

№ 3 (1272)

24 января 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Фото Тамары Ардаевой

**ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ**
15-17 МАРТА 2024

**Виктория
КАТАРГИНА,**
пресс-секретарь
главы местной
администрации
Прохладненского
района

С. 5

С. 4

**ПЕНИЕ ПРИНОСИТ
ЛЮДЯМ
СЧАСТЬЕ**



С. 6

**ДОБРОТА
НЕ ИМЕЕТ
ОГРАНИЧЕНИЙ**



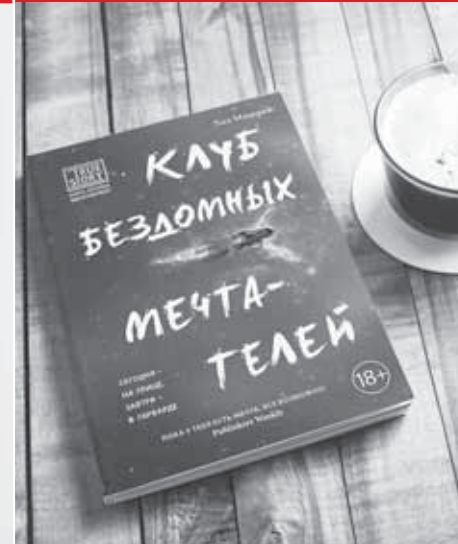
С. 13

**КАК ВЗРОСЛЫЕ МОГУТ
ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ
ПЕРЕЖИТЬ
НЕРАЗДЕЛЕННУЮ ЛЮБОВЬ?**



С. 15

**«СЕГОДНЯ -
НА УЛИЦЕ,
ЗАВТРА -
В ГАРВАРДЕ»**



ОБСУЖДЕНЫ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО, РАЗВИТИЯ СПОРТА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РЕГИОНОВ



людям, вставшим на защиту его интересов, и формируют мнение о нашей работе», - сказал он.

Было также отмечено, что в регионах Северного Кавказа интерес граждан к службе по контракту постоянно растет.

Актуальные вопросы развития сферы физической культуры и спорта в регионах Северного Кавказа были обсуждены на совещании под председательством министра спорта России Олега МАТЫЦИНА. Речь шла о создании новых и модернизации существующих объектов спортивной инфраструктуры.

Как было отмечено, в Кабардино-Балкарии эти мероприятия проводятся в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» и региональных программ. В 2023 году шла работа по оснащению спортивным оборудованием профильных учреждений, в населенных пунктах запущены первые «умные» спортплощадки. Эта работа будет продолжена.

Крупнейшим объектом спортивной инфраструктуры, запущенным в 2023 году, стал спорткомплекс для занятий современным пятиборьем в Нальчике. В текущем году планируется завершить строительство ледового дворца - физкультурно-оздоровительного комплекса для зимних видов спорта.

В республике сохраняется высокий интерес к спорту. В прошедшем году более 400 спортсменов из Кабардино-Балкарии стали победителями и призерами в соревнованиях международного, всероссийского и межрегионального уровней по олимпийским, неолимпийским, паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта. Немало мероприятий прошло и в регионе. Вовлеченность жителей в регулярные занятия физической культурой и спортом растет, сейчас это более половины населения региона - дети и взрослые.



Казбек Коков также обсудил вопросы межрегионального сотрудничества с губернатором Ставропольского края Владимиром ВЛАДИМИРОВЫМ на встрече в Нальчике. Среди основных сфер взаимодействия были названы агропромышленный комплекс и туризм. Отмечено, что наиболее активно обмен опытом идет в плодово-ягодной отрасли и семеноводстве, планируется расширять сотрудничество регионов и в области туризма. Особое внимание было уделено совместным образовательным молодежным программам на базе центра знаний «Машук» в Пятигорске. Центр станет одной из опорных площадок для развития наставничества в сфере профессиональной подготовки. Обсуждена также подготовка к участию регионов СКФО в Кавказском инвестиционном форуме, который состоится в конце мая в Минеральных Водах.

Казбек Коков также искренне поблагодарил Владимира Владимировича за внимание к юным жителям Нальчика - Аздару и Назару НЕТКАЧЕВЫМ. Пожелания ребят губернатор снял перед заседанием Госсовета в Кремле с «Елки желаний». Глава КБР рассказал, что тогда ему достались шары с мечтами Захара из города Михайловска Ставропольского края и его брата, которые он с радостью исполнил.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОДДЕРЖКА МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

Президент России Владимир ПУТИН подписал Указ, который на федеральном уровне закрепляет статус многодетных семей и определяет меры их поддержки.

Соответствующий документ опубликован на официальном портале правовой информации. «Установить, что многодетной семьей в РФ является семья, имеющая трех и более детей, статус которой устанавливается бессрочно», - говорится в Указе. Правительством будет установлен единый образец удостоверения, подтверждающего соответствующий статус. Как следует из документа, соцподдержка многодетным семьям будет оказываться вплоть до достижения старшим ребенком возраста 18 лет или 23 лет при условии прохождения им обучения в очной форме.

Согласно Указу многодетным семьям в соответствии с законодательством РФ гарантируются предоставление государственных пособий и выплат в связи с рождением и воспитанием детей, поддержка в сфере трудовых отношений, право на бесплатное посещение музеев, парков культуры и отдыха, выставок на территории всей страны. Кроме того, многодетным родителям предоставляется право на получение дополнительного профессионального образования, а многодетным матерям - на досрочное назначение страховой пенсии. Главам регионов поручено обеспечить изготовление и выдачу удостоверений многодетных семей, информирование их о полагающихся им мерах соцподдержки, стимулирование занятости многодетных родителей в сфере предпринимательства, поддержку общественных организаций, деятельность которых направлена на укрепление института семьи, проведение информационных кампаний, направленных на формирование и сохранение в обществе семейных ценностей, а также разработку специальных программ для многодетных семей, предполагающих, в частности, предоставление им скидок на необходимые товары, в том числе посредством выпуска специальных карт. В документе определяется перечень мер соцподдержки многодетных семей,

которые рекомендуется установить главам субъектов РФ. Среди них - бесплатное обеспечение детей в возрасте до шести лет лекарствами по рецептам, бесплатный проезд в общественном транспорте (за исключением такси) для учащихся, предоставление бесплатного питания в школах, а также формы (если она предусмотрена нормативными актами образовательного учреждения) и спортивной одежды, льготы по оплате жилья и коммунальных услуг в размере не ниже 30 процентов от установленного размера оплаты, содействие в улучшении жилищных условий и предоставлении земельных участков, обеспеченных необходимой инфраструктурой.

Кроме того, руководителям регионов разрешается расширять категорию многодетной семьи с учетом национальных, культурных и демографических особенностей развития субъектов РФ, устанавливать дополнительные меры соответствующей социальной поддержки.

Указом предусматривается создание в России банка данных о многодетных семьях. Его ведением будет заниматься Правительство, которому также поручено вести мониторинг социально-экономического положения многодетных семей и оказания им субъектами РФ социальной поддержки.

Ранее в России не было единого подхода к определению статуса многодетной семьи. Регионы были вправе самостоятельно определять критерии многодетности. В марте прошлого года премьер-министр РФ Михаил МИШУСТИН поддержал идею установить в стране единое определение многодетной семьи. В свою очередь Минтруд предложил считать семью многодетной, если в ней воспитываются трое и более несовершеннолетних детей, включая находящихся под опекой.

*Подготовила
Лилиана ШОРДАНОВА*

Помощь Комитету семей воинов Отечества и вдовам участников СВО будет расширена

Президент России Владимир ПУТИН поручил Кабмину до 1 июля представить предложения о мерах поддержки вдов участников СВО, в том числе женщин, которые не состояли с ними в браке.

«Правительству Российской Федерации представить предложения о мерах поддержки... жен лиц, погибших (умерших) при выполнении задач специальной военной операции, и женщин, которые не заключили брак с такими лицами, но совместно проживали с ними, вели общее хозяйство либо имеют общих детей. При необходимости обеспечить внесение соответствующих изменений в законодательство Российской Федерации... Доклад - до 1 июля 2024 года», - сказано в поручении. Ответственным за выполнение поручения назначен премьер-министр РФ.

Также Владимир Путин поручил Кабмину поддержать Комитет семей воинов Отечества, который оказывает юридическую и психологическую помощь семьям участников СВО, в целях продолжения работы по предоставлению членам семей участников специальной военной операции бесплатной юридической помощи, духовно-психологической поддержки, а также реализации других культурных, патриотических и гуманитарных проектов.

Программа адаптации жилья для участников СВО с инвалидностью будет расширена на все регионы

Программа адаптации жилья для инвалидов - участников специальной военной операции (СВО), которую курирует фонд «Защитники Отечества», будет расширена на все регионы России, средства на это выделены.

Программа адаптации жилья предназначена для бойцов СВО с проблемами опорно-двигательных функций (колясочников), проблемами со зрением, слухом и т.д. Она предусматривает установку различных устройств, приспособлений и оборудования в зависимости от потребности, в том числе функциональные кровати, систему «Умный дом», подъемники и другое. То, что находится внутри квартиры и частного дома, будет делать и оплачивать фонд. То, что находится за пределами квартиры, - подъезды и дворы возьмет на себя муниципалитет, отметила председатель фонда «Защитники Отечества» Анна ЦИВИЛЕВА.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО Семья

- Самое дорогое в жизни, когда видишь первые шаги и слова своих детей, внуков и правнуков, - говорит глава семьи. - На прошлой неделе отмечали 69-летие отца, где все члены семьи собрались поздравить его, - отметила младшая дочь Замира. - Хотела бы еще раз поздравить через вашу газету самого лучшего отца в мире. Пожелать ему сил, здоровья и поблагодарить за заботу.

Папа в Ростовской области окончил Пухляковский агропромышленный техникум садоводства и виноградарства по специальности «агроном-садовод и виноградарства». В 1980 году продолжил обучение в Краснодаре на заочном отделении в Кубанском государственном сельскохозяйственном институте. После учебы в техникуме вернулся в родное село, где восемь лет проработал бригадиром в совхозе. Четыре года был учетчиком молочно-товарной фермы, два года - заведующим складом, пять лет - председателем профсоюзной организации. Затем был первым заместителем директора совхоза и три созыва подряд возглавлял администрацию родного села.

Мама в 1975 году получила образование по специальности «бухгалтер-счетовод». После учебы в техникуме устроилась в магазин товаров повседневного спроса в селе Хамидие. Сейчас работает в этом же магазине заведующей. Все, кто знаком с мамой, говорят, что она очень добрый человек. Действительно, это так и есть. Все новые родственники утверждают, как им повезло. Она всегда учила нас быть человечными и милосердными. Мама вложила в нас доброту, которая переполняет ее саму.

САКЦЕНТОМ НА ОБРАЗОВАНИЕ

- Родители воспитывали нас в строгости. Учили соблюдать все традиции, обычаи своего народа, главные принципы адыгэ хабзэ. С детства прививали уважение к старшим, любовь к труду и спорту. Старшее и младшее



Аркадий и Светлана АНСОКОВЫ из сельского поселения Хамидие Терского района создали семью в 1976 году. Им посчастливилось бок о бок пройти почти полвека и пронести через всю жизнь заботу друг о друге, о детях, внуках, а сейчас уже и о правнуках. Достоинно воспитали сына и трех дочерей. Сейчас активно продолжают помогать детям в воспитании восьми внуков и двух правнуков.

поколения семьи Ансоковых играют в футбол. Папа увлекался спортом еще со времен студенчества, брат представлял свою команду в университете. Сейчас играет с сыновьями каждые выходные, вместе принимают участие в турнирах, каждый в своей категории.

Особое внимание родители уделяли нашему образованию, у всех оно высшее. Старшая сестра - Залина училась в столице нашей страны, сейчас работает в суде в Тереке. У нее дочь Элина. Залина недавно стала бабушкой, чему очень радуется.

Зарема - учитель кабардино-черкесского языка и литературы в МКОУ «Прогимназия № 66/1» г. Нальчика. Воспитала двоих сыновей - Резуана, Рамира и дочку Регину, является бабушкой двухлетней внучки. Брат Рустам получил юридическое образование в Саратове, сейчас индивидуальный

предприниматель. В 2006 году создал семью с Радиной ГОНИБОВОЙ. Они воспитывают четверых сыновей - Тамира, Имрана, Ислама и Ильнара. Я тоже, как и средняя сестра, работаю учителем начальных классов в МБОУ «СОШ № 33» г.о. Нальчик.

Старшие внуки моих родителей тоже получили высшее образование, а младшие, видя пример своих братьев и сестер, учатся на «отлично». Двое старших сыновей моего брата ходят в ГБОУ «Детская академия творчества «Солнечный город». Тамир по результатам школьной олимпиады по математике был приглашен на учебу в детскую академию, а Имран последовал его примеру. У них математический склад ума, это, мне кажется, заслуга моей мамы. Она всегда делала домашнее задание с внуками, даже придя после работы уставшей. И свое «бугалтерское» мышление привила внукам. Им настолько нравится учиться в «Солнечном городе», что вдохновляют и своих младших братьев на это.

Родители с детства говорили нам, что семья при любых обстоятельствах должна быть сплоченной. Теперь это наставление передаем подрастающим поколениям. Как говорится в фильме «Д'Артаньян и три мушкетера», один за всех и все за одного. Этот девиз в нашей семье символизирует дружбу и верность друг другу.

СОВЕТЫ СТАРШИХ

- Всей семьей обязательно собираемся за праздничным столом на дни рождения. Вместе отмечаем Курбан- и Уразу-байрам. Приезжают брат, сестра папы и их дети, так как отец является старшим в семье.

Самый любимый праздник - Новый год. У нас есть своя традиция - разыгрываем новогоднюю лотерею. Собираемся за большим столом и общаемся, рассказываем о своих достижениях, советуемся со старшими о предстоящих планах и делах, что помогает принимать правильные решения.

Ангела ГУМОВА



ТОРЖЕСТВЕННОЕ ЗАКРЫТИЕ ГОДА ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

В Доме культуры села Атажукино Баксанского района прошло торжественное закрытие Года педагога и наставника. Почетными гостями мероприятия стали педагоги и наставники в сфере образования, культуры и спорта.

От имени главы администрации района выступила первый заместитель Фатимат ОГАНЕЗОВА: «Благодарим всех учителей и наставников за их преданность и терпение в обучении и воспитании нового поколения. Поздравляем с успешным завершением этого удивительного года, желаем процветания и успехов в будущем учебном году!» Слова поздравлений прозвучали от министра просвещения и науки КБР Анзора ЕЗАОВА. Он отметил высокий

В БАКСАНСКОМ РАЙОНЕ

вклад учителей в развитие образования Баксанского района.

На встрече было отмечено, что в Год педагога и наставника было проведено большое количество мероприятий по популяризации этой профессии в Баксанском районе: профессиональные конкурсы мастерства, марафоны и акции. Педагоги сельских поселений принимали участие в престижных всероссийских конкурсах, где были отмечены высокими наградами профессионального сообщества страны и республики. В знаменательный год в селе Куба Баксанского района

была открыта новая школа на 500 мест. Произведен ремонт детского сада в Псыхурее, в районе открыто шесть центров «Точка роста». Педагогическое сообщество Баксанского района продолжает принимать активное участие в поддержке участников СВО и их семей. В этот день слова поздравлений прозвучали от совета местного самоуправления района и структурных подразделений, были вручены почетные грамоты и благодарности отличившимся педагогам и ветеранам отрасли.

Работники культуры и творческие коллективы выступили с концертными номерами.

Арнелла КУДАЕВА

Почтальоны доставят ветеранам поздравления Президента Российской Федерации с 80-летием снятия блокады Ленинграда

«Почта России» доставит ветеранам Великой Отечественной войны персональные поздравления Президента Российской Федерации с 80-летием снятия блокады Ленинграда.

С 22 по 27 января почтальоны вручат около 60 тысяч писем лично в руки почетным адресатам, награжденным медалью «За оборону Ленинграда» или знаком «Житель блокадного Ленинграда».

Сотрудники почты приложат все усилия, чтобы ветераны по-

лучили эти письма. При необходимости специалисты «Почты России» уточнят новое место жительства ветерана и доставят поздравление по актуальному адресу. Если получателя не окажется дома, письмо будет храниться в ближайшем отделении еще месяц, а почтальон в течение этого времени будет регулярно повторять попытки доставить поздравление.

**Подготовила
Мадина БЕКОВА**

Более 40 выплат и пособий проиндексируют с 1 февраля

Более 40 видов государственных выплат будут проиндексированы на 7,4 процента с 1 февраля. Среди них материнский капитал, единовременное пособие при рождении ребенка, ежемесячное пособие по уходу за ребенком, ежемесячная денежная выплата ветеранам, ежемесячная страховая выплата и другие меры социальной поддержки. Повышение затронет более 20 миллионов россиян.

Прием заявок на ИТ-отсрочку от службы в армии начался 22 января

Специалисты в области ИТ с 22 января могут подать заявление на отсрочку от срочной службы в армии в рамках весеннего призыва. Подача заявлений завершится 6 февраля, до 2 марта информация будет передана в Минобороны РФ.

Подача заявлений будет осуществляться через портал «Госуслуги». Компаниям необходимо проверить данные сотрудников, подтвердить их и отправить списки в Минцифры до 10 февраля через портал. После отправки данных в Минобороны призывная комиссия с 1 апреля по 15 июля будет принимать решения по отсрочке.

В списки на отсрочку могут включить специалистов от 18 до 30 лет с российским гражданством, работающих по трудовому договору в ИТ-компаниях. Специальность должна быть в перечне, подготовленном министерством. Человек должен работать в аккредитованных ИТ-компаниях не менее 11 месяцев в течение года, предшествующего дате начала призыва.

Ольга КАЛАШНИКОВА



В ЕГО СТИХАХ - ИСТОРИЯ РОДИНЫ • ДАТА

170 лет назад в селе Клишбиево (ныне Нартан) родился Бекмурза Машевич ПАЧЕВ – кабардинский сказитель и поэт, мудрец, один из основоположников кабардинской литературы.

па Кавказской, русско-японской, Первой мировой и Гражданской, явился очевидцем Зольского восстания 1913 г. Бекмурза Пачев создал кабардинский алфавит на основе арабской графики и внес неоценимый вклад в развитие национальной литературы.

Поэт в первую очередь – джегуако, продолжатель фольклорной традиции, особенно песенной. Однако, впервые переложив песню на бумагу, он стал поэтом, переходным звеном от народного фольклора к национальной литературе.

Как опытный джегуако Пачев много ездил и становился очевидцем важных событий. Так появляются его знаменитые «Песнь об Алихане Каширгове», «Плач Нагая», «Песнь Максиды», «Озов Мурат», «Плач Сосуруко» и другие произведения. В них отражены явления того времени и общественная жизнь народа. Песня «Плач Карачая» повествует об убийстве юноши, осмелившегося жениться на любимой девушке. Благородный абрек Мурат Озов из одноименной песни восстает против режима и попадает в тюрьму. После побега превращается в народного мстителя, не оставляя себе добычу, – продавал ее и раздавал деньги бедным. В «Песне об Али-

хане Каширгове» князь Тембулат убивает старика, который нес обед в поле своему сыну. Убитый горем сын мстит за отца, но и сам погибает. Все эти трагедии вскрывали картину народной драмы, несовершенный порядок, установленный в обществе.

Тот факт, что русско-японская война непосредственно коснулась и Кабарды, можно обнаружить в песне «Залимгери Керефов и русско-японская война». Герой поэмы – Залимгери восстает против произвола высших армейских чинов и бессмысленности войны. Когда об этом заявил открыто, его расстреляли.

В творчестве Бекмурзы Пачева нашла яркое отражение революционная тема: в период 1904-1906 гг. появляются такие произведения, как «Князь», «Княгиня», «Мулла», «Заряжайте ружья», «Старуха», «Песня о Каширгове». В 1909-1910 гг. Б. Пачев создает большую поэму «Кинжал». Вспышки народного гнева против князей приводили к раздорам, кровавой резне, которая оборачивалась кровной местью.

В 1910-1913 гг. царская администрация, проводя аграрную реформу, передала народные Зольские пастбища в собственность аристократической верхушке. Это

вылилось в Зольское восстание, описанное в произведении Б. Пачева «Золка»:

*Отважны, мы бились за край
родной, как братья,
держались дружно.
И мы отстояли Золку свою,
что нас, как любовь, встречала!
Князей не прогнали, но их концу
мы положили начало!*

В таких сатирических произведениях, как «Хвастун», «Лицемер», «Вор» и «Болтун», поэт высмеивает весь набор представленных качеств. Светлым оптимизмом проникнуты произведения о новой жизни – «Баксан», «Канал», «Колхоз», «Переселенцы», «Наставления», «Мы победим», «Освобождение». Автор пишет о возрожденной жизни и преобразованиях. В 1935 году вышла историческая поэма «Кабарда», представляющая ретроспективу становления и развития его родины. Поэт воспевае сегодняшний день республики и смотрит с надеждой в будущее.

В последние годы жизни Б. Пачев создал цикл лирических стихов «Моя старушка», «Старость», «Девушка», «Свадебная здравница», в которых размышлял об истинных ценностях жизни.

«Чудесный самородок, вышедший из массы народной», – так на-

зывал русский писатель Максим ГОРЬКИЙ Бекмурзу Пачева, который внимательно следил за литературным творчеством кабардинского поэта.

Умер поэт в 1936 г. в родовом селении Нартан. Многие места в его родном селе связывают с его именем. Здесь же находится мемориальный Дом-музей Бекмурзы Пачева, где посетители могут прикоснуться не только к памяти и творчеству поэта, но и к эпохе, в которой он жил и творил. Произведения Бекмурзы Пачева в качестве экспонатов представлены в доме-музее поэта. Здесь также находятся предметы быта, его личные вещи и редкие фотографии. Здесь поэт родился, прожил всю жизнь и здесь же был похоронен. Инициатор создания музея и главный хранитель – Елена ПАЧЕВА, супруга внука поэта. Собрать экспонаты помогли род Пачевых и многочисленные жители села. В домах культуры и библиотеках республики проводятся ежегодные Пачевские чтения, цель которых – популяризация литературного наследия поэта. В 1979 году его имя присвоено библиотеке г. Нальчика. Памятник-бюст основоположника кабардинской литературы в 1968 году установлен в Атажукском саду.

Ляна БАТЫРОВА

Как правило, человек поет, находясь на пике чувств, с какой бы окраской они ни пришли в его жизнь. О вокальном искусстве, профессии педагога и любви к детям рассказывает заместитель директора и художественный руководитель Центра культурного развития г. о. Нальчик Анастасия МАЗИХОВА.

С ВЫСОТЫ СТОЛА И ТАБУРЕТОК

Пение пришло в ее жизнь еще в детстве. Она рано заговорила и практически сразу запела. Детство Анастасии началось в Грузии, где в военном городке, расположенном в г. Марнеули, служила ее мама. Артистичность дочери проявилась с первых лет посещения детского сада, когда она воодушевленно исполняла популярные в то время индийские песни. Музыкант, вдохновленная Болливудом, смастерила Насте яркий костюм с длинными косами, и в четыре года на сцене дома культуры военного городка состоялся дебют юного дарования. Это был фурор, после чего стало понятно, что страха сцены нет, есть только полное растворение в процессе. Таким образом, в семье появился первый артист, выступления которого звучали с высоты стола и табуреток. Репертуар Насти был народным, так как папа был родом из кубанской станицы, а мама из заснеженной башкирской деревни. С начальной школы Настя занималась в студии дома культуры, участвовала в конкурсах. Вскоре семья переезжает в поселок Кабардинка под Геленджиком, а затем и в сам город, где Настя записывается к известному педагогу по вокалу, которая посоветовала девушке поступать в колледж им. Д. Шостаковича в Новороссийске. Учебу удается совмещать с преподаванием вокала в геленджикском центре дошкольного образования «Эрудит». База, полученная в новороссийском колледже, дала возможность быстрого роста и профессиональных возможностей. Педагог Карина Андреевна ВАЮТА вселила уверенность в себя и открыла дорогу в мир телевизионных проектов с участием международных конкурсантов, где Настя занимала первые места. Параллельно росли и крепились ее ученики, становясь лауреатами всероссийских конкурсов, и это, по словам Анастасии, – радость особого порядка, которую может ощутить только искренне любящий детей педагог. Девушка не останавливалась на достигнутом, вместе с учениками отправилась покорять Францию, участвуя в конкурсе «Русские сезоны в Париже», а затем в Венгрию и Чехию, откуда педагог и ученики привезли первые места.

ПЕНИЕ ПРИНОСИТ ЛЮДЯМ СЧАСТЬЕ



НОВАЯ ЗЕМЛЯ – НОВЫЕ ЦЕННОСТИ

Годы юности пролетели яркой вспышкой, такими же яркими стали знакомство с будущим супругом, создание семьи и переезд в Кабардино-Балкарию.

– Я слышала столько хорошего о Кабардино-Балкарии еще до замужества – из историй, рассказанных будущим супругом, что полюбила ее еще до переезда, – рассказывает Анастасия. – Он посвятил меня в особенности культуры и обычаев кабардинцев, рассказал, как по традиции общаются старшие и младшие, что приветствуется и совершенно не позволительно. Пройдя подробный курс погружения в национальный этикет, ехала сюда с полным пониманием и принятием своей новой жизни. Если любишь человека, любишь все, что с ним связано. Первая поездка в Приэльбрусье меня покорила, прониклась красотой природы, волшебством национальной кухни, но главное впечатление вызвали проживающие здесь люди. Каким-то чудом им удается быть сплоченными, сохранять семейные ценности, помогать родственникам и близким людям, что практически отсутствует во многих других регионах. Уважение к старшим достойно особого разговора, мне

бы очень хотелось, чтобы мои дети чувствовали субординацию в хорошем смысле этого слова, помогали и заботились о родителях. В целом атмосфера Кабардино-Балкарии очень благоприятная для воспитания детей. И если в Геленджике самым ценным для меня было море, то теперь и горы стали для меня таким же бесценным богатством, источником вдохновения, а горные реки, смывающие печали, – источником жизни.

ОТ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ДО ВЗРОСЛЫХ

Работе в Центре культурного развития предшествовал тридцатилетний период творческих выступлений, а решающим аккордом стал фестиваль молодежи-2022, для которого Настя написала и исполнила финальную песню, представленную как гимн молодежи КБР. С ним она выступала и на концерте к 100-летию республики. Сначала педагогу предложили открыть вокальный кружок в Центре культурного развития, а затем стать его художественным руководителем. Сегодня в вокальной студии «Гармония» под руководством Анастасии Мазиховой занимаются порядка 60 учеников от семи до 55 лет. Недавно ею был инициирован первый вокальный конкурс с одноименным названием. Совместное

• ПРОФЕССИОНАЛЫ

исполнение номеров – один из любимых Настей методов обучения, вместе с детьми они исполняют написанный ею гимн Центра культурного развития. Стоить отметить, что слова и музыку песен она пишет сама. Считает, что родители играют огромную роль в продвижении ребенка, вдохновляют к участию в конкурсах, шьют костюмы, помогают учить слова, вселяют уверенность в себе. Приучая учеников быть ведущими, она не настаивает, так как всегда за мягкий подход. Говорит, что кто-то поет тихо, но невероятно красиво и нежно, кто-то громко и ярко, поэтому правильный подбор репертуара играет большую роль. По ее словам, работа педагога многогранна, но главное в ней – любовь к детям. «Я за счастье, за то, чтобы ученик бежал с улыбкой на занятие, и оно ему было в радость», – резюмирует Настя.

ГИБКОСТЬ, МЯГКОСТЬ И НАСТОЙЧИВОСТЬ

– Профессия педагога для меня – нечто большее, чем просто обучение предмету. Особенно ярко осознала это, когда у меня появились собственные дети. Выбирая учителя ребенку, мы ориентируемся не только на его образование и служебный список, нам должен нравиться и сам человек, так как ребенок не только получает от него новые знания, вместе с тем он невольно копирует его поведение, внешний вид, а также образ мыслей, жизненную позицию – педагог пример во всем. Приводя ребенка к учителю, вы не должны испытывать тревогу за то, что он станет похож на него. Я не придерживаюсь какой-то одной методики в преподавании, использую некий микс из нашего общего опыта, до сих пор общаюсь со своими учителями, советуюсь с ними и делюсь собственными наработками. Вокальная наука стремительно развивается, пополняются научные данные о работе голоса, что дает возможность придумывать и внедрять новые методы обучения, делать процесс вокального становления быстрее и эффективнее. Об этом могу говорить часами, на практике использую индивидуальный подход, так как по-другому в творчестве нельзя. Гибкость, мягкость и настойчивость педагога должны стать игрой, извлекательной ученика от выгорания. Часто слышу от своих учеников, что время, проведенное на занятиях, делает их счастливыми. Считаю, что это то, к чему необходимо стремиться, потому что пение, безусловно, приносит людям счастье.

Марина БИДЕНКО

ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

- Я окончила Санкт-Петербургский национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта по направлению «журналистика». Всегда хотелось вернуться в родные края, но близких удивлял выбор профессии, все как один задавались вопросом, где работать с таким дипломом. Я же, напротив, была уверена, что найду свое место под солнцем, находясь в любом городе нашей страны, только вот роднее Прохладного сердцу не было. Возможно, наш город не такой развитый в плане инфраструктуры, но, прожив в мегаполисе четыре года, с уверенностью могу сказать, что мне есть с чем сравнивать. Здесь чистый воздух, размеренный ритм жизни, природные красоты, до которых рукой подать. Но особенно мне по душе кавказский менталитет, безусловное гостеприимство, человеческая доброта с примесью простоты, легкость и «заземленность». Умение жить здесь и сейчас, возможность остановиться в любой момент и оглянуться по сторонам, а не бежать сломя голову на протяжении всей жизни.

СОСУД ЭМОЦИЙ

- В седьмом классе я поделилась с классным руководителем новостью, что пишу стихотворения. Она попросила их прочитать, я прочитала... а дальше начались различные конкурсы. Выступала на городских и республиканских мероприятиях. Поэзия не была для меня основной деятельностью, скорее увлечение, которое позволяло расслабиться и разгрузить мысли. Если говорить абстрактно, я представляла себя как некий сосуд. Он наполнялся эмоциями - как негативными, так и позитивными, приходило время, и сосуд нужно было опустошать, иначе не было места для новых эмоций. Опустила его с помощью стихотворений.

Каждый раз, когда у меня спрашивали, как зарождается рифма в моей голове, как выбираю тему, отвечала, что не знаю. Это не подконтрольный мне процесс. Просто чувствую, что переполнена эмоциями и их нужно освободить. Беру лист бумаги, карандаш и погружаюсь в состояние, когда вдохновение окутывает с ног до головы, а все накопленные чувства превращаются в незамысловатые строки, словно вплетаясь прядью волос в косы. Неоднократно становилась победителем городских конкурсов и призером республиканских. А недавно принимала участие в конкурсе стихотворений, посвященных событиям специальной военной операции. Эта тема имеет особое значение для меня.

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ЖУРНАЛИСТИКУ

- Вернувшись в город после учебы с красным дипломом, случайным образом узнала о вакансии корректора в районной газете «Прохладненские известия», конечно, это было совсем не то, чего я хотела, но начать с этого определенно стоило. Опыт, который получала в стенах редакции, до сих пор является для меня полезным. Три месяца редактировала тексты, набросанные на полосы будущей газеты, затем стала выезжать на мероприятия и писать небольшие материалы. Позже мне предложили стать корреспондентом, с этого момента началась моя журналистская жизнь: мероприятия, анонсы, фотосессии, тысячи новых лиц и каждый человек, встречающийся на пути, со своей интересной историей и невероятной судьбой.

Из самых запомнившихся моментов, которые сразу приходят на ум, - ежегодное спортивное мероприятие в преддверии Дня Победы. Погода в тот майский день сыграла со мной злую шутку, температура была едва выше пяти градусов тепла, что для наших краев вообще удивительно.

МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ, ЕСЛИ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУКИ



Пресс-секретарь главы местной администрации Прохладненского района Виктория КАТАРГИНА нашла себя в профессии и определилась с жизненными принципами. А она, жизнь, неизменно подбрасывает ей сюрпризы, и не всегда приятные. Но Виктория уверена, что все преодолимо. Главное, чтобы рядом был надежный человек, с которым хочется держаться за руки в любых ситуациях. Еще для нее важно помогать людям не только словом, как журналист, но и делом, как добрый и отзывчивый человек. О своей работе, увлечениях и философии жизни наш разговор с ней.

Шел дождь, сменяющийся моросью, дул ветер, я держала фотоаппарат и очень жалела, что не взяла перчатки. Кто-то выделил мне дождевик, работать стало легче, но по-прежнему было сложно поймать интересный кадр. В тот день я привезла в редакцию более тысячи фотографий, из которых на страницу газеты попали лишь 20, тем не менее считаю, что как специалист должна была выложиться на все сто, что и сделала, несмотря на погодные сюрпризы.

НЕЛЕГКО БЫТЬ СВЯЗУЮЩИМ ЗВЕНОМ

- После трех лет работы в газете мне предложили попробовать себя в роли пресс-секретаря главы местной администрации Прохладненского района. На тот момент я прониклась любовью к району до глубины души. Побывав в различных сельских поселениях, пообщавшись с жителями, поняла, что район еще более дружелюбен, чем город, а от живописных видов захватывало дыхание.

Решила попробовать себя в новой должности, но, признаюсь честно, было страшно. Нравилось писать статьи, общаться с людьми, а что в администрации? Заполнение бесконечных бумажек? Отчеты и совещания? Так думала, и очень ошибалась. Устроившись в администрацию, первое время, конечно, работала по схеме, созданной еще до меня: обрабатывала обращения жителей, публиковала официальную информацию, но со временем поняла, что хочется вдохнуть в жизнь Прохладненского района больше творчества, интереса и яркости. Начала думать, как это можно осуществить. Со времен работы в редакции у меня остались контакты со многими жителями, с которыми довелось общаться, поэтому стала привлекать их к различным задумкам. Своим удачным проектом считаю цикл интервью жителей о профессии, в которой они нашли себя в Прохладненском районе. Конечно, совмещать такие проекты с основной деятельностью достаточно сложно, потому что съемки и монтаж обеспечиваю я сама, но конечный результат вдохновляет еще больше, поэтому не останавливаюсь.

Безусловно, в работе возникают и сложности. Самое непростое для меня - быть связующим звеном между руководством и жителями района. Хочу, чтобы жизнь в районе была комфортной, поэтому как только приходят комментарии, в которых жители делятся своими проблемами, стараюсь в максимально сжатые сроки их обработать. Для меня сложность этого процесса заключается в том, что из официального ответа надо создать максимально простой и понятный текст для жителя даже самого отдаленного сельского поселения. Чтобы, прочитав его, человек мог понять, что делать в сложившейся ситуации и куда обратиться.

Вообще первое время работать было не столько сложно, сколько страшно. Я веду страницы главы администрации Андрея ЖУРАВЛЕВА, и все, что появляется на них от его имени, - моя работа. Стоит ли говорить, какая ответственность лежит на мне, любое неверно написанное слово может привести к необратимым последствиям. Более того, любая ошибка будет восприниматься как ошибка моего руководителя, от чего может пострадать его имидж.

Но в моей работе есть и положительные моменты - это реакции подписчиков. Публикуя очередной материал, полностью отшлифованный, забываю о нем на какое-то время, и как приятно, снова вернувшись к нему, видеть лайки и комментарии жителей. В эти моменты понимаю, что двигаюсь в правильном направлении. Отчасти считаю свою профессию творческой, потому что привыкла творить. Можно ничего не выдумывать и выдавать лишь информацию, которую необходимо донести до читателей, но как приятно делиться чем-то интересным и полезным. Знакомить аудиторию с жителями Прохладненского района, помогать в решении их проблем, рассказывать о ярких мероприятиях не двумя словами, а разноплановыми видеороликами, предварительно обработав их с помощью монтажа.

ДРУЖУ СО СПОРТОМ

- В работе мне помогает дисциплина, выработанная годами. Десять лет занималась легкой атлетикой, видимо, выносливость прокачалась именно в тот период.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Стараюсь дружить со спортом и сейчас: пробежаться по лесу после загруженного рабочего дня - именно то, что дает возможность переключиться и расслабиться. В моей профессии это важно, потому что работа с информацией - бесконечный поток инфоповодов, которые необходимо отфильтровать, обработать и опубликовать. Хочешь не хочешь, всю информацию приходится пропускать через себя, поэтому важно иногда остановиться и перевести дух. Однажды моя коллега сказала, что моя профессия - не спринт, а марафон. Невозможно выдать что-то действительно стоящее единожды, нужно постоянно поддерживать интерес аудитории, чтобы она снова и снова заходила на страницы, оставляла реакции и комментарии. Даже в отпуск не могу спокойно уйти, забочусь, чтобы на время моего отсутствия страницы не пустовали, продолжали быть полезными и информативными для подписчиков.

ВЫСОКАЯ ЦЕНА

- Специальная военная операция - отдельная глава моей жизни, разделившая ее на до и после. Мой супруг является ее участником...

С Алексеем мы познакомились десять лет назад. Это была любовь с первого взгляда. Случайно увиделись на улице, когда я возвращалась с тренировки, а он прогуливался с друзьями. После этой встречи он был добавлен в мои социальные сети и мы стали общаться.

Потом много лет шли друг к другу: его призвали в армию, я уехала учиться в другой город, когда вернулась, уехал он. Казалось, так будет до бесконечности, но у судьбы были свои планы. Вернувшись из первой командировки в зоне СВО, мы поженились, а через три недели он снова отправился на защиту Родины.

К сожалению, цена для нашей семьи оказалась слишком высокой. Спустя месяц его нахождения за «ленточкой», я получила известие о его ранении, супруг остался без ноги. Начались долгие месяцы реабилитации, я всегда старалась быть рядом. Плоды наших совместных упорных стараний видны уже сейчас. Леша стоит, правда, вместо левой ноги у него протез, но он не скован в движениях, его нынешняя жизнь практически не отличается от предыдущей. Мы решили, что для нас это не проблема, а лишь временная трудность, которую можно преодолеть, держась за руки. Сейчас супруг в командировке, конечно, он уже не бежит по окопам, но исполняет не менее важные задачи - работает с документами в зоне СВО.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

- Честно сказать, пока не знаю, как сложится моя дальнейшая жизнь. Как показывает, пусть небольшой, но значимый опыт, в жизни все спланировать невозможно. Важнее уметь подстраиваться под обстоятельства, и я стараюсь обучиться этому искусству. Уверена в том, что я на своем месте. Хочу ли развиваться дальше в сфере журналистики? Определенно да, но в каком это будет формате, сказать пока не могу. Хотелось бы в будущем написать книгу, это будет что-то легкое и романтическое, уютное, словно окутывающее пледом после тяжелого дня. Но это лишь планы, а пока хочется жить, глубже вдыхать воздух, чаще улыбаться, любить и творить. А еще хочется путешествовать, особенно по нашей невероятно красивой республике. Хочется заглянуть в каждое ущелье и увидеть свое отражение в каждом озере Кабардино-Балкарии...

Алена КАРАТЛЯШЕВА.

**Фото
Тамары Ардавовай**

ДОБРОТА НЕ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ

Ограниченные возможности по здоровью не повод корить судьбу и сидеть без дела, считает давний друг нашей газеты, житель г. Нальчика Астемир ХАТУЕВ. Несмотря на врожденный ДЦП (детский церебральный паралич), он занимает активную жизненную позицию. Создал и возглавляет волонтерское сообщество «Рука помощи КБР».

Не ждать от других помощи, а самому ее оказывать, вести активный образ жизни Астемир решил еще в детстве. В школьные годы был активистом, старался принимать участие во всевозможных мероприятиях. Образование получил в г. Ессентуки. Окончил Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по направлению «социальное обеспечение» с квалификацией «юрист и делопроизводитель».

Но чем бы я ни занимался в жизни, всегда мечтал помогать людям, - говорит Астемир. - Видел, как многим приходится тяжело, хотелось хоть как-то облегчить им жизнь. Волонтерскую деятельность начал в 2016 году. Тогда стал сотрудничать с организацией «Волонтеры победы. КБР». Затем обратился в Республиканскую детско-молодежную общественную организацию волонтеров КБР «Помоги ближнему», председателем которой является Алим СИЖАЖЕВ. Работал в онлайн-режиме. Находил спонсоров, общался с людьми, вносил посильный вклад в общее дело. Активная позиция привела меня в Молодежный совет при Общественной палате КБР, членом которого сейчас являюсь. Кроме того, являюсь активистом «Молодой гвардии КБР» - руководитель которой Алибек АБАЗОВ. Также являюсь волонтером ресурсного центра Урванского района. Благодарен всем, кто отозвался на мою просьбу и принял меня в свою команду. Для меня важно быть полезным обществу и людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Со временем Астемир собрал группу единомышленников и организовал волонтерское сообщество «Рука помощи КБР». Открыл свою страничку на нескольких платформах социальных сетей, активно находит спонсоров, призывает своих подписчиков помогать



нуждающимся людям. По словам Астемира, у него было время и возможность убедиться в том, что добрых и отзывчивых людей в республике много. Надо только помочь проложить тропинку между теми, кто нуждается, и теми, кто готов им помочь.

- Самый масштабный сбор, в котором мне довелось участвовать, был для Адама НАГОЕВА, - говорит он. - Приятно сознавать, что смог кому-то помочь обрести веру в лучшее и даже спасти жизнь.

В числе тех, кому Астемир оказал волонтерскую помощь, - Мелана КАНКУЛОВА: «Я одна воспитываю ребенка с диагнозом ДЦП. Помощи мне ждать не от кого. Нам периодически требуется реабилитация, для этого нужны немалые деньги. Однажды, когда нам нужна была неподъемная для меня сумма для лечения ребенка, на мою просьбу помочь отозвался Астемир. Я смогла попасть к нужному врачу и приобрести ребенку все необходимые препараты. Более того, он посоветовал, к кому можно в дальнейшем обратиться за поддержкой, благодаря этому я могу обеспечивать своего ребенка всем необходимым. Для меня удивительно то, что Астемир сам страдает ДЦП, но, несмотря на этот недуг, профессионально работает волонтером. У него доброе и отзывчивое сердце. Бесконечно благодарна ему за все».

Астемир часто принимает участие в различных мероприятиях, форумах, встречах и благотворительных концертах. Неоднократно удостоивался почетных грамот и благодарностей, в их числе от бла-

готорительных фондов «Добро народу», «Мелодия добра», «Милосердие 07», благодарственное письмо от Министерства просвещения и науки КБР, благодарность от КБРОО «Черкесский ренессанс» и Ассоциации добрых людей.

В числе главных увлечений Астемира с детства - журналистика.

- Любовь к чтению зародилась во мне еще в детстве. Тогда предпочтение отдавал детским журналам. Сейчас с удовольствием читаю местную периодику. Нравится общаться с людьми, писать посвященные интересным личностям статьи. В свое время окончил образовательные курсы «Акулы пера», созданные по инициативе Союза журналистов республики. Стать настоящим журналистом - моя мечта. В последние годы активно сотрудничаю с редакциями газет «Адыгэ псалъэ», «Горянка», «Молодежка». Выступал и на республиканском радио. Одной из тем стало мое отношение к сохранению и популяризации родного языка. Мне легко писать и общаться на родном кабардинском языке, хочется, чтобы все носители этого языка знали его и с уважением относились к нему.

Во всех начинаниях меня поддерживают родные и близкие. В семье я старший. У меня есть младшая сестра. Мы многое вместе обсуждаем, особенно когда организовываются сборы для нуждающихся, больных детей, в которых я принимаю участие. Пока у меня нет своей семьи, но, надеюсь, в скором времени она у меня будет.

Мировосприятие Астемира Хатуева дает возможность взглянуть на жизнь под другим углом. В какие краски раскрасить окружающий мир, во многом зависит от нашей фантазии и степени готовности быть оптимистом и, наконец, решить, что стакан скорее полон, чем пуст.

- Хочется, чтобы моя жизнь послужила многим примером, - говорит он. - Однажды я решил, что нельзя ни при каких обстоятельствах опускать руки и сдаваться. Надо стремиться к лучшему, быть открытым, оптимистичным, принимать активное участие в общественной жизни. И тогда все будет получаться. Даже ограничения по здоровью не должны ограничивать в стремлении жить полной жизнью и помогать другим.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

25 января в России отмечается День студента, или Татьянин день. В день памяти святой мученицы Татьяны КРЕЩЕНСКОЙ, 25 января (12 января по старому стилю) 1755 года, был издан указ императрицы Елизаветы Петровны «Об учреждении Московского университета». С тех пор Татьянин день стал официальным университетским праздником. При Николае I он стал всероссийским. Император повелел праздновать 25 января как день всех высших учебных заведений в стране. С тех пор и повелось отмечать День российского студенчества. А 24 декабря 2007 года был подписан федеральный закон, согласно которому этот день стал одной из памятных дат России.

Студенческая пора — самая веселая

Как современные и бывшие студенты отмечают и отмечали этот праздник, мы решили узнать у респондентов.

Диана КЕГАДУЕВА окончила медицинский факультет КБГУ в 2020 году по специальности «лечебное дело», в 2022-м ординатуру по специальности «неврология», работает врачом-неврологом в ГБУЗ «ЦРБ им. А.А. Хацукова» г. Чегема:

- Когда я училась, День студента праздновали весело, устраивали интеллектуальные викторины. В целях пропаганды здорового образа жизни устраивали забеги на короткую дистанцию, проводили тематические мастер-классы.

Для меня студенческие годы оставили много ярких впечатлений и позитивных моментов. Быть студентом - значит быть активным, инициативным, открытым, гибким, предоставлять простор мышлению. Студенческая жизнь - это новые друзья, знакомства с интересными людьми, обретение глубоких знаний по выбранной профессии и воплощение в жизнь самых смелых идей. Желаю студентам достичь поставленных целей!

Имран ШИДГИНОВ, студент третьего курса агрономического факультета Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В.М. Кокова:

- В этот день мы устраиваем на факультетах различные интеллектуальные игры, связанные со студенчеством, и праздничный концерт. После представления у нас традиция - продолжать вечер дискотекой.

Быть студентом для меня - очень важная задача. За этот период времени человек собирает информацию, находит и познает себя. Это время определяет наше будущее, годы студенчества всегда прекрасны и красочны. Недавно родственник спросил меня: окончил ли я учебу в университете? А когда услышал, что являюсь еще студентом, сказал: «Я, не переставая, жил бы студенческой жизнью, начиная все заново и заново».

Фатима ШУГУШЕВА, студентка второго курса бакалавриата по направлениям подготовки ОФО «история» и ОЗФО «юриспруденция» КБГУ:

- Еще со школьных лет слышала про День студента. Всегда было так интересно, очень хотелось поскорее поступить в университет, почувствовать все прелести студенческой жизни. Сейчас я уже второй год живу этой жизнью и не хочу, чтобы она заканчивалась. Это время самых интересных моментов, когда хочешь успеть все. На первом месте у меня учеба, учитывая это, строю и все остальные планы, чтобы эффективно и продуктивно провести время, что касается учебы и всего остального.

Студенчество дало мне не только много знаний и навыков в профессиональной сфере, но и подарило новых друзей даже за пределами республики. Этот день у меня начинается с поздравления всех знакомых сверстников и друзей родного университета, Калининграда, Хабаровска, Кировской области, Ростова-на-Дону, Москвы, Санкт-Петербурга и Симферополя. В прошлом году отмечала его с однокурсниками в кафе.

Хочу поздравить всех студентов и пожелать веры в себя и собственные возможности, целеустремленности, всегда позитивного настроения и побед в выбранном направлении.

Жамиля ГАЕВА, студентка четвертого курса факультета экономики и управления Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В.М. Кокова:

- Обычно этот день провожу в стенах университета. Готовимся со сверстниками к праздничным мероприятиям или сдаем экзамен. Студенчество считаю самым ярким отрезком в своей жизни. Это период юности, по-своему беззаботная, но ответственная пора экспериментов, проб, ошибок, удач, успехов и побед. Студенчество открывает бесконечное множество возможностей: раскрываться, учиться и вдохновляться. Это незаменимый опыт, очень рада возможности получать его в нашем университете.

Пользуясь случаем, хотела бы поздравить всех студентов с праздником. Желаю сдавать все зачеты и экзамены только на «отлично». Пусть учебный процесс проходит легко и познавательно.

Подготовила Анжела ГУМОВА

Эксперты СКФУ оценили состояние рынка недвижимости региона

Эксперты Северо-Кавказского федерального университета (СКФУ) провели анализ рынка малогабаритной недвижимости по Северному Кавказу, оценили перспективы инвестиции в покупку квартир. Мониторинг проведен Центром маркетинговых исследований по субъектам СКФО.

В 2023 году на территории СКФО зафиксировано заметное увеличение цен на жилую недвижимость. Согласно последним данным Министерства строительства РФ, за второй квартал 2023 года средняя рыночная цена за квадратный метр в Северной Осетии достигла 53,5 тысячи рублей, а к третьему кварталу поднялась до 62,4 тысячи рублей. В Ставропольском крае цена за квадратный метр на второй квартал 2023 года составила 88 тысяч рублей.

- Цены на недвижимость устойчиво держат растущий тренд, особенно в первичном сегменте. Это обусловлено, с одной стороны, поддержкой со стороны государ-

ства ипотечных и социальных программ, включая проекты, связанные с ВПК и обороной. С другой - есть такое понятие, как инфляционные ожидания людей, т.е. рост цен на некоторые товары вызывает цепную реакцию прогнозирования роста цен в других сегментах и желание сохранить капитал. Предпосылки к резкому росту цен на жилье, собственно, две: девальвация рубля или дефицит. Но на текущий момент оба фактора маловероятны, - объяснил руководитель Центра маркетинговых исследований СКФУ Александр ГАПИЧ. Эксперты рынка недвижимости отмечают, что нет лучшего времени для покупки, чем «прямо сейчас». Рынок - динамичная система. На протяжении длительного времени наблюдается тенденция постоянного роста стоимости квадратного метра. Именно поэтому эксперты рассматривают инвестиции в недвижимость одним из эффективных способов сохранения и приумножения капитала.

Подготовила Мадина БЕКОВА



Минздрав РФ объявил с 22 по 28 января неделю ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности. Консультант рубрики - врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории нальчикской городской поликлиники № 3 Луиза ХУЧИНАЕВА.

• **ЗДОРОВЬЕ**

• **АКТУАЛЬНО**

БЕРЕМЕННОСТЬ - ОДИН ИЗ САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ И ОТВЕТСТВЕННЫХ ПЕРИОДОВ ЖИЗНИ

На рынок поступил отечественный аналог препарата от диабета

Фармкомпания «Герофарм» поставила на рынок около 250 тысяч упаковок отечественного аналога датского средства от диабета «Оземпик» - препарата «Семавик», его уже можно заказать в большинстве регионов страны. В декабре прошлого года Правительство России разрешило отечественным компаниям до 31 декабря 2024 года выпускать аналоги «Оземпика» без согласия зарубежного правообладателя.

Перечень товаров, подлежащих утилизации, увеличился на 780 позиций

Российское Правительство утвердило перечень товаров и упаковки, отходы от использования которых подлежат утилизации. В него вошли около 780 товаров и видов упаковки, включая строительные товары, бумажные стаканчики, пластиковые пакеты, посуду и столовые приборы, электронику, масла, шины, сообщает пресс-служба Российского экологического оператора. Итогом станет снижение захоронения отходов на полигонах за счет создания стимулов сбора и переработки указанных видов отходов от использования товаров.

На выставке «Россия» впервые в стране зарегистрировали брак с использованием биометрии

В России прошла первая свадебная церемония, в которой брак регистрировался без паспорта, но с использованием биометрических данных. Так свой союз скрепили молодые учителя из Воронежской области Роман и Дарья БАБАЕВЫ. В ходе церемонии молодожены подтвердили личность без предъявления каких-либо документов - с помощью планшета. Уточняется, что они заранее зарегистрировали подтвержденные биометрические данные.

Модернизируют 250 музеев и 72 театра

Около 250 региональных и муниципальных музеев будут модернизированы в РФ в 2024 году в рамках национального проекта «Культура». В рамках программы приобретаются современные экспозиционные витрины, системы по обеспечению безопасности и сохранности музейных фондов, мультимедийное оборудование и многое другое.

Также по итогам всего национального проекта, стартовавшего в 2019 году, будет модернизировано 72 театра, 54 из них отремонтируют капитально. Театры станут современными объектами, оснащенными мультимедийными технологиями, новейшими инженерными и коммуникационными системами. При этом в 2024 году в 131 театр страны поступит современное оборудование, в том числе в четыре театра на территории новых регионов. Кроме того, капитальный ремонт театров завершится в 16 регионах РФ.

Культурно-образовательный проект «Театр - детям», входящий в партийный проект «Культура малой родины», в этом году получит поддержку в 650 млн рублей. Регионам предоставляется субсидия на поддержку творческой деятельности и материального оснащения по направлениям «Театры - детям» для кукольных театров и театров малых городов. Субсидии предоставлены 82 субъектам. В проекте примут участие почти 200 детских кукольных театров, юным зрителям покажут более 300 новых спектаклей. Также в рамках проекта будет закуплено новейшее профессиональное оборудование.

Еще одно направление партийного проекта «Культура малой родины» - «Театры малых городов» получит около 500 млн рублей. Субсидии предоставят 63 субъектам РФ. В текущем году в проекте примет участие 151 театр, учреждениям будет поставлено почти 300 спектаклей и приобретено оборудование.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

- Общеизвестно, что здоровье ребенка начинает формироваться во внутриутробном периоде и во многом зависит от здоровья родителей, в том числе от их репродуктивного здоровья. Что означает термин «репродуктивное здоровье»? По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Уровень репродуктивного здоровья каждого человека и общества в целом определяет демографическую ситуацию, а также выделяется своей общественно-политической значимостью, так как напрямую связан со здоровьем детей, а следовательно, с будущим государства. Какие факторы влияют на репродуктивное здоровье?

Главными факторами, негативно влияющими на репродуктивное здоровье, являются стресс, неправильное и нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, инфекции, передающиеся половым путем, неблагоприятная экологическая обстановка.

Для оценки состояния репродуктивного здоровья и устранения неблагоприятных факторов, влияющих на него, существует прегравидарная подготовка. Что означает этот термин? Это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий по подготовке организма будущих родителей к полноценному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Беременность - один из самых счастливых и ответственных периодов жизни. И чтобы он протекал без осложнений, прегравидарную подготовку должны проходить все супружеские пары. Начинать подготовку надо как минимум за три месяца, она включает три основных этапа. На первом проводится оценка состояния будущих родителей. Назначаются общий анализ крови и мочи, флюорография, обследование на ВИЧ, сифилис, гепатиты, скрининг системы гемостаза (коагулограмма), обследование на антитела к TORCH-инфекциям (краснухе, токсоплазмозу, цитомегаловирусу, вирусу простого герпеса), исследование крови на группу и резус-фактор, чтобы выявить вероятность резус-конфликтной беременности. Проводится исключение инфекций, передающихся половым путем, скрининги на исключение онкологических заболеваний. При необходимости проводится медико-генетическое консультирование.

Следует уделить особое внимание рациону питания, так как коррекция нутритивного статуса - эффективный

способ обеспечения благоприятного течения беременности. Если женщина имеет какие-то неправильные пищевые привычки, в организме будет дефицит микронутриентов, высока вероятность излишнего набора веса и развитие такого осложнения, как гестационный сахарный диабет - заболевания, характеризующегося гипергликемией (повышением уровня глюкозы крови), которое впервые было выявлено во время беременности. Чаще всего у женщины гликемия нормализуется после родов, но сохраняется высокий риск развития сахарного диабета в последующие беременности и в будущем. Гестационный сахарный диабет при беременности - достаточно распространенное заболевание в России и в мире в целом. Частота встречаемости гипергликемии во время беременности, по данным международных исследований, составляет до восемнадцати процентов. Нарушение углеводного обмена может развиваться у любой беременной с учетом гормональных и метаболических изменений, которые последовательно происходят на разных этапах беременности. Но наиболее высок риск развития гестационного сахарного диабета у беременных с избыточной массой тела/ожирением и возрастом старше 25 лет; наличием СД у ближайших родственников, нарушением углеводного обмена, выявленным до настоящей беременности (нарушенная толерантность к глюкозе, нарушенная гликемия натощак, гестационный СД в предшествующие беременности; рождение ребенка весом более 4000 г). Для профилактики развития гестационного сахарного диабета назначается препарат магне-В6. Рекомендуется также отказаться от фастфуда, полуфабрикатов и копченой пищи. Наполните рацион овощами и нежирными сортами мяса и рыбы.

Второй этап подразумевает коррекцию образа жизни: в первую очередь нормализацию режима труда и отдыха, например, полноценный сон должен составлять не менее семи-восьми часов. Желательно привести в норму вес, отказаться от вредных привычек. Если женщина, планирующая беременность, откажется от курения, на двадцать процентов снизит риск рождения маловесного малыша, на семнадцать процентов уменьшится вероятность преждевременных родов, значительно сократится опасность перинатальной смертности. Всем будущим мамам нужно отказаться от алкоголя любой крепости и в любом количестве. Рекомендуется заниматься легкими и умеренными физическими нагрузками.

Третий этап предполагает диагностику ранней беременности с целью

выбора оптимальной тактики ведения на ранних сроках, своевременного выявления факторов, ведущих к осложненному течению беременности, и профилактики осложнений. Обоим супругам обязательно рекомендуется принимать за три месяца до зачатия определенные витамины и микроэлементы - фолиевую кислоту, витамин Д, йод при отсутствии противопоказаний. Огромное значение для профилактики врожденных пороков развития нервной системы плода имеет достаточное поступление фолиевой кислоты. Рекомендуемые дозировки фолиевой кислоты - 400 мкг в сутки. Также необходимы витамин Д 2000 МЕ в сутки, йод в суточной дозировке 150-200 мкг. Эти препараты можно принимать изолированно или в составе поливитаминных комплексов, которые назначит врач.

Для проведения ранней диагностики беременности проводится исследование крови на хорионический гонадотропин. В зависимости от полученных цифр врач акушер-гинеколог определяет, когда можно провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Первое ультразвуковое исследование уточняет расположение плодного яйца, а также количество плодов, их расположение, прикрепление хориона (будущей плаценты) и срок беременности. Затем врач назначает стандартное обследование, необходимое при постановке на диспансерный учет по беременности. Лучше не затягивать первый визит к врачу. Затем назначаются препараты, рекомендованные в первом триместре. Особо хочется отметить, что в последнее время наметилась тенденция принимать витамин Д в очень больших дозировках, как правило, 10000 МЕ, причем женщины сами назначают себе указанную дозировку. Этого делать ни в коем случае нельзя. Первый триместр - очень ответственный период, когда у плода закладываются многие органы. Передозировка, казалось бы, безобидных витаминов может привести к необратимым последствиям.

Конечно, я перечислила не все меры, входящие в комплекс прегравидарной подготовки. Уточнить полный перечень и помочь в планировании может врач акушер-гинеколог в женской консультации.

В завершение хочется отметить, что прегравидарная подготовка и планирование семьи - термины, которые активно входят в жизнь общества и помогают людям сознательно выбирать количество детей в семье, а также избежать ненужных тревог и волнений, формируют ответственное отношение к репродуктивному здоровью.

Ольга КАЛАШНИКОВА



КОШАЧИЙ ГРЕХ

Дорогая «Горянка», уже который раз делюсь своими мыслями, а ты всегда выслушаешь и поймешь. Даже критиковать не станешь, так что мне легко писать в рубрику «Между нами, девочками».

В этот раз проблема в моей близкой подруге, которая решила спасти всех котиков на свете. Она кормит довольно внушительное количество котиков во дворе, и их число все прибывает и прибывает. Странно, почему бы? Может, потому, что нашли место кормежки и

решили жить и заводить котят именно за гаражами во дворе моей подруги? Соседи ругаются, жалуются, что это детям надо играть во дворе, а не бездомным кошкам. Только моя подруга Алина все пропускает мимо ушей, а если совсем давят, отвечает: «Для меня жизнь животного и человека равноценны». Очень похвальная позиция. Но я дождусь, когда она станет мамой, и снова ее об этом же спрошу. У меня даже возник спортивный интерес на этой почве.

В последнее время Алина начала давить на знакомых, близких, друзей и настоятельно советовать пожертвовать деньги различным котов фермам. Это не приюты, нет. Просто пара бабушек в поселке за городом превратили свои дома в обиталище для котиков и теперь не могут их ни прокормить, ни выгнать. Хотя выгнать уже и не получится, они же не уйдут.

Подруга показывала фотографии, жуть, конечно. Условия кошмарные, денег на корм для всех не хватает (там несколько десятков котиков, чтобы вы понимали), а бабушки живут буквально в кошачьем доме. Везде лежат и сидят коты.

Алина жалуется, что бабушкам почти каждый день подкидывают новых питомцев. Люди в поселке поняли, что у котиков появился спонсор, то есть моя Алина, и теперь с чистой совестью несут ненужных питомцев в теплое место с едой. Мне же кажется в этой ситуации неправильным абсолютно все.

Во-первых, не надо заводить столько котиков, сколько не сможешь прокормить. Бабушкам себя бы прокормить на пенсию, а тут сами не едят, а коты там покупают. Старания моей подруги помочь им привели только к тому, что питомцев стало еще больше, а еды еще больше не хватает.

Ну и просить, наседать на родных и клянчить деньги на кошачью ферму так же нельзя. Алина выставляет свои сторис типа: «Меня не уважает тот, кто не скинет такую-то сумму вот по этому номеру для котиков». Я позвонила ей и сказала, что лишних денег нет, у меня дети и семья, мне не до котиков, и на мое уважение к ней ситуация не влияет. Она обиделась, долго со мной не разговаривала, месяца два, наверное. Потом позвонила и сказала, что решила дать мне шанс искупить свой грех и все-таки помочь котам. Моя реакция - фейспалм, как принято говорить у блогеров. Не слишком ли много человек на себя берет, чтобы определять, где я согрешила и как загладить грех?

Наверное, это была последняя капля, я оставила в покое и Алину, и ее увлечения. Пусть делает что хочет, но подальше от меня.

Зайрана Д.

Я В ИНТЕРНЕТЕ. НЕ БЕСПОКОИТЬ

Иду с сыном по ул. Головки, прямо перед нами пересекает дорогу парень. Благо, идет по пешеходному переходу, но не отрывает взгляд от экрана телефона. Моя внутренняя мать возмутилась, как так? Можно же на пять секунд отвлечься от смартфона, пока не окажешься на другой стороне проезжей части? Однажды на переходе мимо нас машина проехала так, что задела куртку моего ребенка. Все машины стояли, мы быстро шли по зебре (не люблю, когда водителей заставляют дорого ждать), держу ребенка за руку и смотрю

по сторонам. Я всегда пересекаю дорогу именно так. И я оказалась права. Отпусти я руку ребенка и разреши перебежать дорогу, могло бы случиться страшное.

Помня этот момент, который стал для меня триггерным, естественно, качала головой, глядя в спину подростка, который шел по тротуару, направив глаза на экран. Среди тумана возмущенных мыслей в моей голове возникает картина: я в телефоне буквально каждую свободную секунду. Не будь у меня детей и обязанности, может, и не выходила бы из сети вовсе. Может быть, это знак, что уже хватит?!

Русалина Ж.

Денежная ловушка

Если банк предлагает вам кредитную карту, отказывайтесь! Я знаю, о чем говорю. В один момент, когда мне нужны были деньги под конец месяца, оформила кредитку, и понеслось: возьму чуть-чуть, куплю вкусняшку, что будет от 500 рублей? Ой, я так давно хотела эти туфли, просто в следующем месяце сэкономлю и полностью кредитку, ничего страшного. Почему бы не подарить родственникам на свадьбу хороший, значимый подарок, а не жалкие несколько тысяч рублей? Потом экономить буду, я смогу, я знаю, что делаю.

Естественно, долг все рос и рос, и в один момент обычный кредит показался мне хорошим выходом, чтобы закрыть кредитку. Кредит будет списывать-

ся с карты самостоятельно, хочу или не хочу, все равно отдавать придется. Да, я закрыла долг по кредитке кредитными деньгами, но не отказалась от самой кредитки.

Сейчас понимаю, насколько это было глупо, но уже поздно. Чтобы сильно не ругать себя, стараюсь смотреть на это как на жизненный урок, но мой поступок был тотально глупым, не повторяйте его. Может, вам будет казаться, что за три беспроцентных месяца вы все восполните, но это самообман. Живите по бюджету, желательно еще и откладывать хоть понемногу в месяц. Мне придется еще долго работать на банк по собственной глупости, не будьте, как я, будьте умнее.

Дама в долгах

А у нас под окнами...

Хочу обратиться к родителям: объясните своим детям, пожалуйста, что новогодние праздники уже прошли. Честное слово, устала от взрывов и возни под окнами. Сколько бомбочек вы купили своим сорванцам? Такое ощущение, что все запасы страны скупили. У моей старенькой свекрови уже тик начинается, ей сложно переносить шум. Я много раз просила и даже немного сурово говорила мальчикам перестать так делать, но они не реагируют. Самое интересное, что ребята не из нашего двора, я даже не в курсе, откуда они. Наверное, живут где-то поблизости, раз ходят в наш двор. Поэтому не могу назвать адрес или подъезд для более точной информации, но прошу всех родителей: уговорите уже своих сыновей.

Надя Л.

Где тепло?

Снимаю квартиру довольно долгое время, всегда все было хорошо. В этом году не могу понять, что с отоплением, что происходит.

У хозяев довольно крупный долг за отопление, я же отвечаю за более мелкие расходы по ЖКХ. Но вроде отключать отопление зимой не будут, правила такие.

Так как квартира выходит на две стороны дома, подозреваю, что отопительные трубы в разных частях дома не сообщаются. Потому что половину дома топят постоянно, а половину как получится. Когда ударили морозы и ночью было -12 °С, моя комната просто не отапливалась. Потом все же включили, да так, что спать там было невозможно, жарко. Хотя, казалось бы, первый этаж, вода не должна доходить до нас кипятком чисто теоретически.

И вот недавно опять не топили, только ближе к ночи включили. Какой в этом смысл, не понимаю. Или наверху кто-то закрывает какой-то краник и вода дальше не идет? Ну, это додумывание, конечно. Тем не менее смысл такого формата подачи теплоэнергии не понимаю.

Аннета П.

Везде есть плюсы

Недавно приехала к родителям, папы дома не было, уехал по делам. Мама не могла разобраться с проводами компьютера. Аппарат перенесли в другую комнату, надо было восстановить все провода, и отец оставил это на вечер, когда приедет домой. Но маме надо было составить таблицу для работы, и я застала ее воюющей с компьютером.

Я сразу же включилась в процесс, все провода поставила на место и подключила принтер. Мама очень обрадовалась и в шутку предложила смазать дверные петли, а то отец все никак не доберется. Без проблем! Раз-раз и готово, дверцы кухонного гарнитура открываются совершенно бесшумно. Ради интереса мама попросила меня сделать еще какие-то мелочи по дому, и я со всеми справилась. Тогда она сказала, что никогда в жизни не занималась такими вещами, откуда я все это умею? Дело в том, что папа всегда по дому выполнял мелкий ремонт, что мама считала вполне естественным, иначе и не должно быть. А я вышла за мужчину, который ничего руками не может делать, не его это. Мы всегда вызывали мастеров или я сама справлялась с несложными вещами, чтобы сэкономить время, нервы и деньги. Объяснила это маме, а она пошутила: «Везде свои плюсы, зато теперь ты многое умеешь». Мы посмеялись над ситуацией, я оценила шутку. Везде есть плюсы, да. Например, то, что я уже в разводе с абсолютно бесполезным человеком.

Марьяна, 27 лет

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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



КАК ВЗРОСЛЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ НЕРАЗДЕЛЕННУЮ ЛЮБОВЬ?

• ЕСТЬ ВОПРОС

Осознать, что дети выросли и у них могут быть свои секреты, бывает трудно прежде всего родителям. Чаще всего самой недоступной стороной жизни ребенка становятся первые романтические отношения. В сложившейся ситуации взрослым важно понять, что это настоящее испытание, которое нужно пройти любому подростку, чтобы повзреть. В зависимости от личности ребенка, его характера и темперамента утрата взаимоотношений с другом (подругой) может переживаться по-разному. Мальчики часто не подают вида, но замыкаются в себе. Девочки более эмоциональны – плачут, слушают грустную музыку, обсуждают ситуацию с подругами. В общем, как написал поэт Михаил ТАНИЧ, «мы выбираем, нас выбирают, как это часто не совпадает!». Конечно, неразделенная любовь может случиться в любом возрасте, а подростковый опыт очень важен в принятии правильного решения. Потому что если «застрять» в этом состоянии на всю жизнь, независимо от смены объекта любви вы так и будете страдать.

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Эллина вышла замуж рано, поэтому две дочери девяти и двенадцати лет для посторонних выглядели скорее как ее сестры. Но дома она не принимала никакой демократии, требовала из девочек строгого исполнения всех ее и мужа требований. Это касалось как успехов в учебе, обязанностей по дому, так и контроля окружения со стороны сверстников. Школу для девочек тоже выбирали тщательно, была в меру, но престижная. Эта напряженная, но упорядоченная жизнь казалась вечной, но в глубине души Эллина понимала, что перемены неизбежны, она просто хотела их отложить на более поздний срок. Но гром грянул. Старшая дочь Сабрина стала задумчивой и невнимательной к просьбам родителей. Сначала говорила, что просто не слышала, так как была в наушниках. Наушники были временно изъяты из оборота, но ничего не изменилось. Дочь продолжала находиться как бы в оцепенении, часто уходила в свою комнату, было слышно, как она подолгу с кем-то разговаривает по телефону. После этих разговоров она становилась too слишком веселой, то чуть не плакала. «Да влюбилась она, что тут непонятного!» - сказал, улыбаясь, муж. Эллина чуть не взорвалась от возмущения: «До любви ли в таком возрасте, ей об учебе надо думать, профессию выбирать, а не о мальчиках». - «А ты себя не хочешь вспомнить?» - парировал он.

Эти воспоминания пугали Эллину больше всего. Тогда ее, отличницу и активистку, как подменили, когда в классе появился новичок. Он не был похож на других. Занимался не вольной борьбой, как большинство мальчиков, а пятиборьем, ходил в театральную студию, был высоким и красивым. Это потом стало понятно, что любит он только себя, а пока она страдала, как и большинство девочек из ее класса. Страдала и надеялась... В общем, Эллина решила, что не хочет такого же испытания для своей дочери, хотя по яркости оно

пока мало с чем могло в ее жизни сравниться. И мать решила бороться. Первое, что пришло в голову, - отвлечь дочь от мыслей «все о нем и о нем». Походы по магазинам, поездки в горы, в кино, в любимое кафе помогали часа на два-три. Потом Сабрину опять накрывало. Тогда мать решила расспросить подруг, их у некогда веселой и общительной дочери было немало, но все они на расспросы отвечали уклончиво и ничего полезного не смогли сообщить. Лишь одна из них произнесла бурный монолог, и Эллина предположила, что у нее с дочерью один объект обожания. Оставалось только узнать, кто он. Эллина стала дежурить около школы. Вычислить было несложно. На первый взгляд обычный мальчик, чем он так запал в душу дочери?

Дома Эллина сразу перешла в атаку: «Что ты в нем нашла, таких в твоей жизни встретится еще много. Ты из-за него страдаешь, учебу забросила и родителей мучаешь!». Дочь посмотрела на нее каким-то необычным для ее возраста мудрым взглядом и тихо сказала: «Ты ничего не понимаешь. И не поймешь». - «А что тут понимать, вот сложилось! Просто выбрось его из головы и займись учебой».

Совет не подействовал, стало только хуже. И тогда муж неожиданно предложил свою помощь. «Мама просто тебя ревнует, не хочет от себя отпустить. Она же хочет, как лучше, но не знает, что делать. Наберись терпения, ей надо привыкнуть к мысли, что ты взрослеешь», - сказал он дочери и добавил. - Не думай, что с тобой что-то не так. Ты самая замечательная девочка. Знай, что мы с мамой всегда будем тебя любить и поддерживать во всем. Но я тебя прошу, поговори с мамой, расскажи ей о своих чувствах. Тебе станет легче». Эти слова от всегда немногословного отца Сабрина слушала с удивлением. А потом пошла на кухню поговорить с мамой. Так она сделала еще один шаг к своему взрослению. Но в семье подрастала еще одна дочь...

ЭТИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ И ЦЕННЫ

Тема неразделенной подростковой любви и влюбленности кажется многим родителям неважной и не стоящей особого внимания. Но чувства и эмоции, переживаемые подростком, на самом деле имеют большое значение для него, - отмечает клинический психолог Бэлла БОЗИЕВА. - В моей практике прямого запроса от родителя на тему «экологичного» переживания неразделенной любви нет. Однако часто уже в течение самой психологической терапии этот вопрос поднимается юными пациентами - как девушками, так и парнями. Это значит, что многие молодые люди в этом раннем возрасте не могут самостоятельно справиться с проблемой.

Любовь - глубокое чувство симпатии и привязанности, которое оказывает положительное влияние на человека в его стремлении совершенствоваться. Любовь - неотъемлемая часть развития личности.

Способность любить закладывается с рождения и проявляется в раннем детстве любовью к маме, а затем и ко всем членам семьи. По мере взросления любовь проявляется и к противоположному полу, что нормально и естественно. Когда в семье ребенка царят любовь и забота, формируется правильное отношение к себе и другим. Если же ребенок недополучает внимания от родителей, неразделенная любовь станет для него кризисом. И от того, как переживет подросток этот кризис, зависит его дальнейшие отношения. При правильной поддержке от значимого для него взрослого подросток станет сильнее и увереннее в себе.

«Разве до любви в этом возрасте?» - восклицают родители. А как же, ведь подростковый возраст - самый яркий по остроте ощущений. Именно поэтому и считается кризисным, потому что все эмоции переживаются ребенком с полным погружением: восторг, обида, ревность, злость... В сознании подростка еще нет ощущения временности какой-либо эмоции, ему кажется, что это состояние на-

всегда. Хорошо, если родные люди выслушают и поймут, но если подросток сталкивается с непониманием его эмоций и их обесцениванием, в нем растет чувство одиночества.

Как же помочь своему взрослому ребенку сформировать правильное представление об отношениях с противоположным полом?

Не устану повторять, что самый беспроблемный и работающий метод - собственный пример. Если в семье родители не выясняют отношения при ребенке, тем более громко и агрессивно, проявляют внимание и заботу друг к другу, уважают потребности друг друга, слышат и слушают друг друга, то и у ребенка сформируется правильная позиция в будущих отношениях. Что касается родителей в разводе, важно объяснить ребенку ситуацию и продолжить давать ему внимание и любовь вне зависимости от отношений взрослых между собой.

Отдельный вопрос: как поддержать, когда любовь подростка не взаимная?

В первую очередь не обесценивать чувства, поделиться собственным примером из прошлого, наверняка у многих взрослых была неразделенная детская любовь. Расскажите, что эти чувства важны, ценны и их надо пережить. Расскажите ему, что отсутствие взаимности со стороны объекта любви никак не делает самого ребенка и его личность хуже. Объясните, что может быть такое, что ты не нравишься человеку, но это не значит, что ты некрасив или плох. У каждого свой вкус. При этом не допрашивайте, не настаивайте, дайте подростку возможность самому захотеть поделиться с вами своими чувствами.

Но если вы видите, что разговоры не помогают, ребенок подавлен, апатичен, депрессивен, импульсивен, незамедлительно обратитесь к психологу.

ОСОБАЯ ОПАСНОСТЬ

Бывает, что подросток не в состоянии самостоятельно справиться со своими переживаниями, тогда ему начинает казаться, что самый простой способ избавиться от боли неразделенной любви - покончить жизнь самоубийством. Исследователям удалось выявить некоторые признаки, которые служат «маячками» для родителей, свидетельствующими, что их ребенок в опасности. Согласно исследованиям, большинство потенциальных самоубийц подают предупреждающие сигналы своим родным и близким. Это и прямые угрозы, и уход в себя, и агрессия. Когда ребенок-интроверт внезапно становится многословным, старается много общаться и проводить время с друзьями, следует внимательнее присмотреться к нему. Любые нехарактерные изменения в поведении говорят о том, что он надел маску и следует какому-то замыслу для достижения цели, которая может быть опасной. В этой ситуации без помощи специалиста точно не обойтись.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовой

СОСТЯЗАНИЕ ДЛЯ ТАЛАНТЛИВЫХ МАСТЕРОВ

• КОНКУРС

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова объявил прием заявок на очередной межрегиональный конкурс молодых дизайнеров «Стильный акцент-2024». Генеральными партнерами мероприятия выступают Арт-центр «Madina Saralp» и Кабардино-Балкарское региональное отделение общероссийской общественной организации «Деловая Россия».

Конкурс проводится по двум категориям: конкурс эскизов и конкурс готовых коллекций. Участниками могут стать студенты и выпускники образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования, учащиеся общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования и творчества молодежи. Возрастная категория участников - до 25 лет.

Организаторы ставят перед конкурсантами задачу по созданию креативной среды для творческой молодежи, привлечению внимания к творческому по-

тенциалу студенчества, выявлению лучших авторских направлений дизайна, моды, профессионального мастерства для развития образовательной и профессиональной сфер, привлечению внимания работодателей и производителей к достижениям молодых дизайнеров.

Для участия в конкурсе необходимо до 31 марта подать заявку и презентацию коллекции. Предоставить презентацию на одном листе формата А3, содержащую фотографии коллекции (для участия в конкурсе готовых коллекций) или эскизы коллекции (для участия в конкурсе эскизов), не менее трех и не более пяти законченных образов (комплектов одежды) для каждой категории. Коллекция должна представляться впервые одним автором или группой авторов (до трех человек), быть объединена общей идеей и отвечать теме номинации.

Презентация должна содержать следующую информацию:

- фамилию, имя, отчество автора/авторов;
- категорию «Конкурс эскизов» или «Конкурс готовых коллекций»;
- название коллекции;
- изображение эскизов или фото коллекций;
- краткую аннотацию: замысел, колористика, материалы (образцы тканей).

Подведение итогов, оглашение, торжественное награждение победителей и лауреатов конкурса состоится в апреле.

Победитель (первое место) и лауреаты (второе и третье места) награждаются дипломами и ценными призами, их конкурсные работы размещаются на официальных сайтах организатора и стратегических партнеров. Победителям и лауреатам предоставляются льготы при поступлении в колледж дизайна КБГУ.

Справки по телефонам:
8-928-077-15-46, 8-928-703-92-02, 8-963-168-88-46.

Ляна БАТЫРОВА

Хороший человек



Я не злая. Те, кто так говорит, совсем меня не знают. Подруга недавно заявила: «То, над чем ты смеешься, показывает, что ты за человек». А я всего лишь хихикала над видео, где модели шли по подиуму и падали. Они же не травмировались, просто смешно ковыляли и иногда падали. Такую уж подборку сделала, это же не я собрала кусочки видео и наложила музыку! В чем я виновата? А сама моя подруга животных не любит. На дух не переносит. Можно сказать, она хуже меня, я хотя бы хомячка купила дочке. Не могу прикасаться к нему, но пусть, дочка будет сама ухаживать. Я ее предупредила: умрет хомяк - нового не куплю.

Нет, я не считаю себя плохой. Я умная, а не плохая. На работе сотрудники ополчились на меня за то, что опередила их и выбрала себе удобный месяц для отпуска. При мне говорили, что уже можно определяться, но думали, что я не слышу. А я сразу отправилась в отдел кадров с пирожными для девочек и выбрала лучшее время для отпуска. Из соседнего кабинета прибежала сотрудница и начала ругаться, что я заняла ее месяц, ей надо своего ребенка на лечение везти именно в это время. Простите, но это должно меня волновать? Ребенок твой и ответственность тоже твоя. Надо было сразу идти и договариваться, а не болтать по углам. Хочет выставить меня злой, но это все пустое, я всего лишь забочусь о собственном удобстве. А насчет больных детишек выполняю свой долг, раз в месяц кидаю 50 рублей в банку для сбора средств в соседней аптеке. Все так делают? Нет.

Муж туда же, обвинил меня в зависти. С чего взял, непонятно. Мы с мамой по телефону обсуждали знакомую, которая недавно вышла замуж. Очень

богатый попался муж, и мы уверены, что без колдовства не обошлось. Мама сама видела, как она жгла какие-то бумажки. Конечно, отговорка была, мол, знакомая за безотходность, сжигает все, что горит, а из пищевых отходов делает компост, видите ли. Ну да, мы так и поверили. Просто хочет казаться хорошей, а на деле наверняка выбрасывает кучу пластика в темное время суток.

Вообще непонятно, за что ей такой муж, где справедливость? Она простая девушка, скучная до невозможности. Ну и что, что знает языки и миловидная? Я была в тысячу раз милее в молодости, и что? Нет, я не завидую ей, однозначно. Все богатые с мозгами набекрень, а у меня просто развито чувство справедливости, я знаю: не заслужила она такой жизни. Муж еще смеет меня упрекать. Зарабатывал бы побольше, может, не сидела бы с мамой на телефоне, а делала себе массаж в спа-салоне и не думала, что там с нашей знакомой. А так единственное развлечение - разговоры, уж простите.

Родители одноклассников дочери туда же. Обвинили меня, что жалею деньги на выпускной альбом ребенка и не хочу скидываться на стол для учителей. Извините, с какой радости я должна кормить учителей на выпускном вечере? Более того, уже подумываю, пускать дочь на этот сабантуй или нет, лучше семьей пойдем и посидим в кафе. Закажем пиццу и колу, то, что она любит. Это все вредно, конечно, но один раз можно. Все лучше, чем трагедия на дорожке платье, которое будет использовано лишь раз. Дочь большая, уже должна понимать, что деньги на елке не растут. Да и альбом ей ни к чему, зачем вспоминать учителей и класс, которые все норовили

Спортсмены из Кабардино-Балкарии завоевали шесть медалей, в том числе три золотые на первенстве СКФО по самбо среди юношей и девушек 14-16 лет в девяти весовых категориях. Соревнования проходили 20 и 21 января в Нальчике, по итогам хозяйева турнира завоевали шесть медалей. Нашу республику представили более 20 спортсменов.

Обладателями золотых наград стали Беслан КУДАЕВ (46 кг), Атахан БИЧОЕВ (71 кг) и Атамир МАМИЕВ (79 кг). Серебро у Хаджимусы МИЗИЕВА, выступавшего в весовой категории до 79 кг. На третью ступень пьедестала почета поднялись Ислам КУДАЕВ (46 кг) и Тамерлан КАНШОЕВ (49 кг).

Финалисты соревнований получили возможность представить свой регион на первенстве России, которое пройдет в сентябре в Кемерово.

В Наро-Фоминске прошел предолимпийский чемпионат России по греко-римской борьбе. В турнире приняли участие более 300 сильнейших спортсменов из 50 регионов страны. За три соревновательных дня было разыграно десять комплектов наград: шесть в олимпийских весовых категориях и четыре в неолимпийских.

По итогам состязаний борцы из Кабардино-Балкарии завоевали шесть медалей. Виталий КАБАЛОЕВ (55 кг) в пятый

Сентиментальный сюжет

испортить дочери оценки. Бывало, она переписывала тетрадь, потому что сосед по парте ее отвлек и получилась ошибка. У моей дочки не может быть четверок, она ночами сидела, заново, без ошибок выполняя задания. Потом поблагодарит меня, что закончила школу на «отлично». Тяжело в учении - легко в бою. Я привила ей усидчивость и дисциплину, научила не реагировать на колкости одноклассников. Потому что моя дочь гораздо лучше остальных, ее игнорировали и не дружили с ней, она почти всегда была одна. Как-то появилась некая «подруга», которая снабжала ее косметикой и художественной литературой, так я поговорила с ее мамой и она быстро отстала от моей Ляны. Нечего водиться с людьми, которые всячески хотят отвлечь от учебы. Сегодня косметика, завтра короткая юбка, и все, дальше по наклонной. Надо сохранять естественную красоту, а не штукатурить лицо. Вот я никогда не крашусь и не делаю маникюр. Хорошей хозяйке все это не нужно. Правда, мне дают больше лет, чем на самом деле, но это все от тяжелой жизни, у дочери так не будет. Я хорошая мать, делаю все, чтобы она была счастлива. Вырастет - поймет. Я тоже дочь, моя мама была гораздо жестче. Как говорится, не одну палку разбила о мою спину, до сих пор вспоминаю, как она гоняла меня с розгой по саду за то, что задержалась по дороге из школы. Тогда мне было очень обидно, я боялась болезненных ударов, но сейчас понимаю: это сделало из меня человека. Я выросла с правильными ценностями, с четким представлением о том, что такое хорошо и что такое плохо. До сих пор спрашиваю мнение мамы, когда надо что-то решить, она мудрая женщина. Она хотела, чтобы я воспитывала свою дочь так же, но я не согласилась. Вдруг кто-то в опеку заявит? Лучше использовать методы морального воздействия, зачем палки ломать?! Хочу, чтобы дочь меня ценила и советовалась, чтобы поняла, что я жизнь ради нее положила. А могла бы жить припеваючи, покупать себе побрякушки и платья, а не платить ее репетиторам. Однажды она поймет размер жертвы, которую я принесла ради нее. Настанет время, когда мои труды окупятся. Все поймут, что я хороший человек и делала все правильно. А если не поймут, это будет свидетельствовать лишь об узости их мышления, не более.

Мадина БЕКОВА.

Фото Тамары Ардавовай

• СПОРТ

раз стал чемпионом России по греко-римской борьбе. Серебряными призерами стали Жамболат ЛОКЪЯЕВ (63 кг) и Марат КАМПАРОВ (130 кг). Бронзовые награды получили Станислав ПСЕУНОВ (82 кг), Ауэс ГОНИБОВ (87 кг) и Адам ГАУЖАЕВ (67 кг).

В нижегородском Кстово прошло первенство России по самбо, в котором приняли участие более 400 юниоров и юниорок до 24 лет из многих регионов нашей страны. Первенство России до 24 лет проходит только в дисциплине «спортивное самбо». Первые места во всех весовых категориях, которые участвуют в международных мероприятиях, составят сборную России на выступлении на мультиспортивном соревновании.

Воспитаник Кабардино-Балкарской школы самбо Аслан АБАЗОВ выступил на турнире в составе сборной Краснодарского края. Пробившись в финал весовой категории до 88 кг, в решающей схватке он одержал победу над хозяином ковра Ефимом ЛОПОВОК и поднялся на высшую ступень пьедестала почета. По итогам соревнований Аслан включен в состав сборной России на игры БРИКС, которые пройдут в Казани с 12 по 16 июня.

Ляна БАТЫРОВА

Машины для здравоохранения

Медицинские организации первичного звена Кабардино-Балкарии в рамках программы модернизации в этом году получат 20 автомобилей.

Согласно региональной программе «Модернизация первичного звена здравоохранения» национального проекта «Здравоохранение» приобретены автомобили марок «Нива» и «Гранта», которые будут распределены в амбулатории и ФАПы сельских поселений и городов республики.

Новый транспорт медики смогут использовать для выездов к месту жительства пациентов, а также доставлять пациентов в медорганизации. Также на новых машинах будут развозить лекарственные препараты жителям отдаленных поселков и транспортировать биологические материалы на исследования.

С 2019 года в Кабардино-Балкарии в рамках реализации программы модернизации первичного звена для медиков региона закуплено 60 автомобилей.

В КБР аграрии готовятся к предстоящей посевной кампании

В этом году общая посевная площадь в республике составит, как и годом ранее, свыше 281 тысяч гектаров, в том числе яровой сев планируется провести на площади более 211 тысяч гектаров.

В первоочередном порядке труженики полей заняты заготовкой необходимого количества семенного материала, завозом минеральных удобрений и средств защиты растений. Также определяются объемы запасов горюче-смазочных материалов. Параллельно аграрии по традиции проводят мероприятия по ремонту сельскохозяйственной техники, чтобы поставить ее на линейку готовности в положенные агротехнические сроки.

Специалисты Кабардино-Балкарского регионального филиала Российского сельскохозяйственного центра проводят мониторинг озимых культур под урожай-2024, состояние основной части которых на сегодня оценивается как хорошее и удовлетворительное.

В целом по республике озимый сев осенью 2023 года проведен на площади 70,6 гектара, что больше показателей предыдущего года. В прошлом году всеми категориями хозяйств региона собрано зерновых и зернобобовых в совокупном объеме свыше 1 миллиона 300 тысяч тонн, что стало рекордом.

Масштабный рейд

В Нальчике на объездных улицах городского округа, въездах и выездах из столицы республики состоялись сплошные проверки водителей.

В мероприятии приняли участие представители ДПС УМВД России по городскому округу Нальчик, а также шести территориальных органов МВД России на районном уровне, отдельный батальон ДПС и специализированный взвод. Полицейские задокументировали более полутора сотен нарушений: 156 нарушений в области обеспечения безопасности дорожного движения, среди которых 112 фактов управления транспортным средством с нанесенным плечным покрытием или дополнительными предметами на передних стеклах автомобиля, 14 материалов составлено за управление транспортом, не зарегистрированным в установленном порядке. Шесть нарушений без государственных регистрационных знаков. Задокументированы один факт выезда на встречную полосу, по одному факту за управления без прав и передача права управления, три за непредоставление преимущества пешеходам, два за нарушение требований к перевозке детей. Выявлены четыре нарушения правил применения ремней безопасности, один проезд на запрещающий сигнал светофора и одиннадцать материалов по ст. 20.25 КоАП РФ (уклонение от исполнения административного наказания).

В дальнейшем планируется проводить рейды в таком формате на территории всех районов Кабардино-Балкарии.

Анжела КУДАЕВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

Нелли СИВАЕВА окончила исторический факультет, но всегда считала, что ее призвание – помощь людям, поэтому уже несколько лет работает в фонде социальной поддержки. Была одним из инициаторов читательского клуба, который стал местом притяжения людей разных возрастов. Такой своеобразный диалог поколений приносит свои плоды – молодежь прислушивается к мнению старших, а пожилые люди больше знают об интересах и направлениях молодежной литературы.

«СЕГОДНЯ – НА УЛИЦЕ, ЗАВТРА – В ГАРВАРДЕ»

- Взяла бы на необитаемый остров книгу «Клуб бездомных мечтателей». Это правдивая история Лиз МЮРРЕЙ - одного из самых востребованных мотивационных ораторов, известной тем, что поступила в Гарвард, несмотря на то, что в школьные годы была бездомной. Основана она на реальных событиях, что еще больше подкупает. Подкупает она и своей откровенностью и искренностью. «Сегодня – на улице, завтра – в Гарварде». Это история сильного человека.

Эмоционально непростая история, которая вселяет надежду. В первую очередь надежду на себя и на то, что стереотипы можно и нужно ломать. История девочки, девушки, женщины, которая смогла изменить свою жизнь, хотя абсолютно все было против этого. Лиз родилась в семье наркоманов в одном из самых бедных районов Нью-Йорка. Мать увлекалась опиатами, а отец часто попадал в различные передряги с властями, тюрьма для него была не последним словом. Девочка оставалась в другой комнате сама с собой в то время, когда они на кухне шарили по венам. Все социальные пособия родители тратили на «приход», а вещи и игрушки для детей приносили с помойки – их квартира больше походила на ночлежку. Голод, антисанитария, отсутствие гигиены - то, с чем пришлось столкнуться героине в детстве. Лиз и ее старшая сестра знали много о вещах, о которых даже краем уха не должен слышать ребенок, которые не должен видеть, о которых не должен думать. В 13 лет она была вынуждена уйти из дома, ночевать на скамейке в парке и в жутких ночлежках, подворовывать, когда от голода сводило желудок.

Сюжет книги очень простой, в некоторых моментах шокирует, но, к сожалению, такова правда, которая сладкой не бывает. Читается книга на одном дыхании и захватывает с первой страницы. Несмотря на то, что книга довольно объемная, я прочи-

тала ее всего за два дня. История главной героини меня впечатлила. Много в ней такого, от чего на глаза наворачиваются слезы, но трудно оставаться безразличным, когда читаешь о том, что родители продавали последнюю еду, чтобы купить дозу, а дети страдали от голода, но все равно продолжали любить их. Любовь детей безусловная. Жалко только, что не все дети такие, как автор этой книги. Она смогла подняться практически со дна, только потому что сама этого захотела, а большинство просто повторяют судьбу родителей.

Книга «Клуб бездомных мечтателей» оставляет долгое послевкусие. День за днем прокручиваешь в голове удивительную историю девочки из неблагополучной семьи, которой удалось не просто выжить и не сломаться, несмотря на ужасающие условия действительности, но и достичь невероятных высот. При этом в ней нет надрыва, истерик, жалости к себе и озлобленности на мир. Лиз - невероятно сильный человек, никого не винит и не осуждает, просто пытается приспособиться к обстоятельствам и не перестает мечтать. Ее невероятное упорство и оптимизм восхищают. Если бы эта история не была автобиографической, возможно, я бы в нее не поверила. Сложно представить, что человек на самом деле может пережить подобное и не сломаться.

Несмотря на ограничение по возрасту, рекомендую прочитать книгу в первую очередь подросткам, около восьмидесяти процентов повествования ведется от лица их ровесника. Остальное – рассуждения взрослой женщины.

История жизни Лиз запечатлена в фильме «Гарвардский бомж» (2003). А мемуары «Клуб бездомных мечтателей», изданные в 2010 году, впоследствии стали бестселлером The New York Times.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Зимой самое время печь пироги и собирать за общим столом родных и любимых людей. Не зря же именно в январе отмечается День пирога. Пироги пекут везде. В каждой национальной кухне в любом уголке света есть свой рецепт выпечки с начинкой. Пироги удивляют своим разнообразием. Они могут быть сладкими и солеными, закрытыми, открытыми и даже перевернутыми.



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МОДНЫЕ И ВКУСНЫЕ ПИРОГИ

- Я люблю пироги народов Кавказа, - говорит Арина ХОЛАМХАНОВА из г. Чегема. - С удовольствием готовлю их. А в последнее время у нас большую популярность получил французский пирог киш. Не знаю, с чем это связано. Наверное, просто потому что он легок в приготовлении, вкусный и вариантов начинок большое количество. В классическом варианте его готовят из песочного теста с копченой грудинкой и заливкой из сливок и тертого сыра. Киш - один из немногих пирогов, которые можно подавать и в холодном, и в горячем виде. Его можно готовить как на завтрак для семьи, так и на ужин к приходу гостей.

КЛАССИЧЕСКИЙ

Ингредиенты для теста: 250 г муки, щепотка соли, 125 г охлажденного сливочного масла, 1 охлажденное яйцо, 3 ст. ложки ледяной воды.

Для начинки: 250 г копченой грудинки, 200 мл жирных сливок, 4 яйца, 150 г тертого сыра, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, щепотка тертого мускатного ореха.

Для теста: муку смешать с солью, добавить натертое на крупной терке масло, яйцо, воду и соль (можно использовать кухонный комбайн с насадкой-ножом). Скатать шар, обернуть пищевой пленкой, убрать на час в холодильник. За это время приготовить начинку. Грудинку нарезать мелкими полосками и обжарить. Смешать сливки, 2/3 тертого сыра, слегка взбитые яйца. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. В яично-сливочную смесь выложить грудинку. Разогреть духовку до температуры 180 градусов. Тесто раскатать, выложить в форму с бортиками, сделать проколы вилкой. Запекать 20 минут. Затем достать корж, выложить на него начинку, сверху присыпать оставшимся сыром и запекать еще 30 минут.

С ЩАВЕЛЕМ, СЫРОМ И ПЕРЦЕМ

Ингредиенты для теста: 250 г просеянной муки, щепотка соли, 125 г охлажденного сливочного масла, натертого на крупной терке, 1 охлажденное яйцо, 3 ст. ложки ледяной воды.

Для начинки: 400 г щавеля без стеблей, 2 яйца, 100 г сыра с голубой плесенью, 1 большой сладкий красный перец, 200 г жирных сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Муку смешать с солью, добавить масло, яйцо, воду и соль. Скатать шар, обернуть пищевой пленкой, убрать на час в холодильник.

Приготовление начинки. Две минуты потушить щавель в сливочном масле, чтобы получилось что-то вроде пюре, приправить солью и перцем. Раскатать тесто, выложить в форму с бортиками, сделать проколы вилкой. Щавелевое пюре перемешать со сливками и слегка взбитыми яйцами, выложить смесь на корж. Перец разрезать вдоль, удалить семена, порезать полосками и выложить на щавель. Сверху разложить сыр, накрошенный с помощью вилки. Запекать пирог 30 минут при температуре 180 градусов.

СО ШПИНАТОМ И АНЧОУСАМИ

Ингредиенты для теста: 280 г муки, 140 г охлажденного сливочного масла, натертого на крупной терке, 8 ст. ложек ледяной воды.

Для начинки: 150 г молодого картофеля, 200 г молодого шпината, 300 мл жирных сливок, 2 больших яйца, горсть тертого сыра пармезан, 10 консервированных анчоусов в оливковом масле.

Способ приготовления. Замесить тесто, как уже указано. Затем выпекать в форме 20 минут при 190 градусах. Картофель отварить в мундире до полуготовности, очистить и нарезать слайсами. Шпинат поместить в микроволновую печь на 2 минуты, немного остудить и нарезать. Смешать сливки, яйца, 2/3 сыра. Половину анчоусов мелко нарезать и добавить к картофелю и шпинату. Сильно поперчить. Зеленую начинку распределить по коржу, залить сливочной смесью, сверху выложить целые анчоусы и оставшийся сыр. Выпекать пирог 40 минут.

С МАЛИНОЙ И МИНДАЛЕМ

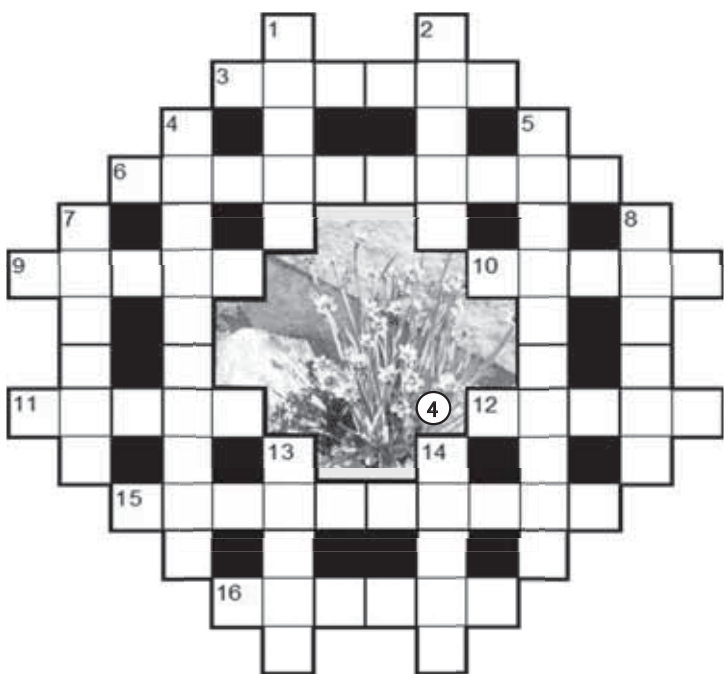
Ингредиенты для теста: 280 г муки, 140 г охлажденного сливочного масла, натертого на крупной терке, 8 ст. ложек ледяной воды.

Для начинки: 300 г свежей малины, небольшой пучок мяты, 200 г жирных сливок, 2 яйца, 150 г несоленого сыра рикотта, горсть миндальных хлопьев, 1 ст. ложка жидкого меда.

Способ приготовления. Быстро замесить тесто, скатать в шар, обернуть пленкой и убрать на час в холодильник. Затем выложить в форму, как уже было указано, и выпекать при 190 градусах 20 минут. 3/4 листиков мяты порубить. Смешать взбитые яйца, накрошенную рикотту, сливки и рубленную мяту, добавить мед. На корж ровным слоем выложить малину, аккуратно залить сливочной смесью и посыпать миндальными хлопьями. Выпекать пирог 35-40 минут. При подаче на стол украсить свежими мятными листьями.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Гребля. 6. Литография. 9. Велюр. 10. Бойга. 11. Бенну. 12. Бренд. 15. Хиромантия. 16. Бенуар.
По вертикали: 1. Гриот. 2. Алтай. 4. Сисюринхий. 5. Филокартия. 7. Верлен. 8. Игуана. 13. Ловец. 14. Анчар.

По горизонтали: 3. Гонки на байдарках и каноэ. 6. Гравюра на камне. 9. Ткань с бархатистой лицевой поверхностью. 10. Змея семейства ужей. 11. В египетской мифологии птица - аналог феникса. 12. Хорошо разрекламированная торговая марка. 15. Система гаданий, изучающая линии ладони человека. 16. Часть зрительного зала в театре, ложи по обеим сторонам партера на уровне сцены или немного ниже.

По вертикали: 1. У народов Западной Африки представитель отдельной социальной касты про-

фессиональных певцов, музыкантов и сказочников, нередко бродячих. 2. Горная система в Западной Сибири. 4. Растение семейства ирисовых. 5. Коллекционирование иллюстрированных почтовых открыток и карточек. 7. Французский поэт, один из родоначальников символизма. 8. Ящерица с Галапагосских островов. 13. Бейсбольный кэтчер по своей функции. 14. Дерево семейства тутовых, содержащее ядовитый млечный сок.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

ТАЙНА КАМНЯ

В Центральной модельной библиотеке города Нальчика была представлена выставка резчика по камню Хусейна КУРШЕВА. Десятки образцов из камней и окаменелостей – произведения искусства вне времени, проявление уникального таланта и мастерства человека, умеющего видеть прекрасное в обыденном.



Резьба по камню – одно из самых ранних известных произведений изобразительного искусства. Влечение к этому объекту неживой природы естественным образом возникает еще в раннем детстве – оказавшись у берега реки или моря, мы с любопытством разглядываем камни разных цветов и размеров, различаем вкрапления, прожилки, ощущаем их текстуру.

Хусейн Фицевич много лет собирает камни по берегам реки Баксан и находит поистине впечатляющие экземпляры. В его домашней коллекции – редкие окаменелые образцы: позвонки доисторического животного, скелеты рыб, аммониты, морские ежи. Пытливый ум заставлял изучать найденные объекты, и сейчас он может многое поведать об удивительных древних окаменелостях. Мастер делится, что редкие находки обнаруживал в черном сланце, на поиски отправлялся ранней весной или поздней осенью. Пока искал окаменелости, находил интересные камни,

которые забирал домой. Восемь лет назад увлекся творчеством, результатом которого стали многочисленные изображения на камнях и нынешняя первая выставка. Здесь же посетителям продемонстрировали его главное рабочее орудие – вся тонкая работа выполняется карандашом по металлу с победитовым наконечником. Если нужно снять слои камня, в редких случаях применяется бор-машина.

Как говорит сам мастер, художественного образования у него нет. Тем более интересны работы, которые отличаются тонким вкусом и высоким мастерством исполнения. Принеся камни домой, с некоторыми сразу начинал работать, некоторые ждали своего часа. «Возникает чувство, что из этого может получиться

что-то интересное, сам камень подсказывает тему. Бывает, несколько раз беру камень в руки, откладываю, потом снова беру, фантазия направляет и начинаю работать. Вот, например, пиритизированный морской еж – верхушка похожа на цветок, недолго думая, в срезе вывел объемную форму вазы, получилась цветочная композиция», – говорит Х. Куршев. Септарии обычно имеют форму шара, мастер распиливает их, срез нередко открывает уникальный, зачастую живописный рисунок. Внутри трещин септарии сформировались кристаллы кварца, кальцита, сидерита и других пород, которые своей причудливой структурой подсказывают образ. В одном из них, например, четко видится початок кукурузы – белый на фоне черного камня.

Между начальной и конечной структурой – несколько слоев камня, придание объема и необходимой формы. Мастер не использует краски, фактура и цвет камня с каждым слоем сами открывают необходимые оттенки. И вот перед нами пронзительные женские образы, величественные лики царей и фараонов, грациозные лошади и сцены из жизни людей.

Выставка вызвала интерес посетителей, среди которых были и специалисты в области искусства. Мастер же мечтает, чтобы как можно больше людей познакомились с его творчеством.

**Выставка****СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ В ЭКСПОЗИЦИЯХ**

Е. Лансере. «Казак на коне со знаменем». 1870-е гг.

В так называемом «итальянском уголке» расположен старинный секретер с инкрустацией, над которым висит известная картина К. БРЮЛЛОВА «Итальянка». Поэт и художник были знакомы. Под впечатлением от картины Карла Брюллова «Последний день Помпеи» А. Пушкин написал стихотворение «Везувий зев открыл – дым хлынул клубом...» Такая же судьбоносная встреча произошла у поэта с И. Айвазовским, который, будучи глубоко впечатлен его поэзией, посвященной морю, написал цикл работ, где изобразил и самого Пушкина, и стихию, воспетую им. Исторической версии встречи Пушкина с Шорой НОГМОВЫМ посвящены скульптура М. ТХАКУМАШЕВА и картина И. БАЛИЦКОГО.

27 января исполняется 80 лет со дня полного снятия блокады Ленинграда.

В преддверии этой даты в малом зале музея ИЗО им. Ткаченко начала свою работу выставка «Блокадной вечности страницы». В экспозиции представлены живопись, графика и скульптура из фондов музея. Экспозиция выставки знакомит с именами художников, в жизни которых блокада Ленинграда стала неотъемлемой частью судьбы. Это портреты, пейзажи, жанровые зарисовки о тяжелых испытаниях, выпавших на долю жителей осажденного города; о голоде и холоде, о женщинах и детях, работавших на заводах наравне с мужчинами. Блокада Ленинграда – одна из самых трагических страниц в истории Великой Отечественной войны, вспомнить, узнать об этих страницах через судьбы и произведения художников-блокадников поможет проект «Блокадной вечности страницы». Полыхающее дыхание того времени доносится до нас с полотен Н. ТРЕТЬЯКОВА, Г. ПАШТОВА, А. ГЛУХОВЦЕВА, Н. ТАТАРЧЕНКО, П. ПОНОМАРЕНКО и других авторов. Особой ценностью выставки можно назвать фронтные рисунки Н. ТРЫНДЫКА, А. СУНДУКОВА и М. ВАННАХА. Документально точная и эмоциональная фронтная графика навсегда останется важным историко-художественным свидетельством эпохи для нынешнего и последующих поколений.



И. Пентешин. «Ленинградцы». 1964 г

Материалы Лилианы ШОРДАНОВОЙ. Фото Тамары Ардавовой

НАШИ ПИТОМЦЫ**ТАЙСКАЯ ИСКРА**

Сказать, что у животных нет интеллекта, может только тот, у кого никогда не было домашнего питомца, – говорит Инна МАКАРЦЕВА из Нальчика. – Моя кошка по кличке Искра тайской породы, их еще называют старосиамскими. Иногда вытворяет такое, что можно вручить ей Нобе-

левскую премию за блестящий ум и потрясающую находчивость среди своих собратьев. Например, ученые сравнили уровень IQ кошки с человеком и пришли к выводу, что кошачий ум развивается до уровня мышления двухлетнего ребенка. Но чем больше хозяин общается со своим хвостатым любимцем, тем выше будут его интеллектуальные способности.

Например, Искре не нравится робот-пылесос. Она долго за ним наблюдала, а потом поняла, что если в него что-то падает, он останавливается. Поэтому начала приносить к нему игрушку – она застревает, и робот перестает перемещаться по квартире.

Благодаря кошке моя дочка Снежана стала отличницей. Она долго просила кошку и когда закончила четверть без четверок, два года назад на Новый год я подарила ей котенка. Долго выбирала породу и когда увидела фотографию в интернете тайской кошки, сразу влюбилась в ее небесно-голубые глаза. Покупала в Ставрополе и не пожалела, что выбрала именно эту породу. В описании характера в интернете говорилось, что они явля-

ются компаньонами для взрослых и няньками для детей, с удовольствием играют с ними. Все эти качества присущи и нашей Искре. У меня сохранилась фотография, где она спит на качелях для кукол у дочки в игровой комнате. Еще она очень привязчива, иногда даже проявляет собачью преданность. Любовь и внимание всех членов семьи для нее очень важны, не любит надолго оставаться одна в квартире.

Котенком была пушистым, бесстрашным и веселым. Настолько шустрой, что несколько раз пропала, при том, что мы не выпускали на улицу. Первый раз искали весь день, перевернули в квартире все. Ближе к вечеру решили всей семьей искать на улице, вдруг выскользнула, когда открывали входную дверь. Решила взять с собой корм, чтобы приманить, если найдем. Сначала показалось, что мешок тяжеловат, мне и в голову не пришло, что Искра забралась туда. Открываю мешок и обнаруживаю спящее чудо. Видимо, она залезла туда, когда никто не видел, и так устала есть, что уснула. Второй раз, когда Искра опять исчезла, искали полдня. Проверили в доме все ме-

ста, где бы она могла спрятаться. Спустя время появилась ниоткуда. Теперь, если надолго исчезает, не ищем, пока сама не захочет выйти. До сих пор не понимаю, как она так умело может маскироваться. Может, поэтому эта порода овеяна множеством легенд и преданий. Жители Таиланда испокон веков верили, что небесный цвет глаз даровали животному боги за то, что они охраняли монастыри. На родине кошки тайской породы до сих пор считаются магическими животными, способными уберечь от зла и принести счастье. В средние века даже была введена смертная казнь за попытки вывезти эту породу за пределы страны. В 1960 году они помогли предупредить заговор в голландском посольстве в Москве. Питомцы одного консула начали странное себя вести, царапали стены и грозно шипели. Сорвав обшивку, сотрудники посольства обнаружили спрятанные в стене миниатюрные жучки-микрофоны.

Еще была удивлена, когда узнала, что у породы этих кошек самый продолжительный срок беременности – шестьдесят пять дней, в то время как остальные кошки вына-

шивают малышей в течение пятидесяти пяти или шестидесяти дней. У Искры сбалансированный рацион, ест и сухую, и влажную корм, любит оба вида. Стараясь не подкармливать со стола, но иногда она так жалобно смотрит, что не могу отказать ей. Хотя понимаю, что залог здоровья кошки – правильное сбалансированное питание. Любимое ее лакомство – зелень. Специально покупаю семена злаков и выращиваю для нашей принцессы, как я иногда называю ее, когда это не слышит дочка, она обижается и ревнует, говорит: «Я же одна у тебя принцесса?».

Заводчик при продаже котенка предупредил, что эта порода относится к короткошерстным, поэтому купать можно не чаще раза в год. Раз в неделю надо просто проводить по шерсти влажной рукой, что мы и делаем.

С животным в доме всегда веселее, интереснее и приятнее. Идешь домой и знаешь, что тебя кто-то ждет. Искра всегда сидит в прихожей, дожидаясь нас. Наша жизнь была бы скучной, если бы не было ласкового мурлыканья нашей кошки.

Ангела КУДАЕВА

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 **1374**. Заказ **115**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **23 января 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