словно приоткрывая слой за слоем, преподносят спелые фрукты, старую керосиновую лампу или заржавевший железный утюг, потрескавшийся кувшин или вазу, из которых пыльным цветением в сюжет врываются цветы. Автор свободно пишет широким мазком так, что создается ощущение, будто и нескольких хватило для создания картины. Мастерски умеет сделать акцент на полотне, будь то крупный подсолнух или скромный горный цветок. В абстрактных мотивах густые темные краски влетают в светлые или яркие, создавая выраженный контраст или плавный переход.

Народный художник КБР Анатолий ЖИЛОВ подчеркнул, что в работах Ольги Ивановны чувствуется теплота человеческих рук, а также мощная живопись профессионального художника, который свободно владеет композицией, колоритом, играет с цветом, как на музыкальном инструменте.

Как отметила председатель регионального отделения Союза художников Жанна КАНУКОВА, «За окном зима, а в залах – буйство красок, цвета, праздник живописи. Такое мастерство, полет фантазии дает настроение и окрыляет. Ольга Ивановна любит жизнь и щедро дарит свою любовь зрителям». Заведующая экспозиционным отделом Нина ЛЕОНТЬЕВА уверена, что каждый входящий в залы музея зритель испытывает восхищение. Здесь нет ни одной походящей работы, каждая неповторима своей динамикой и эмоцией, несет свою энергетику. С персональной выставкой Ольгу Евгеньевну поздравили коллеги Сияра и Имара АККИЗОВЫ и Алим ПАШТ-ХАН, подчеркнув, что эта выставка – подарок для зрителей, замечательная возможность прикоснуться к прекрасному.



ИСКУССТВО СПОСОбНО УДИВИТЬ И ВОСХИТИТЬ

Институт развития города «Платформа» позаботился о том, чтобы в предпраздничной суете можно было сделать паузу, посетить необычную выставку под названием «Движение формы». Экспозиция, развернувшаяся в выставочном павильоне Парка столетия КБР, – совместный проект современных художников из разных регионов России.

Экспонаты действительно экстраординарные, сложно представить, что такому материалу, как керамика, например, можно придать подобные формы. Художники создают вазы, скульптуры, предметы интерьера в технике ручной лепки, используют древние способы обжига, авторские методы творчества. Художников вдохновляют природные формы и процессы, воспоминания детства, сновидения, древние храмы. Стекло, текстиль, дерево, глина или шамот с покрытием глазурью и оксидами – известные на протяжении веков материалы получают новое прочтение. Асимметричные формы, неровности и шероховатости приведены в гармонию. Ваза серии «Этна» московской художницы Софии ВЕНЦЕСЛИЦКОЙ своей формой символизирует нечто подвижное и изменчивое. Свисающие нечи из бусин чер-

ного лагового камня усиливают динамику. Глубокий темный цвет воплощает стихию земли. В нарочитой неровности формы и шершавости поверхности видится некая связь с первобытным искусством, когда расширилось символическое значение объекта и он вышел за рамки практического применения. Керамические объекты «Река» Ирины ЮНОВОЙ своей волнообразной хрупкой формой напоминают текучесть воды, песка, пластичность травы и колышущихся деревьев.

Серия «Воспоминания из детства» художника-керамиста Натальи МАКАРОВОЙ выходит за рамки традиционного представления о керамике. В каждой семье были бабушки, которые вязали разноцветные изделия, – половички, коврики, авоськи из толстой пряжи или вовсе из нарезанных полосок старой

одежды. Воздушные петли, столбики и полустолбики с накидом и без – изделия, связанные крючком. Только автор превратила их в вазы и скульптуры с помощью особой лепки из жгута, имитирующей плетение. Поэтому мозг отказывается понимать, каким образом скульптура держит форму.

Большинство экспонатов выставлено в композиции на широких спилах дерева без обработки. Это сочетание древних природных материалов в свою очередь рождает новые формы. Может, это причудливые кораллы или колонии грибов, подводные растения, всколыхнувшиеся слоем воды, или невидимые обитатели глубин. Зрители волны трактовать их по-своему. Художники же в очередной раз демонстрируют, что в современном искусстве всегда есть возможность не просто заявить о себе, но и удивить.

Материалы Лилланы ШОРДАНОВОЙ. Фото Тамары Ардавоевой

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 **1440**. Заказ **2768**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **19 декабря 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