

№ 4 (1273)

31 января 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Фото Тамары Ардаевой

В ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ
15-17 МАРТА 2024



Алина ХАЛИШХОВА,

вторая вице-мисс
и мисс зрительских
симпатий регионального
конкурса красоты
«Мисс КБР-2023»
в этническом стиле

С. 6

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП
С. 4 РАБОТЫ В НАШЕЙ
ШКОЛЕ - ЛЮБОВЬ
К МУЗЫКЕ И ДЕТЯМ



С. 5 КАФА
ДЛИННОЮ
В ЖИЗНЬ



С. 14 НЕМНОГО
ПО-ДРУГОМУ



С. 15 ДОВЕРЯЙ
СВОИМ
СНАМ



КАЗБЕК КОКОВ: ЛЕНИНГРАД ОБЪЕДИНЯЕТ НАС И СЕГОДНЯ

«Ленинград стал символом беспримерной стойкости, мужества и силы духа. Он объединяет нас и сегодня – перед лицом новых угроз. Это память о людях, которые не покорились и не предали свое Отечество, несмотря на все тяжелейшие испытания. Горожане берегут историю родного города и свои традиции, свято чтут память о своих старших. Сегодняшнее мероприятие – знаковое событие для всей России», – отметил Казбек Кокков на своей странице в социальной сети.

Программа началась с церемонии возложения венков и цветов на Пискаревском мемориальном кладбище. К монументу «Мать-Родина» возложил венок Президент РФ Владимир ПУТИН, а также

Глава КБР Казбек КОКОВ вместе с главами других регионов России принял участие в памятных мероприятиях, посвященных 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

делегации российских регионов, в том числе Кабардино-Балкарской Республики. В этот же день Глава Кабардино-Балкарии посетил концерт-реквием на стадионе «Газпром Арена», где собрались порядка 40 тысяч человек. Среди почетных гостей – ветераны Великой Отечественной войны, защитники и жители блокадного Ленинграда, труженики тыла.

Владимир Путин объявил минуту молчания в память о погибших во время блокады Ленинграда. «Ровно 80 лет назад Ленинград был полностью и бесспорно освобожден от вражеской нацистской

осады. Его великая судьба, борьба и мужество, его победа навсегда останутся одной из самых трагических, но и самых триумфальных страниц в истории нашей страны и всего мира. В нацистской директиве о будущем Ленинграда было прямо указано, что его надлежало блокировать и стереть с лица земли, а возможные предложения о сдаче должны были быть отклонены. Но самодовольный враг зря ждал капитуляции, город сражался: ленинградцы и бойцы Красной Армии встали стеной на пути у захватчиков. Нацисты действовали лютно, цинично, в точном соответствии

с беспощадными приказами, беспрекословно и беспрерывно вели артобстрелы города, бомбили с воздуха. Осознанно, планоно обрекали почти два с половиной миллиона человек на голодную смерть, за пределы, немислимые лишения. 872 дня Ленинград был в блокадном кольце. Пульсом города стал метроном, а его сердцем – люди, которые, несмотря на все испытания, продолжали трудиться и бороться ради спасения города, родной страны, ради Победы. Мы никогда не предадим память и подвиг наших отцов, дедов и прадедов. Никогда не забудем их жертвенный путь к Великой Победе», – сказал он, обращаясь к многотысячной аудитории.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Гостей праздничного концерта в фойе Музтеатра ждала тематическая выставка детского рисунка «Папа, мама, я – дружная семья!» Работы ребят подарили зрителям теплоту и уют домашнего очага, атмосферу любви и взаимопонимания между самыми близкими людьми.

Открыл церемонию Казбек Кокков. Он говорил о важности сохранения традиционных семейных ценностей и мерах поддержки семей с детьми в стране и республике. К. Кокков подчеркнул, что решение Президента России Владимира ПУТИНА о проведении в 2024 году в России Года семьи является еще одним убедительным свидетельством большого внимания, которое уделяет государство обеспечению достойного уровня и качества жизни российских семей. «Буквально пять лет назад Кабардино-Балкария третила на эти цели порядка ста миллионов рублей, сегодня же эта сумма составляет 30 миллиардов рублей. То есть не в три раза, не в 30, а в 300 раз увеличена сумма государственной поддержки семей с детьми. Хочу особо добавить, что вклад Кабардино-Балкарии в это тоже существенный – свыше 1,5 миллиарда рублей средств республиканского бюджета. Это только на адресную помощь, не говоря уже о других проектах», – отметил Казбек Кокков.

На региональном уровне реализуются и другие меры государственной поддержки – ежемесячные денежные выплаты, единовременное пособие при рождении ребенка, льготы и пособия для многодетных семей, государственная награда – медаль «Материнская слава», при вручении которой предусмотрена выплата в размере 30 тысяч рублей на каждого ребенка. Действует также единовременная помощь многодетным семьям в связи с рождением пятого ребенка в размере 250 тысяч рублей на улучшение жилищных условий. Поддержка семей, в первую очередь многодетных, будет и впредь оставаться для республики важнейшим приоритетом.

Глава региона поблагодарил семьи, воспитавшие достойных сыновей Родины, которые сегодня с честью защищают страну и ее будущее. Еще одной общей задачей он назвал возрождение уважительного отношения к большой семье, всемерное способствование формированию здоровой модели на многодетность.

К. Кокков подчеркнул важность воспитания детей в семье. «Именно в семьях, в домашней обстановке формируются личность и мировоззрение каждого че-

ГОД СЕМЬИ УСПЕШНО ОТКРЫТ

На прошлой неделе в Музыкальном театре состоялась торжественная церемония официального открытия Года семьи в Кабардино-Балкарской Республике. В мероприятии приняли участие Глава КБР Казбек КОКОВ, Председатель Правительства КБР Алий МУСУКОВ, члены Парламента и Правительства КБР, руководители министерств, ведомств и муниципалитетов, а также жители республики.

Здесь он получает духовно-нравственные идеалы и ценности, которые определяют его поведение и характер. Поэтому в рамках проводимых мероприятий, посвященных Году семьи, мы будем максимально содействовать сохранению традиционных семейных ценностей, которые являются важной нравственной опорой и основой для успешного развития нашей страны. Большое значение в этом процессе имеют многодетные семьи, где растет много детей. Они являются ярким примером воплощения традиций взаимовыручки, душевной щедрости, заботы о младших поколениях, а также уважения и почитания старшего поколения. Олицетворяют нравственные основы семейных ценностей, которые имеют для нас непреходящую значимость. Наша общая задача – возродить уважительное отношение к большой семье и способствовать формированию здоровой модели семейной деятельности», – сказал он.

В заключение Глава КБР выразил уверенность, что проведение Года семьи позволит поднять заботу о семье еще на более высокий уровень: «Из благополучия каждой конкретной семьи складывается процветание страны и республики. Поэтому поддержка семьи, материнства и детства должна охватывать работу всех без исключения сфер государственного управления, нашу экономическую, социальную, инфраструктурную политику, образование и здравоохранение, деятельность всех институтов гражданского общества и наших традиционных религиозных объединений».

Что такое настоящая большая и дружная семья, знали почетные гости мероприятия – многодетные родители с детьми, представители педагогических и творческих династий, награжденные государственными наградами, удостоенные медалей «За любовь и верность», победившие на региональных и федеральных уровнях конкурса «Семья года». Практически со всеми, кого чествовали в этот день, мы знакомили наших читателей в течение последних лет.

Приятной новостью для всей республики стало объявление о том, что семья Амира и Ланы КУЛОВЫХ успешно выступила на форуме «Родные-любимые», проходившем в рамках международной выставки-форума «Россия». В рамках форума состоялся масштабный конкурс «Династии России». Кабардино-Балкарию в нем представила национальная семья Куловых, которая победила в номинации «Семейное шоу талантов» с песней «Моя Кабардино-Балкария», исполненной на русском, кабардинском и балкарском языках. На этих трех языках по видеосвязи они приветствовали и участников церемонии открытия Года семьи в КБР. Форум собрал более тысячи человек, в числе которых семейные династии из всех регионов страны, семьи героев России и ветеранов СВО. Мероприятие представило достижения регионов через достижения семей, семейные традиции и ценности.

Каждая приглашенная на праздничный концерт многодетная семья получила в этот день свою минуту славы. Ведущие рассказали о каждой из них, под бурные аплодисменты переполненного зала представители семей получили на сцене памятные подарки.

В этот день для них выступили творческие коллективы и артисты республики: творческие семьи Азамата и Ренаты БЕКОВЫХ с детьми, Анзора ХУСИНОВА и Замиры ЖАБОВОЙ с детьми, а также семья РОКОВОЙХ. Душевные песни исполнили Алим ПАЧЕВ, Халимат ГЕРГОКАЕВА и Зухра ГАБУЕВА, хор Государственного музыкального театра КБР, вокальная студия «Иоканта». Хореографическими выступлениями порадовали ГААТ «Кабардинка», ГФЭАТ «Балкария», театр танца «Каллисто», детские ансамбли «Насып», «Шагди» и «Арабеск». Закончился праздничный концерт фееричным исполнением всеми участниками мероприятия песни «Да здравствует семья».

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардаговой



Подведены итоги

В Управлении Федеральной службы судебных приставов по Кабардино-Балкарской Республике состоялось заседание коллегии «Об итогах деятельности Управления ФССП России по Кабардино-Балкарской Республике в 2023 году и задачах на 2024 год».

В своем докладе руководитель Управления – главный судебный пристав Кабардино-Балкарской Республики А. БАУАЕВ рассказал о проведённой в 2023 году работе, подробно остановившись на приоритетных направлениях деятельности.

Были затронуты вопросы организации исполнительного производства, обеспечения установленного порядка деятельности судов, применения полномочий уголовной и административной юрисдикции, восстановления нарушенных законов прав и интересов граждан.

О результатах по каждому направлению деятельности отчитались начальники отделов (отделений) аппарата управления и структурных подразделений, обозначены проблемные вопросы и пути их разрешения. Приняты конкретные управленческие решения, направленные на повышение результативности работы.

В завершение заседания были определены задачи на первое полугодие 2024 года, направленные на повышение эффективности служебной деятельности судебных приставов Кабардино-Балкарии.

Пресс-служба УФССП России по КБР

Состоялись выборы на должность председателя Федерального Совета первых

Представители 86 региональных отделений провели голосование в Общественной палате Российской Федерации, по результатам которых должностью председателя Федерального Совета первых «Движения первых» получила старшеклассница из гимназии №103 г. Минвод Полина АТТАЕВА. Она возглавляет первое отделение «Движения первых» в своей гимназии, а также выполняет роль наставника для младших классов. Является победителем всероссийского конкурса «Большая перемена» и даже встречалась с Президентом РФ Владимиром ПУТИНЫМ.

Высокопоставленные лица обратились к Полине со словами поддержки и одобрения.

Первый заместитель председателя правления Наталия МАНДРОВА подчеркнула повышенную ответственность представителей Совета за свои регионы и выразила надежду на перспективность Совета первых как главного органа самоуправления, способного сделать Движение своим для всех участников.

Глава Ставрополя Владимир ВЛАДИМИРОВ назвал Полину Аттаеву активной и целеустремленной и поздравил с назначением на новую должность. Он оценил работу, проделанную Полиной для объединения молодежи вокруг правильных и здоровых идей, несмотря на ее юный возраст.

Учитывая ее достижения, выбор более чем логичен. Кроме того, регионы СКФО изначально приняли активное участие в работе Движения и вырвались вперед. «Движение первых» на одном только Ставрополе насчитывает не менее 45 тысяч молодых участников, что внушает большие надежды на хорошее будущее для подрастающего поколения. Сегодня во главе этого большого начинания встала Полина Аттаева.

Мадина БЕКОВА

«МОЯ КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ» ПРОЗВУЧАЛА НА ТРЕХ ЯЗЫКАХ

От Кабардино-Балкарии в нем приняла участие многонациональная семья КУЛОВЫХ, победившая в номинации «Семейное шоу талантов» с песней «Моя Кабардино-Балкария». После этого знаменательного события глава семьи Амир обратился к жителям Кабардино-Балкарии со словами: «Хотим поделиться радостной новостью, мы стали победителями в номинации «Семейное шоу талантов». Приветствуем жителей Кабардино-Балкарской Республики на трех государственных языках». Песня «Моя Кабардино-Балкария» была написана им, ее исполнили на форуме на русском, кабардинском и балкарском языках.

Глава КБР Казбек КОКОВ поздравил лауреатов.

В мероприятии приняли участие более тысячи человек, в числе которых семейные династии со всех регионов страны, семьи Героев России и ветеранов СВО. Форум представил достижения регионов через достижения семей, семейных традиций и ценностей.

В завершающий день открытия Года семьи в мероприятии приняла участие Президент России Владимир ПУТИН. Он провел встречу с участниками и победителями всероссийских семейных конкурсов «Семья года» и «Это у нас семейное».

В своем обращении глава государства подчеркнул, что многодетная семья – опора страны, где воспитываются основные качества человека, на которых держится семья и страна в целом: уважение к старшим, любовь и забота о младших, трудолюбие – вся внутренняя политика России, ее экономическая политика так или иначе связаны с поддержкой семьи.

Организаторами мероприятия выступили общество «Знание», «Движение первых», Росмолодежь, Минтруд России, дирекция выставки «Россия».

После закрытия форума семью



19 января на международной выставке-форуме «Россия» в рамках всероссийского форума «Родные – любимые» в Москве состоялось официальное открытие Года семьи. В рамках этого мероприятия был проведен масштабный конкурс «Династии России».

Куловых торжественно встретили в аэропорту Нальчика.

«Одно из самых ярких впечатлений – увидеть вживую выступление Президента страны Владимира Путина», – сказал Амир КУЛОВ, заслуженный работник культуры КБР, отличник народного просвещения, руководитель ТП КБГУ Амикс, заместитель директора Центра адыгской культуры им. А.А. Ципинова.

– Для нас было почетно и волнительно представлять нашу многонациональную республику на всероссийском форуме «Родные – любимые», – говорит супруга Амира – Лана, солистка Государственного музыкального театра, режиссер-постановщик Центра адыгской культуры им. А.А. Ципинова кафедры кабардино-черкесского языка и литературы социально-гуманитарного института.

В Кабардино-Балкарии немало многодетных, творческих, интернациональных, интересных семей и династий, которые могли бы достойно представить наш регион на этом форуме. Но выбор пал на

нашу семью, за что хочу выразить благодарность Правительству республики и всем людям за честь и доверие, которые оказаны нам. Скажу честно, было непросто. Таким составом мы выехали впервые за пределы республики – наш зять (Алан Нур ШЕУДЖЕН – ред.), дочери – Дайана, методист ГКУК КБР «Методический центр по художественному образованию», и Дисана, заведующая сектором информационно-медийного сопровождения молодежных проектов Министерства по делам молодежи КБР, а также внучка Адыиф, самая маленькая представительница нашей семейной династии, которой всего четыре месяца. В начале выступления на сцене мы передали ей «пхачич» как символ продолжения династии творческой семьи Куловых. В Москве к нам уже присоединились атаклы супруга Султан БОЗИ-ЕВ и его жена Анастасия. Из Минска в столицу страны приехали моя золовка Светлана КУМЫКОВА с внуком Зауром БАРАГУНОВЫМ, который занимается музыкой профессионально, является по-

бедителем многих вокальных и танцевальных конкурсов: исполнил патриотический хит «Встанем» вместе с российским исполнителем Shaman. Также является гран-призером главной международной премии «Music Star Kids», мини-мистером Кабардино-Балкарской Республики-2018, участником первого съезда Российского движения детей и молодежи «Движение первых». Играет на скрипке и фортепиано. Несколько раз в год в сопровождении старших едет в Минск к преподавателю по вокалу.

Еще мы хотели на форуме показать многонациональность нашей республики. Так как разрешалось привлечь своих воспитанников, пригласили атаклы Султана. Он с детства занимался у нас, пока не уехал в столицу на учебу. Так Султан и Анастасия, родом из Иркутска, оказались в нашей команде. Султан знал наш репертуар, на форуме спел на балкарском языке песню, написанную давно. На одном из мероприятий, где она прозвучала, присутствовал Глава республики. Казбек Кокков обра-

тил внимание на репертуар и дал совет супругу, после чего были откорректированы слова, а вариант на трех языках появился относительно недавно.

На конкурсе мы сначала прошли в финал, а затем стали победителями в номинации «Семейное шоу талантов» среди 70 талантливых семей России. Но в самом начале нам было нелегко, например, при передвижении по многокилометровой территории ВДНХ со сценическими костюмами и музыкальными инструментами, к тому же были плохие погодные условия. Расстояния между павильонами, где проходили репетиции и выступления, составляли несколько километров. Но благодаря сплоченности и пониманию ответственности мы преодолели все трудности.

Участвовали в мероприятии, где был дан старт Году семьи, испытали невероятные эмоции от выступления Президента России В. Путина и звезд российской эстрады. Наши места были в первом ряду, и я чувствовала энергетику главы государства. Это настоящий лидер и руководитель, политику которого поддерживаю и верю в светлое будущее нашей страны. Форум еще раз подтвердил обилие талантов и богатство культур нашей страны. Это мотивирует на новые идеи и свершения.

Каждая семья – уникальная и увлекательная история. На мероприятии были семьи, которые насчитывали пять-шесть поколений, а в летоисчислении доходили до трехсот лет. Они вызвали восторг и восхищение. На протяжении всего времени на площадке форума царил невероятный дружелюбный и теплый атмосфера. Думаю, наши связи с семьями из всех регионов нашей необъятной страны будут иметь продолжение в форме взаимных визитов, на фестивалях, форумах и совместных выступлениях.

Анжела ГУМОВА

ПАМЯТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



29 января в Нальчике вспоминали народного поэта Кабардино-Балкарии, лауреата Государственных премий, Героя Социалистического Труда, прозаика, видного общественного деятеля АЛИМА КЕШОКОВА.

В церемонии приняли участие представители органов государственной власти КБР, делегация Чегемского района, городского округа Нальчик, представители Союза писателей республики, деятели культуры и искусства, родственники поэта и почитатели его творчества.

– Он оставил нам и будущим поколениям свое высокоталанливое творческое наследие, чтобы мы помнили о своих истоках и развивали культуру, – сказал, обращаясь к участникам митинга, министр культуры КБР Мухаддин КУМАХОВ.

Алим Кешоков ушел из жизни в Москве в 2001 году, но был похоронен в родовом селе Шалушка Чегемского района. Памятники, установленные в его честь, есть почти во всех населенных пунктах КБР. После церемонии возложения цветов к монументу поэта у здания администрации города делегация выехала в Чегемский муниципальный район, побывала в краеведческом музее, где выдающемуся деятелю культуры и искусства отведена комната, в которой хранятся его личные вещи и книги. В годы Великой Отечественной писатель не только участвовал в боях, но и работал военным корреспондентом. После войны Алим Пшемахович прошел путь от простого учителя до видного общественного деятеля. С именем Алима Кешокова связано

развитие кабардинской поэзии и художественной прозы. Его вклад в развитие кабардинской драматургии, публицистики, литературно-художественной критики невозможно переоценить. Первый сборник стихов А. Кешокова – «Бгы лыпэхэм деж» («У подножия гор»), 1934) был опубликован на страницах альманаха «Къарууш» («Новая сила»). Он автор многочисленных поэтических сборников, нескольких пьес, киносценария, романов, автобиографической повести «Вид с белой горы», рассказов и новелл. Своим богатым и разнообразным творчеством писатель определил ведущие тенденции развития кабардино-черкесской литературы.

Им создано девять романов, отразивших веки не только кабардинской, но и северокавказской прозы в целом: «Чудесное мгновение» (1958), «Зеленый полумесяц» (1965), «Вершины не спят» (1970), «Долина белых ягнят» (1971), «Сломанная подкова» (1973), «Сабля для эмира» (1984), «Грушевый цвет» (1985), «Восход луны» (1977), «Корни» (1991).

В своих произведениях Алим Кешоков сумел раскрыть летопись поколений, показать героизм и самоотверженность своего народа.

Поэзия, проза и драматургия Алима Кешокова стали достоянием многих стран и народов. Его произведения переведены на английский, арабский, испанский, немецкий, русский, словацкий, финский и другие языки.

Ляна БАТЫРОВА

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП РАБОТЫ В НАШЕЙ ШКОЛЕ - ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ И ДЕТЯМ

С той поры Ирина Викторовна передает свой богатый опыт и знания ученикам. На уроке преподаватель не только обучает игре на фортепиано, но и развивает у каждого ребенка творческое начало, пробуждает эмоциональную сферу юного музыканта, чтобы сформировать целостное отношение к миру. Исполнение ее воспитанников всегда отличается высоким профессионализмом, многие становятся лауреатами международных, всероссийских, региональных и республиканских конкурсов. Некоторые продолжают музыкальное образование уже профессионально.

Ирина Викторовна не только высокопрофессиональный преподаватель высшей категории, но и замечательный исполнитель и концертмейстер. Любовь к своему инструменту, глубокое проникновение в самую суть музыки, прекрасное концертмейстерское чутье всегда проявляются в ее выступлениях не только на сцене ДШИ, но и городского дворца культуры, где Ирина Викторовна является концертмейстером хора учителей. А традиционные концерты преподавателей в музыкальной гостиной детской школы искусств «Мой город – Родины частица» - к Дню города, концерты «Души полет и музы вдохновенье» в рамках цикла концертов «Декабрьские вечера» всегда проходят с ее личным участием. Немало концертов, открытых уроков и творческих конкурсов Ирина Викторовна провела и на республиканском уровне. В 2011 году она вошла в шестой ежегодный выпуск энциклопедии «Одаренные дети – будущее России» в рубрике «Доска почета», а в 2017 году - в число лучших преподавателей детских школ искусств региона.

За свой педагогический труд была награждена благодарностями Парламента и Правительства Кабардино-Балкарской республики, Почетной грамотой Министерства культуры КБР, благодарственным письмом Союза женщин Кабардино-Балкарии, благодарственными письмами администрации, отдела культуры города и администрации школы.

Добрая и отзывчивая, принципиальная и честная, ответственная и инициативная, обладающая замечательными человеческими качествами, Ирина Спиридонова пользуется большим уважением, авторитетом и любовью коллег.

«О МОИХ ЗАНЯТИЯХ ФОРТЕПИАНО РОДИТЕЛИ УЗНАЛИ ЛИШЬ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ»

Я родилась в селе Приамальинском Прохладненского района, - рассказывает Ирина Викторовна. - Дедушка - Иван Михайлович ФЕДОТОВ, потомственный казак, прошел всю Великую Отечественную войну до самого Берлина. Мои родители, Альбина Александровна и Виктор Иванович ФЕДОТОВЫ, - обычные госслужащие, особого отношения к музыке не имели. Они и не предполагали, что дочь станет профессиональным музыкантом. Петь они очень любили, особенно в молодости, были участниками художественной самодеятельности, но никакие музыкальных инструментов в доме не было.

А вот моя прабабушка по папиной линии - Степанида из Воронежской губернии была участницей легендарного хора им. Пятницкого. Но потом прадедушка увез ее на Кавказ, можно сказать, украл из хора. Так что какие-то генетические музыкальные способности, видимо, были во мне заложены. Тем не менее в музыку я попала совершенно случайно. В нашем местном доме культуры открылся платный кружок по классу фортепиано, преподавателем



которого была Татьяна Семеновна ГУМЕ-НЮК. Я пришла туда сама в семь лет, не спрашивая родителей, из чисто спортивного интереса. Это у меня в характере. Из спортивного интереса я с мужем двадцать пять лет назад в четыре руки построили собственный дом, я научилась водить машину шесть лет назад, а четыре года назад окунулась в кондитерское искусство (десерты правильного питания, ЗД-торты, имитирующие зверюшек, игрушки, автомобили или самолеты, не просто украшенные чем-то, а изготовленные в форме предмета или определенного животного).

О моих занятиях фортепиано родители узнали лишь через месяц, когда нужно было вносить плату. Были удивлены, но пошли навстречу. Я быстро освоила музыкальную грамоту, научилась играть двумя руками. Дома была старенькая радиолка с переключателями, похожими на клавиши. На этих клавишах и на столе я и училась играть, мысленно пропевая мелодию. Через несколько месяцев обучения Татьяна Семеновна пришла к моим родителям и сказала, что мне нужно продолжать учебу в музыкальной школе, а для этого обязательно следует приобрести фортепиано. Поступить в музыкальную школу в те годы было сложно, конкурс был большой и отбор очень строгий, но меня приняли. После этого родители в рассрочку купили мне новое фортепиано.

РИХТЕР БЫЛ СОБОЙ НЕДОВОЛЕН

- Первые два года я занималась в классе Нины ФУНТИКОВОЙ, а затем меня определили в класс Елены САЙГУШКИНОЙ. Замечательная, грамотная, добрая, заботливая, любимая Елена Сергеевна вложила в мое музыкальное развитие всю свою душу и любовь. Моя благодарность ей безмерна. Участие в конкурсах с призовыми местами, выступления во всевозможных концертных школах, ненавязчивое направление моего преподавателя определили выбор моей будущей профессии. Будущее я связывала только с музыкой. Из общеобразовательной школы меня не хотели отпускать, учитывая мои математические способности (становилась неоднократным призером районных и республиканских олимпиад). Но я была непреклонна.

После семилетнего обучения в музыкальной школе поступила в музыкальное училище (ныне колледж культуры и искусств г. Нальчика). Огромным счастьем для меня было попасть в класс Леонида ШПИЛЬБЕРГА, потрясающего преподавателя, великого музыканта и замечательного человека. Горжусь тем, что Леонид Семенович - мой учитель. В моем

Свой юбилейный день рождения 22 января отметили прекрасный человек, талантливый музыкант, пианист и педагог Ирина СПИРИДОНОВА. Вот уже 34 года Ирина Викторовна работает в детской школе искусств г. Прохладного, порог которой переступила еще маленькой девочкой в далекие 70-е. Окончив школу с отличием, поступила в Нальчикское музыкальное училище, а после его окончания, выйдя из большой конкурсной, в Саратовскую государственную консерваторию имени Л. Собинова. После учебы вернулась в родную музыкальную школу.

музыкальном и общем развитии большое участие принимала и Ася Михайловна КОТОВСКАЯ, супруга Леонида Семеновича, замечательного, талантливого преподавателя по фортепианному ансамблю и концертмейстерского класса. С их подачи я прочитала массу литературы о великих музыкантах, прослушала много записей (пластинок) музыкальных произведений в исполнении лучших мировых исполнителей. И, конечно, мое поступление в консерваторию - тоже их заслуга. Кроме того, эта прекрасная семья и в дальнейшем поддерживала меня и в радости, и в горе. Низкий поклон им за все.

В 1984 году я поступила в Саратовскую государственную консерваторию им. Собинова. Училась у потрясающего музыканта - профессора Анатолия СКРИПАЯ, учителем которого был воспитанник Г. НЕЙГАУЗА. Скрипкой называл себя внуком Нейгауза (музыканты меня поймут). Анатолий Александрович был очень строгим и требовательным преподавателем (музыка превыше всего!) и в то же время замечательным и добрым в обычном общении. Сам великолепный исполнитель, он старался добиваться такого же уровня и у своих учеников.

Годы жизни в Саратове были самыми насыщенными в моем музыкальном развитии. Старалась не пропускать ни одного классического концерта. К нам приезжали великие музыканты с мировым именем - С. РИХТЕР, В. СПИВАКОВ, Ю. БАШМЕТ, В. КРАЙНЕН, М. ПЛЕННЕВ.

Больше всего меня поразил бог роляя Святослав Рихтер, которому на тот момент было 70 лет. Идеально отыграл потрясающий полуторачасовой концерт, он заперся в кабинете и целый час занимался на рояле, исправляя какие-то, по его мнению, неточности. Все это время толпа студентов в недоумении стояла под дверью в ожидании автографов. У меня сохранилась пластинка с автографом С. Рихтера. Для меня это был незабываемый урок самоотдачи и требовательности к себе как к музыканту.

У КАЖДОГО СВОЙ КЛЮЧИК

- В 1989 году я вернулась в родную музыкальную школу (теперь ДШИ), где уже 34 года работаю преподавателем по классу фортепиано и концертмейстером. Основные принципы работы в нашей школе - любовь (к музыке и детям), вера, желание и терпение. У меня учились дети с разными музыкальными способностями и возможностями. И я знаю, что научить можно любого ребенка, лишь бы он и его родители этого хотели. Даже если ребенок сомневается в себе, боится, что не справится с чем-то, стараюсь вселить в него веру, что все получится, нужно только захотеть и

потрудиться. Главное, чтобы хватило обоюдного терпения.

Дети - как ноты. У каждого свой ключик. Только этот ключик нужно найти и подобрать. Кто-то сразу открывается, кому-то нужны годы, а у кого-то он начинает работать только после окончания школы. Люблю всех: и кто сейчас учится, и кто уже давно выпустился. Со многими своими выпускниками и их родителями поддерживаю связь и продолжаю общение.

Музыкальная школа - особенная и дети у нас особенные, самые лучшие. Обучение здесь не только знакомство с музыкой и развитие музыкальных способностей, но и общение, трудолюбие, распорядок, дисциплина, повышение интеллектуального уровня, эрудиции, преодоление волнения. Это душа и целая жизнь.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

- Конечно, в жизни каждого музыканта случается и непредвиденное. Одно время я работала концертмейстером в классе преподавателя скрипки М. ГОЛЯНТА. Мы часто выступали с детьми в разных школах и на предприятиях. На одном из концертов мне попался инструмент с поломанными молоточками. Клавиши есть, а звука нет. И в таких условиях мне пришлось аккомпанировать скрипачам! Только внутренний слух и давний опыт разучивания на столе помогли не сорвать выступление. И дети, конечно, молодцы, не растерялись.

Помню также, как мы вместе с преподавателем нашей школы - великолепной пианисткой М. ДАНИЛЬЧЕНКО организовали фортепианный дуэт. Подготовили целый концерт, выучили большое количество музыкальных произведений композиторов разных эпох и направлений. Тогда еще директор школы О. ОЛЬМЕЗОВА организовала нам гастроли. Мы выступали на сценах Прохладного, Нальчика, Нарткалы и Моздока. Но в Моздоке не уточнили, что нам нужно было два рояля. Второй у них был, но за сценой, так как она была маленькая, не для двух роялей. Когда второй рояль все-таки передвинули на сцену, под хвостовую часть пришлось подставлять стулья. В любой момент рояль мог укатиться со стульев от вибрации. Зрелище, конечно, не для слабонервных. Но во время выступления мы об этом не думали, музыка и эмоции переполняли нас. Все, конечно, обошлось. Концерт прошел с большим успехом, на одном дыхании. Музыка нас спасла.

СЕМЬЯ

- Моей маме 91 год. Хотя ей уже трудно, но передвигается и сама хозяйничает в доме. Муж, Юрий, - замечательный человек с золотыми руками, прекрасный мастер по ремонту газового оборудования и художник по призванию, любитель пейзажей, пишет картины маслом. Его работы знают не только в Прохладном и Нальчике, но и в других регионах России и даже за рубежом.

Дочь Маргарита - экономист по образованию и спортсменка по призванию. Внешне хрупкая, изящная, она стала чемпионкой России по становой тяге (одно из упражнений пауэрлифтинга), мастером спорта международного класса, чемпионкой Юга России по каратэ-кекусинкай (черный пояс), является тренером по каратэ. «Горняк» писала о ней в июле 2016 года. Зять Мурад - прекрасный человек, чемпион мира по боям без правил. А моя особая радость - внук Амир, которому всего семь месяцев.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото из личного архива
И. Спиридоновой

В честь 95-летия со дня рождения мы чтим память легендарной солистки государственного академического ансамбля танца «Кабардинка», заслуженной артистки КБАССР и РСФСР, кавалера ордена Трудового Красного Знамени, обладательницы Золотой медали VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Танец Сони Шериевой воспет в стихах, ее красота увековечена в скульптуре.

«Неповторима», «неподражаема» – так до сих пор говорят о выдающейся танцовщице. Ее считали законодательницей стиля в родной «Кабардинке». В том поколении деятелей культуры и искусства были совершенно особенные люди, для которых служение искусству было естественным и бескорыстным. Для целой плеяды участников ансамбля исполнение Сони Шериевой стало ярчайшим впечатлением, которое они пронесли через всю жизнь. Она будто пропускала танец через свое сердце, передавая его смысл и значение.

Взаимодействие с партнером в танце, при том, что она не поднимает на него глаз, каждый поворот головы – во всем была особая грация и благородство. Ее исполнением кафы восхищались хореографы и артисты с мировым именем. Плавность и отточенность ее движений поражали зрителей, многие из которых были уверены, что она стоит на роликовых коньках. Она плыла, как лебедь. Ее встречали и провожали овациями грандиозные залы всего мира. Ей рукоплескал весь Советский Союз, а также Иордания, Австрия, Германия, Сингапур, Аргентина, Чехословакия и Никарагуа.

«НАША СОНЯ»

По воспоминаниям самой Сони Шериевой, «королевой танца» ее впервые назвала бабушка по отцу. Шестилетняя Соня тогда танцевала на семейном концерте, и бабушка, очарованная плавными движениями внуки, надела на нее корону, изумрудное кольцо и сережки. С. Шериева родилась 28 января 1929 года в селе Каменномостское Зольского района. Отец – Сахаттер ШЕРИЕВ получил хорошее образование, учился в Москве, знал иностранные языки. Любовь к танцу девушка унаследовала от



своих родных, в семье Шериевых все хорошо танцевали. Детство Сони пришлось на тяжелые военные годы. Несмотря на это, мечтая стать профессиональной танцовщицей, она отработывала хореографические элементы и оттачивала танцевальные шаги. Просила пожилых односельчан рассказать о танцах их молодости и секретах притягательного черкесским танцам плавного шага. Именно этот плавный шаг Сони Шериевой впоследствии стал легендарным. В 1946 году на смотре художественной самодеятельности юная Соня покорила знаменитую гармонистку ансамбля «Кабардинка» Курацу КАШИРГОВУ, которая настаивала на том, чтобы талантливую танцовщицу приняли в коллектив. В родном селе ее называли «наша Соня». Любовь односельчан была взаимной, артистка с готовностью приезжала выступать на праздники, когда ее об этом просили.

Ее землячка – поэтесса Инна КАШЕЖЕВА под глубоким впечатлением от исполнения легендарной танцовщицы написала стихотворение «Кафа» (1962 г.):

*Ночь текла, горячая, как кофе.
По лесам текла, как по усам...
Кабардинцы танцевали кафу,
Поднимая руки к небесам...*

КАФА ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Ее образ и манера танца – уже давно часть культурного наследия Кабардино-Балкарской Республики. «Королева кафы» – именно так имя Сони ШЕРИЕВОЙ навсегда вписано в историю черкесского танца.

СИМВОЛ ЭПОХИ

Когда шестнадцатилетняя Соня Шериева пришла в коллектив, называвшийся тогда ансамблем песни и танца, за его плечами уже была долгая и славная история. 1957 год, наверное, занимает особое место в биографии Сони Сахаттериевны, которая к тому времени уже была солисткой ансамбля. Летом 1957 года в Москву съехались гости из 130 стран мира на VI Всемирный фестиваль молодежи и студентов. «Кабардинка» заняла первое место и была удостоена Золотой медали благодаря исполнению танца кафа, в котором солировала Соня Шериева. В небольшом предисловии к танцу она рассказала зрителям о его истории, значении и характере. Присутствовавшая в зале великая балерина Галина УЛАНОВА была поражена. Вручая золотую медаль, она назвала кафу «кабардинским полонезом» и сказала, что более красивого и благородного танца не видела. В том же 57-м Кабардино-Балкария отмечала 400-летний юбилей присоединения к России. Это событие стало подлинным праздником, демонстрацией дружбы народов нашего многонационального края. В пышных празднествах, проходивших и дома, и в Москве, принимала участие вся республика. Особое место во всех юбилейных мероприятиях отводилось ансамблю песни и танца и непосредственно Соне Шериевой. По воспоминаниям многих очевидцев, ставших свидетелями Дней Кабардино-Балкарии в Москве, ансамбль и его высокая грациозная солистка пользовались невероятным успехом. Четырехвековой юбилей предуготовил не только массовые торжества,

• ПАМЯТЬ

но и установку монументальной композиции, посвященной великому историческому событию. Работа над монументом, призванным украсить самую большую и старую площадь столицы республики, была поручена архитектору В. ОТАР-ЖЕВСКОМУ и скульпторам С. МАХТИНУ и М. ЛИСТОПАДУ. А модель для статуи решили искать в творческих коллективах. Безоговорочной победительницей этого своеобразного конкурса стала Соня Шериева. Не только ее имя, но и образ остались в истории.

ПЛАТЬЕ ГОРЯНКИ

Двадцать лет Соня Сахаттериевна выступала в составе ансамбля. На прощальном концерте в только что открытом Курзале, когда танцовщицу провожали на пенсию, ее партнер по танцам – народный артист Кабардино-Балкарии Магомед АЛАКАЕВ преподнес ей костюм, в котором она выступала. То, как она носила костюм, чувствуя и транслируя красоту своей культуры, приковывало взгляды. Легендарное платье было запечатлено на многих фотоснимках. В 2008 году дизайнер Мадина САРАЛЫП представила сценическое платье Сони Шериевой на выставке национального костюма в Этнографическом музее Санкт-Петербурга. Уникальный костюм был изготовлен в мастерских Мариинского театра по старинным технологиям. Соня Шериева стала первой танцовщицей в истории ансамбля, которой сценическое платье было подарено на память.

К сожалению, видеозаписей, где запечатлена танцующая Соня Шериева, осталось не так много. На черно-белых кадрах от нее невозможно отвести взгляд. Она прожила 86 лет и запомнилась своей утонченной аристократической красотой, а также добрым и отзывчивым характером. Соня Сахаттериевна преданно любила коллег по ансамблю, каждый новый участник получал от нее поддержку. Эталон женственности и артистизма, она была требовательна к себе и другим, никогда не отказывала в помощи тем, кто нуждался в ней.

Лилиана ШОРДАНОВА

ВЕЛИКАЯ МИССИЯ И ОГРОМНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ Семья

ГЛАВНОЕ – НЕ СДАВАТЬСЯ

- Супруг учился в СОШ № 2 г. Нарткалы. После школы поступил в Нальчикское кооперативное училище по специальности «продавец и повар». Работал на хлебозаводе Урванского райпо, затем продавцом в хозяйственном магазине. Занимался тяжелой атлетикой, имеет награды. К сожалению, после аварии ему пришлось оставить работу, сейчас занимается домашними делами.

Я родилась в селе Анзорей в многодетной семье, где росли девять детей. Была восьмым ребенком, к сожалению, мы рано потеряли маму, ее звали Мера. Обо мне заболели папа – Аулиян ДАЛЕЛОВ, старшие сестра и братья, за что им очень благодарна. Теперь по возможности помогаю им.

Отец всегда был внимателен к нам и к другим людям, за что его очень ценили. За свой труд кукурузовода был награжден двумя серебряными медалями ВДНХ, орденами Ленина и Октябрьской революции, медалью «За трудовую доблесть» и множеством почетных грамот. В 1978 году был удостоен звания «Заслуженный кукурузовод КБАССР». В том же году ему подарили автомашину «Волга ГАЗ-24».

Через два года после смерти мамы скончалась моя сестра Лида, это было большим ударом для нашей семьи. Отцу предлагали отдать хотя бы часть детей в детдом, но он категорически отказался.

Отец достойно воспитал нас, всем дал образование. Мне он привил упорство, умение добиваться своих целей и, самое главное, не сдаваться. В детстве я занималась гимнастикой, баскетболом и бегом. После окончания школы поступила в профтехучилище г. Нальчика по специальности «швея-закройщица». В 19 лет вышла замуж и переехала в Нарткалу. Сейчас занимаюсь домом и воспитанием детей.



Владимир и Лариса МАМЫШЕВЫ из Нарткалы создали семью 29 лет назад. У супругов пятеро детей – Асланби, Астемир, Милана, Мухамед и Асида.

В прошлом году Глава КБР Казбек КОКОВ в преддверии Дня матери вручил мне медаль «Материнская слава», также получила денежные выплаты на каждого ребенка. Мне очень понравились слова К. Кокова, что материнство – великая миссия и огромная ответственность. Очень рада, что наступивший год объявлен Годом семьи.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОХОДИТ ИНТЕРЕСНО

- С супругом стараемся создавать все условия для развития наших детей. Уделяем большое внимание трудолюбию, дисциплине, ответственности, учебе, учим их почитать старших. Наши дети – наша жизнь. Они держат нас с супругом в тонусе, благодаря им каждый день у нас проходит интересно. У нас есть свой девиз: «Живи и радуйся жизни, не мешая другим и принося пользу!»

Старшему сыну, Асланби, 27 лет, окончил ФГБОУ ВО

«Майкопский государственный технологический университет» по специальности «техносферная безопасность». Работает в органах МЧС в Баксане. С детства занимался борьбой и игрой в шахматы, становился победителем многих соревнований, имеет грамоты. Очень послушный и хороший сын, горжусь им. Его ценят на работе, во время его службы в армии мы получили из воинской части благодарственное письмо за воспитание добросовестного и честного человека. Недавно он женился на прекрасной девушке Лене КАЛМЫКОВОЙ, которая стала мне как дочь.

Астемиру 25 лет, он инвалид с детства, таких детей называют «солнечными». Врачи уговаривали не забирать сына домой, но мы с супругом решили: раз Всевышний послал нам его, он имеет право жить в семье. Астемир окончил восемь классов МКОУ «СОШ № 6», проходил обучение на дому. Все понимает, помогает по дому, старается быть полезным, он полноправный член семьи. Через семь лет мы с супругом решили на третьего ребенка. Сейчас Милане восемнадцать лет. Она окончила девять классов МКОУ «СОШ № 6» на «отлично», в настоящее время учится на третьем курсе ГБПОУ КБ «Гуманитарно-технический колледж» по специальности «правоохранительная деятельность». Получила дополнительное образование в художественной школе г. Нарткалы по рисованию и бисероплетению. Мухамеду в феврале исполнится тринадцать лет, учится в шестом классе, в школе, где обучался его старшие братья и сестра. Занимается борьбой. Самой младшей – Асиде восемь лет, учится во втором классе. Занимается национальными танцами в ансамбле «Нартшыр».

Такая у нас красивая и дружная семья.

Анжела ГУМОВА

ОСОБЫЙ ДУШЕВНЫЙ ПОДЪЕМ

Среди любителей классической музыки камерный формат концертов пользуется все большей популярностью, поскольку позволяет чувствовать и воспринимать искусство совершенно иначе, ощутить каждую ноту и каждый нюанс исполнения. Такое мероприятие прошло в минувшие выходные в Арт-центре по инициативе Мадины САРАЛЬП. Шедевры современной классики звучали в безупречном исполнении Ферузы КОСАЧ.

На вечер прозвучали «Импровизации» Франсиса ПУЛЕНКА, «Отзвуки театра» Леонида ДЕСЯТНИКОВА и «Джазовая соната» Мурата КАБАРДКОВА. Многие присутствовавшие в зале открыли для себя эти произведения впервые. Незабываемые впечатления помогла создать замечательная ведущая - музыковед, заслуженный деятель Республики Ингушетия, доцент Людмила НАЛОЕВА, которая провела своеобразный экскурс в мир современной классики, изобилующей всевозможными экспериментами, новаторскими поисками и в то же время сохраняющей традиции.

Феруза Косач окончила Северо-Кавказский государственный институт искусств, стажировалась в Ростовской государственной консерватории им С.В. Рахманинова.

Широкий репертуар исполнительницы включает классические произведения русских и европейских композиторов наравне с современной классикой. В частности, Франсис Пуленк, по словам исполнительницы, ей очень близко и интересно.

- В годы учебы и после я его не играла. Наступил период, когда возникло желание почувствовать его мысль и гармонию. То же могу сказать о Десятникове - интересном композиторе, чье творчество мне близко. А вообще слушаю и играю все - БЕТХОВЕНА, БАХА, МОЦАРТА, РАХМАНИНОВА. Есть произведения, к которым особое отношение, как, на-



пример, «Элегия» Рахманинова, которую играла не один раз. Но в целом каждый концерт - своего рода новый эксперимент, каждый раз хочется исполнять разные произведения.

- Нуждается ли классическая музыка в популяризации?

- В наше время особенно. Нужно сделать так, чтобы она чаще звучала, было больше концертов, чтобы люди слушали и понимали ее. Классическая музыка, на мой взгляд, дает особый душевный подъем.

- Как же еще произведения Мурата Кабардкова исполняют?

- Недавно в разговоре с ним я выразила желание сыграть что-нибудь из его музыки, так что в ближайшее время надеюсь исполнить произведения из его нового цикла. Давно мечтала сыграть «Джазовую сонату», было интересно внедриться в его музыкальный язык и гармонию. Рада, что получилось осуществить. В средней части явно различимы адыгские мелодии, которые он удивительным образом смог синтезировать в джазовую гармонию. Мурат многое делает для сохранения национального фольклора, но хотелось, чтобы прозвучала его авторская фортепианная музыка.

- Как вы относитесь к современным аранжировкам классической музыки?

- Зависит от идеи и качества исполнения. Если вы по-

слушаете сборник «Джазовый букет» Георгия ФИРТИЧА, узнаете многие известные классические произведения в джазовых тонах, и эта музыка звучит гармонично. К подобным экспериментам отношусь положительно. Если же это наложение современных битов и пульсации, мне это не близко. Классическая музыка самодостаточна в своем оригинальном звучании.

- Что слушаете, кроме классики?

- Люблю старый рок. Слушаю Дэвида БОУИ, Pink Floyd, Queen.

- Как можно приобщить детей к классической музыке?

- Начнем с того, что дети сейчас получают информацию из интернета. Большая часть контента содержит примитивные мелодии, как собственно и тексты. В наших детстве и юности было много передач познавательного характера: уроки иностранного языка, мир природы, классическая музыка звучала по радио и по телевидению. Все это мы воспринимали с интересом. Чтобы приобщить ребенка, в первую очередь родители должны сами слушать классическую музыку. Если в семье изначально культивируется эта традиция, дети приобщаются естественным образом.

- И небольшой блиц. Какая музыка ассоциируется с детством?

- «Вместе весело шагать» и песня мушкетеров из к/ф «Д'Артаньян и три мушкетера».

- Какая для вас лучшая музыка, чтобы сосредоточиться?

- Произведения Баха.

- Музыка для признания в любви?

- Рахманинова - на тему любви к родине, есть у него романсы о романтическом чувстве.

Классические произведения - важный компонент культурного наследия каждого народа. Это универсальный язык, понятный любому слушателю. О чем мечтает музыкант? Чтобы культурная жизнь в республике была разнообразной, слушатели чаще посещали концерты классической музыки, что позволит проникнуться величием и красотой этих произведений, а также почувствовать связь с историей и культурой. Мы в свою очередь желаем читателям, если вы этого еще не сделали, в ближайшее время познакомиться с творчеством замечательного музыканта Ферузы Косач.

Людмила ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

СТРЕМЛЮСЬ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

Жительница с. Карагач Прохладненского района Алина ХАЛИШХОВА - юрист частной строительной фирмы, магистр государственно-правового профиля по направлению «Юриспруденция» в Кабардино-Балкарском государственном университете, официальный церемониймейстер республики. А теперь она еще и титулованная красавица - жюри регионального конкурса красоты «Мисс КБР-2023» в этническом стиле присудило ей титул второй вице-мисс, а зрители отдали за нее свои голоса, Алина стала обладательницей одной из самых ценных наград - «Мисс зрительских симпатий».

- Алина, вы - юрист строительной фирмы и церемониймейстер. Совершенно различные сферы деятельности. Как в одном человеке уживаются две разные ипостаси?

- Я окончила с красным дипломом бакалавриата юриспруденции КБГУ. Работу в строительной фирме и церемониймейстера совмещаю с учебой в статусе магистра государственно-правового профиля по направлению «Юриспруденция» в КБГУ. Следует признать в себе одно сильное качество - универсальность. Мои способности не ограничены одной областью знаний, умею добиваться ощутимых результатов по многим смежным направлениям. Субъективно оценивая свои качества, наиболее важными выдвинула бы в себе готовность, универсальность и открытость ко всему новому и полезному.

- Как пришли в эти две сферы?

- Еще в школьные годы поставила себе цель - стать высококлассным юристом, приложила много усилий и знаний, чтобы считать себя достойной этой профессии. С юности любила изучать книги, основанные на политическом мировоззрении, зачитывалась произведениями многих русских классиков и стихотворениями выдающихся поэтов. В круговороте событий судьба столкнула меня с курсом



«Лучший церемониймейстер», организованном Илоной ЖИЛОВОЙ. Грамотная база русского языка и подготовленный голос сподвигли меня на освоение новой и красивой ниши - ведущей свадебных церемоний. Это направление выбрала для себя как хобби, оно привносит в мою жизнь краски незабываемых эмоций, атмосферу счастья и любви.

- Вы были одной из самых ярких участниц конкурса красоты и держались на сцене довольно уверенно. Это ваш первый опыт?

- Участие в конкурсе «Мисс Кабардино-Балкария-2023» в национальном стиле стало для меня первым опытом в подобном рода мероприятиях. Мое внимание привлек формат проведения конкурса - этнический. Он оставил массу полезной информации и знаний в моей памяти. Подготовкой и визуализацией главного этношоу республики занимались продюсер, основатель «Kambi Production» Амир КАМБИЕВ и его талантливая команда: педагог-постановщик проекта,

а также солистка государственного академического ансамбля танца «Кабардинка» Марьяна ШЕКИХАЧЕВА, педагог по дефиле проекта, руководитель дэнс-группы «Оникс» Анна МУХИНА. Я рада, что познакомилась с группой таких талантливых людей.

- Быть обладательницей приза зрительских симпатий очень почетно. Наверное, приятно, когда так много людей признаются в симпатии именно вам, отдавая свои голоса?

- Признаться, очень рада, что завоевала сердца стольких людей. Титул «Мисс зрительских симпатий» для меня ценен, как и важна оценка жюри и титул «Вторая вице-мисс КБР-2023».

- У вас довольно насыщенный график работы. На увлечения остается время?

- Свободное от работы время, в частности, выходные дни, люблю проводить за готовкой блюд и чтением книг. В большинстве своем выбор выпадает на юридическую литературу - Петр ПОРОХОВЩИКОВ «Искусство речи в суде». Кроме того, люблю классиков. Из зарубежной литературы - Антуана ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ «Маленький принц» и Марио ПЬЮЗО «Крестный отец». Непосредственный настрой к прочтению произведений, а также выступление на сцене сопровождаются моим главным секретом искусства речи - бесчисленным количеством чтений сорокаворок.

- Поделитесь планами.

- В настоящее время являюсь успешной обладательницей профессии - юриста и имею опыт церемониймейстера. А основные задачи - осваивать и становиться лучшей версией себя в части юриспруденции, при этом совмещая любимую работу ведущей торжественной церемонии бракосочетания. Как сказал КОНФУЦИЙ: «Занимайтесь любимым делом и вам не придется работать ни дня в своей жизни».

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

Более 80 тысяч женщин с детьми прошли переобучение

Более 80 тысяч женщин с детьми дошкольного возраста и мам в декрете завершили бесплатное профессиональное переобучение в рамках федерального проекта «Содействие занятости» нацпроекта «Демография» в 2023 году.

Данная мера поддержки позволила мамам с маленькими детьми не только получить новую специальность, но и найти новую работу, открыть собственное дело или сохранить занятость.

Среди самых популярных программ обучения стали такие направления, как психолог, менеджер по работе с маркетплейсами, бухгалтерия, управление персоналом, специалист по информационным ресурсам. Также востребованным стало обучение по таким специальностям, как графический дизайнер и бизнес-аналитик.

С этого года запланировано расширение категорий участников программ. Так, одной из новых станет категория людей с инвалидностью. Также обучение смогут пройти не только мамы в декрете, но и те, кто находится в отпуске по уходу за ребенком до трех лет (например, папы или опекуны). Кроме того, по приоритетным профессиям на рынке труда обучение сможет пройти гражданин, обратившийся в службу занятости по поводу поиска работы.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Консультант рубрики - заведующая терапевтическим отделением нальчикской городской поликлиники №3, врач-терапевт Людмила КАРМОНКОВА.

Рак - общее обозначение более чем ста болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ. Многие факторы, способствующие возникновению и развитию злокачественных опухолей, известны. Это действие канцерогенов, мутация клеток, снижение иммунитета, стрессовые ситуации, вирусы и бактерии, свободные радикалы, вредные привычки.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни - отказ от вредных привычек, приверженность правильному питанию, контроль массы тела и борьба с ожирением, регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение. Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

Профилактика онкологических заболеваний включает три блока их предупреждения.

Первичная профилактика. Меры по предупреждению онкологических заболеваний, представляющие собой в первую очередь самостоятельное поддержание своего здоровья на высоком уровне. К первичным мерам профилактики относятся мероприятия, направленные на устранение факторов, провоцирующих развитие онкологии: сбалансированный рацион; отказ от вредных привычек; защита от инфекционных заболеваний; ограничение контакта с вредными веществами; ведение активного образа жизни; защита от ультрафиолетового излучения; соблюдение режима; укрепление нервной системы. Доказано, что около 16 процентов всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, позволяющие защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

Вторичная профилактика. Представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Благодаря мероприятиям вторичной профилактики возможно определить группу риска среди населения и сформировать у него необходимые знания о болезни и способах ее предупреждения.

Самостоятельно можно предупредить болезнь благодаря следующим действиям: владеть информацией об онкологических заболеваниях; систематически проводить самодиагностику; вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям;

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – НЕОБХОДИМАЯ МЕРА, КОТОРАЯ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ

• ЗДОРОВЬЕ

• АКТУАЛЬНО

Неделя профилактики онкологических заболеваний в преддверии Международного дня борьбы против рака объявлена Минздравом РФ с 29 января по 4 февраля. Онкология – актуальная проблема человечества. Ежегодно число случаев заболевания раком растет в геометрической прогрессии. Пока гарантированные способы избежать онкологии медицине неизвестны. Однако профилактика онкозаболеваний – необходимая мера, которая под силу каждому. Благодаря несложным правилам возрастает шанс, если не предупредить болезнь, то хотя бы своевременно начать лечение без больших потерь и не доводить ситуацию до крайности.

в случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

Симптоматика онкологических заболеваний широкая, в зависимости от локализации ракового процесса. Выделяют основные симптомы, появление которых должно насторожить: боли в груди; беспричинная потеря аппетита; постоянная усталость; увеличение лимфоузлов; повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ; не проходящие одышка или кашель; резкое снижение веса без причины.

Благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы можно выявить на ранних стадиях до того момента, когда пациента начинают беспокоить симптомы болезни. Флюорография оценивает состояние легких и средостения, анализ крови у мужчин после 40 лет способен выявить рак предстательной железы, исследование на скрытую кровь помогает определить рак кишечника на начальных стадиях и т.д.

К группе риска с особенно тщательным наблюдением относятся работники, контактирующие с вредными токсичными веществами; женщины в репродуктивном возрасте; мужчины после 40 лет; лица, близкие родственники которых болели онкологией; лица, которые в прошлом прошли лечение от онкологических заболеваний; пациенты, имеющие хронические болезни и те, которые активизируют процесс развития раковых опухолей.

Успех профилактических мер возможен в том случае, когда государство и население работают сообща – люди заботятся о собственном здоровье, а государственные органы власти предпринимают меры по уменьшению числа заболеваемости и смертельных исходов от рака. К государственными мерам относятся профилактическое обследование населения в виде обязательного регулярного осмотра; детальное исследование выявленных патологий в условиях диспансеризации; учет и детальное внимание к лицам, у которых предрасположенность к онкологии; пропаганда здорового образа жизни и необходимых знаний об онкологии. Благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы можно выявить на ранних стадиях до того момента, когда пациента начинают беспокоить симптомы болезни. Для этого проводятся необходимые исследования: флюорография - обязательная ежегодная процедура, оценивающая состояние легких и средостения. Маммографическое исследование показано женщинам после 39 лет. Ежегодный анализ крови и консультация уролога у мужчин после 40 лет способны выявить рак предстательной железы. Ежегодный осмотр у гинеколога и забор мазка из шейки матки у женщин. Исследование кишечника на скрытую кровь помогает определить рак кишечника на начальных стадиях. Анализ крови на онкомаркеры и компьютерная то-

мография также помогают в раннем выявлении онкологии.

Третичная профилактика. Наблюдение за людьми, которые уже перенесли злокачественные новообразования. Основная ее задача – предупреждение рецидива и появления метастазов, потому что даже при полном излечении вероятность повторного заболевания не исключается.

Третичная профилактика включает регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований, ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания, выполнение рекомендаций лечащего врача, внимательное отношение к здоровью, предупреждение инфекционных болезней, исключение контакта с канцерогенными и мутагенными веществами.

К группе риска с особенно тщательным наблюдением относятся работники, контактирующие с вредными токсичными веществами; женщины в репродуктивном возрасте; мужчины после 40 лет; лица, близкие родственники которых болели онкологией; лица, которые в прошлом прошли лечение от онкологических заболеваний; пациенты, имеющие хронические болезни и те, которые активизируют процесс развития раковых опухолей.

Всемирный день борьбы против рака отмечается 4 февраля. Это ежегодное мероприятие, организуемое Международным противораковым союзом. Цели этого дня – привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания, и значительно снизить смертность от них.

В настоящее время в мире около 44 миллионов человек, находящихся в состоянии стойкой ремиссии после онкологического диагноза. По данным Всемирной организации здравоохранения, лучевая терапия необходима примерно 70 процентам онкологических больных. Онкологическое заболевание – всегда трагедия. Но специалисты заявляют о том, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, что дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев.

В России с 2009 года реализуется Национальная онкологическая программа, в которой принимают участие все регионы страны. В РФ в ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, нацеленная на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями и снижение общей смертности от онкологии.

К тому же медицина не стоит на месте: методы борьбы с онкологическими заболеваниями ежегодно совершенствуются, возможно, спустя какое-то время появятся вакцины против всех видов этого страшного заболевания. Но пока врачи еще раз советуют не пренебрегать профилактикой.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Генпрокуратура предупредила о провокационных звонках и сообщениях детям с территории Украины

Возобновились звонки с Украины на номера несовершеннолетних россиян и сообщения в мессенджерах, чтобы «спровоцировать взрывы» в многоэтажках, сообщает пресс-служба Генеральной прокуратуры РФ.

В ведомстве порекомендовали родителям еще раз обсудить со своими детьми правила обращения с бытовым газовым оборудованием, а также опасность общения с незнакомцами в социальных сетях и по телефону.

Генпрокуратура оперативно принимает меры по предупреждению и пресечению фактов негативного воздействия на несовершеннолетних, добавляется в релизе.

Роскачество предложило проводить психолого-педагогическую проверку игрушек

Роскачество предложило проводить психолого-педагогическую экспертизу детских игрушек. Ведомство выделило признаки игрушек, способных причинить психологический вред ребенку. Среди них продукция, изображающая жестокость и насилие, побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни или здоровью. Также в продаже не должно быть игрушек, изготовленных иностранными агентами.

В Роскачестве пояснили, что на сегодняшний день на рынке отсутствуют критерии, позволяющие определить безопасную для здоровья ребенка игрушку. Недобросовестные производители могут выходить на рынок с товарами, не соответствующими духовному и нравственному воспитанию детей. Таким образом, будет создан ГОСТ, определяющий безопасность такой продукции. Производители смогут использовать ГОСТ на добровольной основе, чтобы определять возраст ребенка, для которого предназначена игрушка. А государственные заказчики, например, детские сады и другие учебно-методические организации, - для закупок детских товаров. В Роскачестве уверены, что ГОСТ поможет российским производителям получить конкурентное преимущество при поставке игрушек в государственные учреждения.

Также Госдума готовит законопроект, обязывающий изготовителей указывать на игрушках возраст ребенка. Для этого компаниям необходимо проходить экспертизу по представленному Роскачеством ГОСТу. Организация уже запустила проверку некоторых игрушек с учетом предлагаемых критериев проведения экспертизы.

Наталья АЛЕКСЕЕВА



О ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ, ТЕМ И СТАНОВИМСЯ

Недавно встала на весы и с радостью заметила, что вернулась к своему нормальному весу. Таких цифр на весах не видела уже лет пять, наверное.

Мой случай очень рядовой - поправилась после беременности. Пыталась сидеть на диетах и заниматься спортом, но становилась все более нервной и раздражительной, а вес все прибывал и прибывал. В один момент даже отчаялась когда-нибудь стать прежней, казалось, это невозможно. Прошли времена, когда могла есть даже ночью и не поправляться. Поняла, что никуда от реальности не уйти и прежней мне уже не быть.

Подумав над ситуацией, пришла к решению: мне все равно. Почему я должна думать о том, нравлюсь окружающим или нет?! Почему их мнение должно быть важнее моего комфорта?!

Решив больше не истязать себя, стала максимально отвлекаться от темы лишнего веса и прочего. Занялась работой, детьми, мелким ремонтом. Так прошло несколько месяцев. Заметила, что некоторые вещи стали свободнее, поэтому решила взвеситься ради интереса. Какое же было мое удивление, когда они показали минус семь килограммов!

Внезапно пришла мысль, что заикленность на похудении мешала вернуться к нормальному весу. На радостях снова «забыла» о своих формах и продолжила наводить порядок в других сферах жизни. И так, понемногу, шаг за шагом, мой организм восстановился сам.

Когда пыталась сидеть на диетах, постоянно думала о еде, срывалась и ела все вредное, пила газировку, заедала стресс. Но когда переключила внимание на другие вещи, сознание резко сменило курс, пропал повышенный интерес к еде, появились моральные силы начать заниматься спортом.

Видя изменения в теле, хотелось продолжить процесс, поэтому достала старые диски с Натальей КИМ и занялась фитнесом.

Через полтора года с того момента как я забила на свой внешний вид, удалось вернуться к себе прежней.

Из этой ситуации вывод такой: чем наполнены наши мысли, то с нами и происходит. Человеческий мозг плохо воспринимает частицу «не», поэтому когда в голову приходят мысли вроде «не хочу быть толстой», он воспринимает наоборот. Решила, что и впредь буду практиковать свою схему. Будь я блогером, продала бы это как курс, но я простая женщина, поэтому делюсь здесь, бесплатно.

Пользуйтесь.
Залина К.

Обратный эффект

Кто сказал, что на море правят здоровье? В моем случае все наоборот, оставила там все иммунные клетки.

Дело было в сентябре, в Анапе. Мы решили провести первый месяц осени на море, зарядиться витамином Д, отодвинуть наступление холода. И все бы ничего, если бы я не проболела там почти месяц, даже ни разу не купалась. Сам город для курортного «не очень», еды нормальной нет, продуктов, которые есть в каждом магазине Нальчика, там тоже нет. Элементарно хорошее мясо не смоги найти, только что-то отдаленно напоминающее говядину.

Мы снимали квартиру, чтобы не мыкаться в гостинице, я сама занималась готовкой, и это было довольно трудно. Мы с мужем буквально охотились за замороженной картошкой фри в магази-

нах, иногда не могли найти нигде, чтобы пожарить детям. Покупать тоже можно, конечно, но не бежать же в кафе каждый раз, когда им захочется фри, если едят ее несколько раз в день!

Наконец этот ужасный месяц закончился, и мы вернулись, но до сих пор мое здоровье не возвращается. Простуда меня не покидает вообще. Как бы ни лечилась, как бы ни пыталась укрепить иммунитет, все без толку. Где мой обещанный витамин Д? Где заряд бодрости? Где крепкое здоровье? И почему проверенная формула поддержки защитных сил организма дала свой именно там? Прямо очень обидно.

Дети и муж уговаривают меня летом опять поехать туда, но я наотрез отказываюсь. Хватит с меня ваших морей, теперь буду ездить в горы.

Арина Р.

ДОЗА ДОФАМИНА

осознавая проблему, не могла отказаться от потребления интернетного «фастфуда», образно говоря. У меня был тяжелый период в жизни, хотелось забыть о реальности. Отвлекаясь милыми роликами, перешла черту разумного, даже не заметив.

Спустя время мне попался в некотором роде судьбоносный ролик, где психиатр объясняет, почему человек может часами листать тикток, рилсы, шортсы, будь они неладны. Эти короткие ролики с красивой визуализацией дарят некоторую дозу дофамина (гормона счастья), но времени на осмысление и анализ информации из ролика нет, по-

этому мы поглощаем контент блогеров, как тэтс, по инерции.

Очень хотелось «соскочить», поэтому начала искать другие источники удовольствия и спокойствия. По опыту скажу, что можно найти хобби, которое заменит интернет. Поначалу мозг сопротивляется, не хочет переходить на плюшки реально мира, приходится делать некоторые усилия, но это не так трудно, как кажется сначала. Переход произошел, и я ушла в рисование. Оно приносит мне спокойствие и удовольствие, не вызывая зависимости. Кроме того, мне с детства нравилось творить, мечтала рисовать,

но все не было времени. Можно считать, этот эештальт закрыт, я довольна.

Всем, кто сейчас отдает часы и даже дни своей жизни интернету, советуем остановиться как можно скорее. Оглядываясь назад, ужасаюсь, какой огромный период я отдала просто так, сколько можно было всего сделать! Эти сожаления помогут больше не возвращаться в лапы виртуального мира, мне больше по вкусу реальный и время, слешенное мне в жизни. Время слишком дорого, чтобы отдавать его просто так.

Ясмينا Ш.

Хорошая и плохая мама

Жить одной непросто, особенно на старости лет. Хочется видеть вокруг молодые и счастливые лица, чтобы забыть о собственных годах. К сожалению, мой случай тяжелый, дети не хотят меня видеть. В детстве я была с ними излишне сурова, теперь они меня наказывают. Я понимаю и не обижаюсь. Уже ничего не исправить. Но жалею ли я, что была сурова? Нет. Хотелось, чтобы мои дети учились и вели себя хорошо. Но то ли я неправильно воспитывала их, то ли они не умели слушать, но диалога у нас никогда не получалось. Я и ругалась, и шлепала их, но больше всего они винят меня в том, что я давила на их совесть.

У нас был неприятный разговор, во время которого я сказала детям, чтобы они попробовали быть лучшими родителями, чем я. Как не выбирают родителей, так не выбирают и детей. Мои дети были упрямыми и своенравными. Для жизни это хорошо, когда ты уже взрослый, но для ребенка, когда он не понимает слов, это только во вред. Может, я и была жесткой матерью, но неизвестно, какими бы выросли мои дети, будь я слишком мягкой с ними. Сын, который целыми днями играл в видеоигры и бегал курить с мальчишками за гаражи, пытался отработать шротекс, сделать татуировки на лице, слушал готическую музыку и писал на стене в своей комнате мрачные стихи, кем бы мог стать? Или дочь, которая рыдала всю ночь, потому что я не отпустила ее на дискотеку за город в крошечной мини-юбочке? Которая сбегала с уроков с мальчишками, и я как угорелая искала ее по городу?

Сейчас все умные стали, говорят, что все начинается с родителей. Хорошо, раз началось с меня, то на мне и закончилось.

Я записала сына в две спортивные секции, разбила его приставку молотком (за это не простил до сих пор) и забрала карманные деньги, чтобы ходил пешком в школу. Деньги выдавала только за пятерки. Дочери точно так же. Я приставила к ним няню (это мой грех номер два), им было жутко стыдно. Она сообщала мне, если они отклонялись от расписания, и я ехала разбираться.

В итоге что? Выросли, отучились, получили престижные должности. Говорят, «мы бы и похорошему». Эх, если бы по-хорошему, если бы. Вы съели все мои нервы, я поседела, переживая за вас, потеряла здоровье и зубы, вынашивая вас. Растила вас многие годы, воспитывала, ругала, заставляла. И вы до сих пор не поняли, что я заранее знала, что будете меня обвинять во всем?! Мать всегда виновата. Но мне все равно.

Вы выросли хорошими людьми, у вас свои семьи и дети. Вы можете больше никогда даже не подойти ко мне, это не столь важно. Самое главное, я достигла своей цели - не дала вам скатиться по склону жизни. Просто живите, мне этого достаточно.

Мать

Я и я

Как называется патология, когда в тебе живут два типа личности: чистюля и ленивица? Иногда сама себя не понимаю, почему так меняется мое состояние: один день ношусь по дому, убирая все, параллельно готовлю, бегаю на кухню проверять блюда. Чуть замедлив бег, обнимаю ребенка, делаю с ним домашнее задание, уделяю внимание мужу.

Но энергия заканчивается в самый неожиданный момент, и я становлюсь ленивой, сонной, с трудом что-то готовлю, советую всем убирать за собой и самостоятельно есть, а сама лежу и тычу в телефон, а почему бы нет?

Были попытки стабилизировать себя, уменьшить ревные на пике и искусственно увеличить старания в состоянии упадка, но это все бессмысленно.

Муж советует обратиться к психологу, разобраться в себе, только где найти хорошего психолога? Обыскала весь интернет, подходящих нет. У одного мало образования, у другого нет эмпатии, у третьего плохие отзывы. Не могу выбрать.

Ясно одно: надо что-то делать с перепадами активности, если хочу жить полноценной жизнью.

Аида Ж.

Дефицит зелени

Сколько лет работаю в сельской школе, всегда радовалась обилию деревьев на территории учебного заведения. Здание небольшое, двухэтажное, под окнами росли елки, которые защищали от прямого солнечного света круглый год. Недавно пришлось их вырубить, была опасность, что могут упасть во время грозы или от ветра и навредить зданию или, не дай бог, ученикам.

Вырубили, но пока ничего не посадили на их месте. Уже несколько лет жарится на солнце, когда тепло, и даже зимой, когда лучи светят в окна, становится жарко. Жалюзи спасают от яркого света, но не помогают отрегулировать температуру в помещении.

И еще один момент. Наблюдала за строительством новых школ и садилов и нахожусь в недоумении, что никакого озеленения там нет. Все красиво, аккуратно, здания новые, но кругом асфальт или плитка. Нет ни одного дерева, чтобы дало прохладу.

В этом плане старые садики просто прекрасные, смотришь на обширные сады, и глаз радуется. У детей есть возможность дышать свежим воздухом на прогулке. Помимо этого, наличие зелени и даже просто зеленый цвет благотворно влияют на нервную систему.

У меня нет потенциальных предложений по решению этой, на мой взгляд, проблемы. Только надеюсь, что однажды под окнами моего класса появятся новые саженцы и если не я (возраст, все-таки), так другой учитель со своими учениками будут радоваться с наступлением весны буйной листве.

Учительница

Центр управления регионом КБР продолжает организовывать прямые эфиры по актуальным темам, поднимаемым в социальных сетях. В студии Центра управления регионом обсуждался ход реализации в республике всероссийского проекта «Навигаторы детства».

На вопросы жителей отвечали Екатерина МИСОСТОВА, заместитель министра просвещения и науки КБР; Залина КУЛИМОВА, региональный координатор всероссийского проекта «Навигаторы детства» в КБР; Тамирлан ШИБЗУХОВ, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями МКОУ «СОШ №8 им. В.М. Кокосан» г.о. Баксан.

Говоря о предыстории проекта, Екатерина Мисостова пояснила, что его актуальность связана с серьезными изменениями в законе об образовании Российской Федерации: «Исходя из стратегии развития воспитательного процесса до 2025 года главный вопрос, который нужно было решить, - это кадровый потенциал, который позволит реализовать программу воспитания в образовательных организациях. В связи с этим был разработан профстандарт и обобщены

О НОВОЙ ДОЛЖНОСТИ

трудовые функции советника по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. В 2021 году был запущен пилотный проект в десяти регионах Российской Федерации. Советники - это люди, которые помогают детям ориентироваться в профессиональной деятельности, поиске интересов, расширить кругозор, взаимодействовать в социуме. Наша республика присоединилась к проекту с 1 сентября 2023 года, уже есть результаты, которыми мы можем поделиться. Советником директора по воспитанию может стать человек, имеющий профессиональное педагогическое образование и имеющий профессиональную переподготовку по направлению. Желающие могут заполнить заявку на сайте навигаторыдетства.рф и загрузить портфолио. Учитываются опыт и уровень реализованных воспитательных программ. Студенты педагогических факультетов также могут принимать участие, в этом случае будет учитываться их деятельность в качестве вожатых в детских оздоровительных лагерях. Следующим этапом будет прохождение тестирования. Экспертная

комиссия примет решение о возможности назначения на должность советника. Важный обязательный пункт - рекомендательное письмо от руководителя профессиональной организации или от общественной детской или молодежной организации».

На вопрос, кто же такой советник, Тамирлан Шибзухов ответил, что это фактически наставник каждого ученика, который создает благоприятный воспитательный процесс и раскрывает лучшие стороны ученика. «У каждого ребенка есть способности, наша задача - выявить их. У советника есть план воспитательной работы, которому он следует, также он сотрудничает с детскими общественными объединениями, волонтерскими и ветеранскими организациями. Помимо этого, советник привносит в процесс свою творческую составляющую - спортивное, научное или культурное направление».

О содержании проекта подробно рассказала Залина Кулимова: «К проекту в республике присоединились 140 образовательных организаций, девять учреждений среднего профессионального образова-

• ПРЯМОЙ ЭФИР

ния. Команда навигаторов детства состоит из 201 советника, 14 муниципальных координаторов в регионе и 186 образовательных организаций. На сегодняшний день это 75 процентов от общего количества школ в республике. Проект расширяется, и мы надеемся, что с начала нового учебного года к нему присоединятся остальные образовательные организации в республике. Работу всероссийского проекта координирует Министерство просвещения и науки КБР. Также создан региональный ресурсный центр, в который входят специалисты по разным направлениям. Советники СПО уже прошли обучение в очном формате и получили удостоверения. Мы стремимся к тому, чтобы уровень подготовки советников становился все лучше, от этого зависит воспитательная среда, в которой они работают».

В республике уже имеется кадровый резерв на должность советника директора в образовательных организациях. На вопрос о возрастных ограничениях претендентов на данную должность респонденты ответили, что их нет. Средний возраст советников в нашем регионе составляет 34 года.

Ляна БАТЫРОВА



НАШИ БАСКЕТБОЛИСТКИ ВЫШЛИ В СУПЕРФИНАЛ

На прошлой неделе в Ессентуках прошел первый окружной финал всероссийского проекта «Локобаскет - Школьная лига». В нем приняли участие семь команд юношей и шесть команд девушек, которые победили в региональных этапах соревнований в субъектах Северо-Кавказского федерального округа.

«Локобаскет - Школьная лига» - всероссийские соревнования по баскетболу среди учащихся общеобразовательных учреждений 7-9-х классов. Проводятся в рамках общероссийского проекта «Баскетбол - в школу!» при поддержке генерального спонсора - компании ОАО «Российские железные дороги» и ПБК «Локомотив-Кубань».

В финал окружных соревнований вышли девушки из Кабардино-Балкарии, представляющие нальчикскую спортшколу №2, и сборная Карачаево-Черкесии. Завершился матч со счетом 58:37 в пользу баскетболисток нашей республики. По итогам финальных соревнований три наши спортсменки также были удостоены специальных призов. Эрмина КУШБОКОВА признана лучшим нападающим. Победительницей в конкурсе бросков стала Софья БЕРЕЖНАЯ, а самым ценным игроком (MVP) признана Амелия КУЛОВА. Суперфинал турнира «Локобаскет - Школьная лига» планируется провести в середине апреля в Краснодаре, где юные баскетболистки из Кабардино-Балкарии поборются за звание лучших в России.

КОМАНДНОЕ «ЗОЛОТО»

В Нижнем Новгороде подведены итоги всероссийских соревнований по современному пятиборью в дисциплине «четыреборье» среди юношей 17-18 лет. Пятиборцы из Кабардино-Балкарии показали лучшие результаты.

Набрав по сумме трех лучших результатов в плавании, фехтовании и лазер-ране (комплексе беговых этапов и стрельбы из лазерного пистолета) 3607 очков, сборная КБР в составе Артема ВОРОНИНА, Всеволода ТРЕЩЕВА, Сабир КУБАЕВА и Тембулата АПШЕВА стала победителем соревнований. На втором

месте команда Краснодарского края, на третьем - спортсмены Санкт-Петербурга.

ПРЕСТИЖНЫЕ НАГРАДЫ

В минувшее воскресенье в Краснодаре завершился XXXV международный турнир по вольной борьбе «Кубок Ивана Ярыгина». За награды престижных соревнований в мужском и женском зачетах боролись лучшие представители школ борьбы из 24 стран мира.

В первые дни соревнований серебряным призером «Кубка Ярыгина» в категории до 70 кг стал Иналбек ШЕРИЕВ. Заключительный день соревнований принес Кабардино-Балкарии две медали. В малом финале весовой категории до 86 кг Малик ШАБАЕВ досрочно отвоювал себе место на третьей ступени пьедестала почета. В борьбе за бронзу в весе до 92 кг Азамат ЗАКУЕВ одержал победу со счетом 4-1 над представителем Ханты-Мансийского автономного округа Шамилем ГАДЖИАЛИЕВЫМ.

21 МЕДАЛЬ

ИЗ РОСТОВА-НА-ДОНУ

На всероссийском турнире по олимпийскому тхэквондо «Кубок Дона» спортсмены Кабардино-Балкарии завоевали в общей сложности 21 медаль. VII Всероссийские соревнования прошли 26-27 января в Ростове-на-Дону. В течение двух дней за право считаться лучшими боролись почти полторы тысячи юношей и девушек, юниоров, юниорок и взрослых спортсменов из 39 регионов страны.

В первый соревновательный день тхэквондисты КБР в своих возрастных группах и весовых категориях завоевали 12 медалей. В заключительный день копилка побед наших спортсменов пополнилась еще девятью медалями. Обладателями золотых медалей «Кубка Дона» стали Эстелла ПШИХАЧЕВА (44 кг) и Дамир ГУСЕЙНОВ (55 кг). Серебро у Эмилины КУРМАНОВОЙ (33 кг), Мадины САТУШИЕВОЙ (49 кг), Эвелины ПАФИФОВОЙ (+59 кг) и Артура СОЗАЕВА (48 кг). На третью ступень пьедестала почета поднялись Виктория БАСОВА (+59 кг), Кантемир БИЦУЕВ (59 кг) и Казбулат КАЗАНЧЕВ (63 кг).

Кроме того, в фестивале «Дети Дона» среди младших юношей и девушек наши юные спортсмены завоевали шесть медалей - три золотые, одну серебряную и две бронзовые. Тренируют спортсменов Амир АХМЕТОВ, Кантемир и Абдельджабар УНАЖОКОВЫ, Индрис ТИКАЕВ, Станислав ХАН, Виктор КИМ и Анзор ОЗРОКОВ. В общекомандном зачете наша сборная заняла третье место - после Краснодарского края и Ростовской области.

Подготовила Алена ТАОВА.
Фотоколлаж Тамары Ардавовой

• СПОРТ

«Вместе в цифровое будущее» - под таким названием компания «Ростелеком» в партнерстве с Министерством цифрового развития России, федеральным оператором спутниковой связи РТКОММ и альянсом по защите детей в цифровой среде с 2012 года проводит конкурс региональных журналистов и блогеров. Заявки на участие в этом году принимаются до 29 февраля. У всех желающих есть еще месяц, чтобы успеть подать заявку на конкурс и стать частью цифрового будущего.

Стать частью цифрового будущего

Ежегодно на конкурс поступает около 2500 журналистских работ от представителей региональных медиа со всей страны. Партнеры конкурса объявляют тематические спецноминации, которые меняются из года в год. Конкурс приглашает журналистов и блогеров поделиться своими публикациями, материалами и постами, рассказывающими о цифровых решениях в области информационных технологий и результатах применения цифровых сервисов в различных сферах экономики и повседневной жизни. Важно, чтобы все конкурсные материалы были опубликованы в СМИ и блогосфере с 1 апреля 2023 года по 29 февраля 2024 года.

В этом году конкурс состоит из пяти основных номинаций - «Печатная пресса», «Телевидение и видеоконтент в СМИ», «Радио и подкасты», «Интернет-СМИ» и «Социальные медиа». Также имеются три специальные номинации - «Российские решения для ИТ-индустрии: вызовы и перспективы» от Министерства цифрового развития России, «Спутники для людей» от РТКОММ и «Киберриски в детской среде» от альянса по защите детей в цифровой среде. Участникам разрешается загрузить до 12 работ в личном кабинете: три для основных номинаций и по три для каждой из специальных номинаций.

По словам организаторов, на данный момент на конкурс поступило более 600 заявок, при этом некоторые из них проходят модерацию на соответствие правилам конкурса и будут рассмотрены позже. Журналисты и блогеры из Поволжского, Южного, Центрального и Уральского федеральных округов являются самыми активными участниками конкурса. Номинации «Интернет-СМИ», «Телевидение и видеоконтент в СМИ» и специальная номинация «Российские решения для ИТ-индустрии: вызовы и перспективы» пользуются наибольшей популярностью.

Конкурс «Вместе в цифровое будущее» традиционно проходит на региональном и федеральном уровнях. Победителей определит экспертное сообщество медиа, онлайн-индустрии и телекоммуникационного рынка. Итоги региональной части конкурса будут подведены в мае, федеральной - в июне.

Победители федерального этапа, включая участников, занявших первые места в основных номинациях, и призеров в специальных номинациях, осенью посетят крупнейший в мире космодром «Байконур» и станут свидетелями запуска российского пилотируемого корабля.

Официальный хэштег конкурса: #EFuture. Сайт конкурса: www.smi.ru.

Лана АСЛАНОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой

• КОНКУРС





Немного по-другому

Светлая мечта сюжет

женой. При этой мысли настроение поднялось, и молодая женщина не заметила как вернулась домой и приготовила полезный и вкусный ланч-бокс. Она как раз успевала к обеденному перерыву, но лучше поспешить.

Спустя десять минут с сумкой в руках Аида стояла на переходе. Как же медленно идут красные цифры! Минута - как целая вечность. Надо просто перейти дорогу, и она сможет увидеть Ахмеда. Может, он ответит, если увидит, как она старается ему угодить.

Неожиданно она увидела его выходящим из офисного здания и рванула через дорогу, забыв о светофоре. Он увидел ее и что-то закричал, но Аида не успела разобрать слов. Темно-зеленый «Ауди» выскочил из ниоткуда, и ее подкинуло куда-то вверх. Сумка лежала на асфальте, а ее длинные волосы рассыпались вокруг. Машины останавливались и спрашивали, что случилось, Ахмед, стоявший в ступоре, очнулся и бросился к жене, бормоча ее имя. Растолкав всех, опустился рядом с ней и закричал... Над ним стоял водитель «Ауди», на его лице не было никаких эмоций.

- Все немного по-другому, - произнес он. Хотя голос и был тихим, он перекрыл весь шум вокруг.

Ахмед с криком вскопился с кровати. Дверь в спальню была закрыта, на кухне кто-то тихо возился. Он босиком кинулся на звук и увидел жену, живую и здоровую. Подскочил, приподнял и закружил ее.

- Что ты делаешь,пусти! - возмущалась Аида. - У меня сейчас все горит на плите!

- Пусть все горит, давай позавтракаем в кафе!

- Ты нормально себя чувствуешь? - обеспокоенно спросила жена, трогая лоб мужа тыльной стороной кисти.

- А почему нет?

- Обычно по утрам тебя лучше не трогать, а тут встал, как солнышко, добрый такой.

- Может, я во сне трансформировался? Давай одевайся, а я пока умоюсь.

Вскоре они уже вместе шли в маленькое кафе неподалеку. Ахмед был несказанно счастлив, что ужасные события оказались сном. Налил жене чай и уговорив заказать еще десерт. Готов был сделать все для нее, так как уже прочувствовал ее потерю и понимал: не смог бы вынести. Хотя он и вел себя с ней жестко, но не представлял жизни, где нет Аиды.

- Давай я возьму отгул и проведем день вместе? Погода отличная, не будем упускать шанс. А вечером пойдем в кино, как договаривались.

- Ты действительно какой-то странный, - проворчала жена и присела ждать его на скамейку. Рядом на парковке возились два мальчика, бегая от одной машины к другой с ведрами и тряпками. «Какие молодцы», - подумала Аида и легонько тронула свой живот. Ей тоже предстоит такое счастье, наконец-то! Ахмед будто чувствовал или догадался? Аида сначала хотела убедиться, что с малышом все в порядке, а потом обрадоваться супруга. Боялась сплести или слишком рано рассказать и тем самым все разрушить. Но муж в таком хорошем расположении духа, пусть станет еще счастливее, она расскажет ему сегодня. Аида сидела и улыбалась собственным мыслям. Из забытья ее вывел голос Ахмеда, он свободен на весь день, начальник сегодня добрый.

Присев рядом с супругой, Ахмед достал телефон, намереваясь вызвать такси, и тут

малышки на парковке затеяли потасовку. Он обернулся на шум и остолбенел: это же те самые дети из сна! Младший хотел убежать от старшего, но тот догнал его и облил водой.

«Немного по-другому». Слова ударили током, в голове созрела страшная догадка.

- Ты чего? - дернула Аида мужа за рукав.

- Все нормально, только... Знаешь, я видел сон...

- Пусть будет к добру.

Ахмед посмотрел на жену и понял: она не поверит. Что же делать? Может, уехать просто сейчас из города? Из страны? Но куда? Где спрятаться от судьбы? И тут же сам ответил: нигде. Ему был дан шанс сделать страшный выбор, лучше бы этого всего не было.

- Так, ерунда. Давай прогуляемся у озера.

Двигаясь по озерному кругу, Ахмед искал выход из своего капкана. Перебрал в уме сотни вариантов, но все они не были препятствием для свершения судьбы. Неизбежность, будто мешок соли, громоздилась на его плечах, прижимая к земле. Но он уже знал, что делать.

Медленно шагая по дорожке, сжимая ладонь жены в своей, чувствовал мир так остро, как никогда. Голоса птиц, шелест листьев, мягкая кожа рук Аиды... Почему он раньше не замечал, как прекрасна каждая деталь его жизни?! Тут жена смущенно заговорила:

- Мне надо что-то тебе сказать.

- Что? Скажи что-нибудь хорошее.

- Наше давнее желание исполнится, мы станем родителями. Я узнала совсем недавно.

Ахмед остановился, прижал жену к груди и поцеловал в макушку. Она доверчиво обхватила его за пояс и улыбнулась.

- Ты прибавила мне день жизни, - глухо произнес мужчина, понимая, как образно это звучит. И внезапно осознал, что этот миг счастья стоил всего остального, что было и будет. И смиренно принял свою судьбу. «Немного иначе».

Усадив жену под дерево, предложил отпраздновать новость газировкой и мороженым. Скоро Аиде нельзя будет есть вредности, надо сейчас успеть. Перескочил через дорогу, направляясь к магазинчику, и тут понял, что не спросил, какое взять жене. Обернувшись, увидел, что она сама к нему идет и уже почти дошла до пешеходного перехода. На пешеходном светофоре горел красный человечек, но Аида не останавливалась.

- Стой! Стой, не ходи сюда! Стой на месте, я сам приду! Кричал он, изо всех сил пытаясь опередить ее, и выскочил на дорогу как раз перед тем как Аида поставила ногу на пешеходную зебру. Раздался скрип шин, краем глаза выхватил темно-зеленый цвет и четыре кольца на капоте, промелькнуло лицо жены, Ахмеда подкинуло в воздух. «Вот и все, выбор сделан», - промелькнула последняя мысль, прежде чем угаснуть навсегда.

Аида плохо помнила события того дня. Но всем рассказывала, что Ахмед что-то чувствовал и будто прорасался с ней, а она не поняла. Рисовала долгую счастливую жизнь с кучей детишек и не думала о плохом. Но это внезапно случилось.

- Спи, спи, - тихо укачивала она своего малыша, сидя на скамейке под тем самым деревом, где должна была получить праздничное мороженое. Мальчик, вылитый отец, спал, прижав кулачок к щеке. Его отец сделал выбор, он выбрал жизнь жены и своего ребенка.

Аида внезапно померещилась высокая фигура, бегущая к ней, зашелестели листья, почудился запах родного плеча, а потом все исчезло.

Мадина БЕКОВА

• АКТУАЛЬНО

Социальные выплаты ветеранам Великой Отечественной войны повысят с 1 февраля

Размер всех социальных выплат и мер поддержки ветеранов Великой Отечественной войны будет повышен на 7,4 процента с 1 февраля.

По последним данным, средний размер пенсии у инвалидов Великой Отечественной войны в 2023 году превысил 38 тысяч рублей, у участников Великой Отечественной войны с инвалидностью - 52 тысячи рублей, у вдов погибших участников войны - 34 тысячи рублей.

Кроме того, ветеранам и вдовам установлена ежемесячная денежная выплата, ее размер ежегодно индексируется. С 1 февраля размер всех социальных выплат и мер поддержки ветеранов Великой Отечественной войны также будет повышен на 7,4 процента - это уровень инфляции за прошлый год. Соответственно у инвалидов войны эта выплата составляет 7605 рублей.

В федеральном бюджете в полном объеме заложены все необходимые средства на осуществление мер поддержки ветеранов.

Пояснения к новым правилам выезда за рубеж детей до 14 лет

Пограничная служба ФСБ России разъяснила изменения в порядке выезда за рубеж детей в возрасте до 14 лет. Пропуск будет осуществляться при наличии у них документов, подтверждающих гражданство Российской Федерации.

К таким документам относятся свидетельство о приобретении гражданства РФ по рождению, выданное органом, ведающим делами о гражданстве Российской Федерации, либо свидетельство о рождении с отметкой, подтверждающей наличие российского гражданства, проставленной должностным лицом органа, ведающего делами о гражданстве РФ, и печатью этого органа либо документ, выданный полномочным органом иностранного государства (с переводом на русский язык), с отметкой, подтверждающей наличие гражданства Российской Федерации, проставленной должностным лицом органа, ведающего делами о гражданстве РФ, и печатью этого органа.

Кроме того, наличие гражданства Российской Федерации у детей может подтверждаться в паспорте гражданина РФ, дипломатическом или служебном паспорте, внесенных в них сведениями, заверенными подписью должностного лица и печатью органа, ведающего делами о гражданстве РФ.

Для оформления необходимых документов (проставления отметок) необходимо обращаться в территориальные органы МВД России.

Ольга КАЛАШНИКОВА



Тамара БЕКОЕВА два года назад осталась без работы, но поскольку ее воспитывала бабушка, которая своим примером доказывала, что в любой ситуации можно выйти победителем, занялась тем, что умеет. Макраме, вязание, шитье – всего понемногу, со временем основала собственное небольшое производство по изготовлению мелочей для уюта. А вдохновение, по словам Тамары, всегда можно найти в хорошей книге.

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

рия в истории, когда герой то читает исповедальные письма матери, то попавший в руки дневник двоюродного деда, погибшего во Второй мировой, то сказочно-философские рассказы известной писательницы, в доме которой он прятался от тех самых якудза. Попутно Эйдзи все же знакомится со своими родными, успевает сменить несколько работ, подружиться с разными людьми, найти свою первую любовь и неожиданно для самого себя оказаться счастливым обладателем своенравной Кошки.

ДОВЕРЯЙ СВОИМ СНАМ

- Взяла бы на необитаемый остров роман британского писателя Дэвида МИТЧЕЛЛА «Сон №9». Митчелл относится для меня к немногочисленной группе авторов, которых не могу назвать любимыми, но при этом есть желание прочитать все написанное ими. Названия его книг всегда интригующие и завлекательные. Роман посвящен всего одному человеку, в нем нет присутствующему автору многоголосости, как в «Облачном атласе». Начинается повествование достаточно буднично. В первой же главе мы знакомимся с молодым человеком по имени Эйдзи Мияке. Он недавно окончил школу, а сейчас приехал в Токио, чтобы найти отца. Митчелл умеет пробудить в читателях чувства: сразу же проникаешься симпатией к герою и его непростой судьбе. Эйдзи никогда не знал своего отца, даже не представляет себе, как он выглядит. Его мать страдала от алкогольной зависимости, оставила его с сестрой-близняшкой на попечение бабушки, когда они были еще в младенческом возрасте, и за всю его жизнь виделась с ним всего несколько раз. Сестра его погибла в возрасте 11 лет. Эйдзи в этом мире совсем один. Лично мне он представляется классическим персонажем из японского аниме – нескладным молодым человеком, не умеющим общаться с девушками и все время попадающим в неловкие ситуации. Его поиски, помноженные на попытки выжить в большом городе, не обладая ни средствами, ни связями, приведут парня в совершенно непредсказуемые места и события. Тут и разборки якудза, что делают город, пытаясь вырвать друг друга кусок пожирнее, и гениальный хакер, оставивший главному герою в наследство мегакрутой вирус, и его сны и фантазии, которые порой сложно отделить от реальности, и исто-

Книга сплетена из реальной жизни Эйдзи в Токио и его снов, грез, книг и дневников, которые он читает. Причем границы этих двух реальностей такие тонкие, что порой не всегда понятно, что сон, а что происходит с героем в реальности. В книге имеется нюанс в переводе названия на русский язык. «Dream» с английского можно перевести как «сон», но также и как «мечта», «греза». Последнее, на мой взгляд, наиболее точно подходит к этому роману: так как большую часть своих «снов» Миякэ видит наяву. Хорошо показаны все этапы взросления мальчика, когда одно кажется нужным и главным, а через какое-то время уже не вспоминаешь об этом или считаешь баловством.

Пишет автор своеобразно, но в то же время понятно и просто. Митчелл дает новое определение «офисным планктонам». Он называет их «трутнями». Автор не поддерживает принцип «работай или пойдешь ко дну», поэтому в своей книге выражает неприкрытый сарказм по отношению к токийцам. «Когда-то давным-давно... люди строили Токио. Но с тех пор что-то изменилось, пошло не так, и теперь Токио строит людей». В романе девять глав, каждая из которых описывает новую сторону жизни Миякэ в Токио и новый этап в его поисках отца. Девятой главы нет. Только заголовок. Автор предоставляет читателю самому решить, что же стало с Эйдзи Миякэ, чем закончились его поиски, нашел ли он наконец счастье.

Роман бурный, захватывающий и очень необычный, я осталась довольна очередной встречей с автором. Рекомендую его к прочтению любителям необычной многосмысловой современной прозы.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ГОРЯЧИЕ

И

СЫТНЫЕ

Зимой всегда хочется чего-то горячего и сытного. Но обязательно, чтобы это было блюдо из мяса. Есть много рецептов зимних салатов, от которых все будут в восторге. Особенно они подойдут тем, кто следит за фигурой и в то же время любит вкусно поесть.

- Теплые салаты давно и прочно вошли в наше повседневное меню, - говорит Залина АРИСТОВА из Терека. - Сначала их подавали на банкетках в ресторанах по торжественным случаям. Но блюда так всем понравились, что хозяйки стали готовить их и дома. Я сама с удовольствием готовлю такие салаты для своей семьи. Они вкусные, сытные и полезные.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 300 г мини-картофеля, 250 г тыквы, 150 г красного лука, 50 г моркови, 300 г цветной капусты, 100 г листьев салата, 70 г брынзы, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка меда, 3 зубчика чеснока, свежий базилик, кинза и петрушка, щепотка черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления. Тыкву нарезать небольшими кубиками, морковь – круглыми тонкими ломтиками, цветную капусту разобрать на соцветия, картофель разрезать на четыре части, лук – перьями, все положить в глубокую миску, добавить одну столовую ложку оливкового масла, щепотку соли и перемешать. Противень застелить пергаментом и выложить овощи в один слой. Разогреть духовку до 180°C и запекать овощи 30 минут до готовности. В миску налить 3 столовые ложки оливкового масла, бальзамический уксус, 0,5 ч. ложки соли, щепотку черного молотого перца, мед, измельченный чеснок и перемешать. В салатнике смешать листья салата, измельченные свежие петрушку, кинзу и базилик, добавить запеченные овощи, полить соусом и аккуратно перемешать. Сверху выложить мелко раскрошенную брынзу. Салат сразу подавать на стол. По желанию или исходя из имеющихся продуктов иногда добавляю в салат и другие овощи. Например, капусту брокколи, сладкий перец и так далее.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ

Ингредиенты: 1 кг цветной капусты, 130 г муки, 70 г кукурузного крахмала, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста, 1 ст. ложка острого соуса чили, 200 г панировочных сухарей, 500 мл растительного масла для фритюра, 1 ч. ложка измельченного чеснока или чесночный порошок, 1 ч. ложка лукового порошка, 1,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия и опустить в полтора литра кипящей воды, добавить одну чайную ложку соли, бланшировать капусту четыре минуты, затем достать шумовкой из воды и остудить. Приготовить кляр. В большую миску добавить пшеничную муку, 0,5 чайные ложки соли, чесночный порошок, луковый порошок, разрыхлитель для теста, кукурузный крахмал, острый соус чили, 250 мл воды и тщательно перемешать до однородного состояния. Каждое соцветие окунуть в подготовленный кляр и дать стечь излишкам, затем опустить капусту в панировочные сухари и тщательно покрыть ими со всех сторон. Разогреть растительное масло в кастрюле до 160°C и несколькими порциями обжарить всю капусту до золотистого цвета, примерно 3-4 минуты.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Ингредиенты: 1,3 кг мелкого белого картофеля, 200 мл майонеза, 1,5 ст. ложки соли, 60 мл кефира, 2 ст. ложки горчицы дижонской, 2 ст. ложки горчицы зернистой, укроп, перец черный молотый по вкусу, 100 г рубленого сельдерея, 50 г красного лука.

Способ приготовления. Тщательно промыть картофель и сварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду и дать хорошо остыть. В миске смешать майонез, кефир, горчицу, укроп, перец, сельдерея, лук и 0,5 чайные ложки соли. Холодный картофель разрезать на небольшие кусочки. Добавить соус в картофель и перемешать, поставить на два часа в холодильник. Затем посыпать зеленью, зеленым луком и подавать на стол.

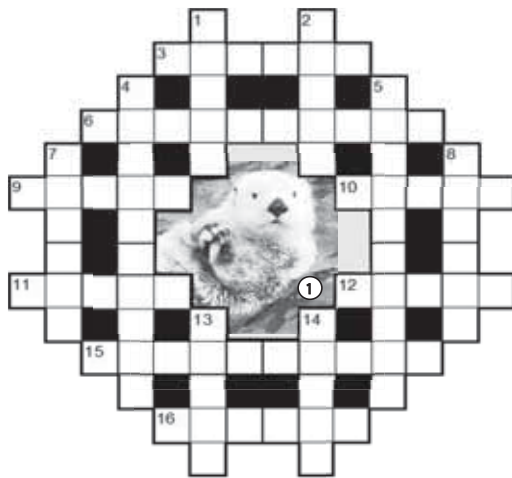
ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛУК

Ингредиенты: 9 крупных салатных луковиц, 80 г сливочного масла, 250 мл воды, 250 г красного винного уксуса, 4 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки розмарина, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного перца, 0,5 ч. ложки черного перца чили.

Способ приготовления. У луковиц с обеих сторон срезать верхушки. В форму для выпечки налить воду, уксус, добавить соль, три столовые ложки сахара, черный и красный перец, одну столовую ложку розмарина. Перемешать до растворения сахара. Подготовленные луковицы уложить в маринад верхушкой вниз. Поставить в холодильник на 12 часов. Достать форму с луком из холодильника и перевернуть лук верхушкой вверх. На каждую луковицу положить кусочек сливочного масла и посыпать сверху одну столовую ложку розмарина. Запекать в разогретой духовке до 180°C 40 минут. Затем достать форму из духовки и равномерно посыпать луковицы одной столовой ложкой сахара. Снова поставить в духовку и выпекать еще 10 минут. На стол подавать горячим.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Маревко. 6. Эваляйзер. 9. Авлос. 10. Фьорд. 11. Клатч. 12. Опрос. 15. Актинотраф. 16. Цунами. По вертикали: 1. Калан. 2. Цвейг. 4. Акробатика. 5. Дельталан. 7. Гавола. 8. Крылов. 13. Билум. 14. Агамы.

По горизонтали: 3. Дымка, размывающая ландшафт. 6. Регулятор тембра звучания с независимой регулировкой в нескольких частотных диапазонах. 9. Древнегреческий духовой музыкальный инструмент, свирель. 10. Узкий глубокий залив. 11. Небольшая дамская сумочка. 12. Способ социологического исследования. 15. Самопишущий прибор для регистрации солнечной радиации. 16. Гигантская разрушительная океаническая волна, возникающая в результате подводного землетрясения. По вертикали: 1. Обитатель Дальнего Восто-

ка, обладатель самого густого меха в животном царстве. 2. Австрийский писатель, автор сборников новелл «Первые переживания» и «Смятение чувств». 4. Комплекс специальных физических упражнений. 5. Летательный аппарат, названный в честь греческой буквы. 7. Каучуконосное дерево. 8. Баснословный классик русской литературы. 13. Вязаная сумка ручной работы, традиционно распространенная среди жителей Папуа - Новой Гвинеи. 14. Птица отряда журавлей.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



• ПРОЕКТ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНИМАЦИЯ



**СЕДЬМОЙ
КАДР**

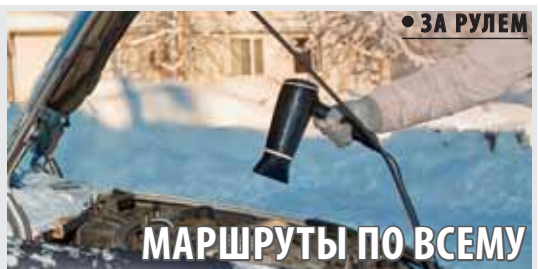
На этой неделе в новом Центре культурного развития г. Нальчика чествовали победителей проекта «Седьмой кадр». Проект реализован в рамках поддержки Фонда президентских грантов.

Проект Залины МАМИЕВОЙ действует почти год, и за это время его участниками стали более двух тысяч детей. В Центре состоялась демонстрация мультипликационных работ школьников, а в холле разместили выставку, в которой представили три десятка эскизов к детским анимационным работам.

Программа направлена на работу со школьниками шестых-восьмых классов с недостаточной учебной мотивацией. Учащиеся придумывали и создавали социальные и развлекательные мультфильмы, в том числе и по школьным предметам. Всего получилось 150 работ.

Проект был запущен З. Мамиевой в феврале 2023 года. Он призван заинтересовать школьников среднего звена учебным процессом, особенно естественнонаучного профиля. Это связано с тем, что мотивы, побуждающие ребенка к учению, в начальном звене школы уже удовлетворены, но не сформированы новые мотивы, отвечающие возрастным особенностям подростка. Отсутствие мотивации к учению, как правило, приводит к стойкой неуспеваемости и познавательной пассивности.

Наш корр.



• ЗА РУЛЕМ

МАРШРУТЫ ПО ВСЕМУ РЕГИОНУ

В прошлом году в нашей республике заработал сервис «Яндекс. Транспорт». Недавно к программе был подключен маршрут из Нальчика в Приэльбрусье – 536-я линия. Сервисом уже пользуются тысячи пассажиров. Одновременно были запущены информационные системы, позволяющие строить маршруты по всему региону, «Дубль ГИС». Эта программа особенно удобна для приезжих. У многих жителей республики в телефонах есть приложение «Яндекс». В нем можно открыть слой «Общественный транспорт» и в реальном времени увидеть передвижение автобусов по маршрутам. Узнать время их прибытия или отбытия, места возможных остановок и пересадок. На сегодняшний день к программе подключено семнадцать нальчикских маршрутов, а межмуниципальных – в два раза больше. Также есть один межрегиональный – «Нальчик - Владикавказ».

Недавно узнала, что зимой автомобиль лучше ставить не в гараж, а под навес. Кто жил во времена Советского Союза, знает, какую роль тогда играли гаражи в жизни людей. Если кому-то интересно, можете посмотреть фильм «Гараж» режиссера Эльдара РЯЗАНОВА.

Эксперты отмечают, что зимой машина не только подвергается сильному воздействию реагентов. Не менее опасна и влага, скапливающаяся на кузове транспортного средства. Если автомобиль после длительного нахождения на морозе поставить в теплый гараж, образуется конденсат. При этом он проникает не только в микротрещины, но и в сварочные швы. Многим может показаться, что более практичным вариантом является оставление машины в металлическом гараже. Но это не так. Оказываясь, днем такой бокс нагревается, а ночью остывает. Это также создает неблагоприятные условия для автомобиля. Лучшим местом, по мнению эксперта, где можно оставить машину, является навес. Таким образом, все механизмы и узлы, которые нагревались во время движения, начнут плавно остывать до уличной температуры, а воздух будет обеспечивать хорошую вентиляцию.

Еще один стереотип, которого придерживаются многие, в том числе и я, оказался совершенно не нужным. Двигатель автомобиля не всегда следует прогревать. Я по поручению супруга периодический, когда он был в отъезде, прогревала двигатель его автомобиля. О том, что смысла в данной процедуре нет, изданию «Актуальные новости» рассказал Александр НОСКО, директор по сервису автомобильного маркетплейса Fresh. По словам эксперта, прогрев силового агрегата можно сравнить с короткими поездками. Поэтому в минусовые температуры нет смысла заводить двигатель, если владелец машины не собирается куда-либо ехать. Холостой програв ДВС ведет к тому, что ухудшаются свойства моторного масла, что в итоге приводит к неполадкам в работе агрегата. Дело в том, что во время прогрева на верхних патрубках системы вентиляции картера образуется конденсат. Если завершить работу силового агрегата через короткое время, влага на морозе превратится в лед. Более того, может смешаться с моторным маслом, что делает его более жидким, что приведет к преждевременному выводу ДВС из строя с его последующим капремонтом.

Вам не приходилось путаться в управлении новым автомобилем, задаваясь вопросом: где же у него кнопка? По статистике, еще 15-20 лет назад рычаги, клавиши и кнопки были у водителей в зоне видимости. Разобраться даже в незнакомом автомобиле не составляло большого труда. Я, например, не смогла включить фары в машине марки «Мерседес» 2012 года выпуска. Эта кнопка оказалась с левой стороны руля на уровне ног водителя, чего я совершенно не ожидала. А в современных автомобилях еще больше функций и органов управления, которые переходят в виртуальные, так как разместить перед водителем все уже невозможно. Найти их подчас сложно. В разных моделях климатом, обогревом и громкостью аудиосистемы приходится управлять во время движения, поэтому кнопки должны быть физическими, чтобы не отвлекаться на поиск.

На мой взгляд, расположение приборов и органов управления должно быть стандартизировано. Потому что от этого напрямую зависит безопасность. Особенно это неудобно наемным водителям или пользователям каршеринга, которых с каждым годом становится все больше. Эта услуга доступна и в столице нашей республики.

А у вас возник вопрос: где кнопка или пользовались услугами каршеринга?

Удачи на дорогах!

Арнелла КУДАЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

МОЙ НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ



- Породу йоркширский терьер выбрали по той простой причине, что у нас в семье аллергия, - говорит Милана ТАХУШЕВА из Нальчика. - У таких собак шерсть не вызывает аллергии, отсутствует подшерсток, структура шерсти больше похожа на человеческие волосы. Хотела бы отметить еще одну особенность этой породы – собаки природные модели и модницы. Ладят с людьми, которые любят фотографироваться и путешествовать, обожают позировать и изучать новые места. Наверное, поэтому эта порода находится на одном из первых мест по популярности среди любителей собак.

Нашего питомца назвали Джессика, осознанно выбрали девочку. Они быстрее привязываются к хозяевам, послушны и отличаются осторожностью.

В этом маленьком существе столько радости, позитива и энергии, поэтому пришли к выводу, что она – самое удачное наше приобретение в жизни. С возрастом у Джессики сформировался идеальный характер. Она очень общительная, любит находиться в центре внимания,

но не навязчива, чувствует, когда нужно отойти. Понимает настроения всех домочадцев, например, у кого плохое настроение, пытается развеселить. Знает команды «место», «нельзя», «ко мне», «рядом», «сидеть». Сейчас работаем над командой «принеси».

Купаем ее раз в неделю, так как водные процедуры этой породе требуются чаще других. Джессика прекрасно знает, когда наступает суббота, то есть «банный день». Каждый раз прячется под кроватью, но во время процесса спокойно сидит в ванной. Когда вытираем ее полотенцем, начинает прыгать, бегать и рычать. Шерсть стрижем по мере обрастания, где-то раз в два-три месяца. Большой плюс йоркширских терьеров – они не линяют. Когда собака в доме, шерсть остается на мебели, одежде и полу, а у нас такого нет.

Кормим три раза в день, любим вареную курицу. На семейном совете решили кормить собаку только полезной домашней едой. Со стола стараемся не давать, иногда угощаем сыром, огурцами и арбузом. Воду меняем каждые два часа. Джессика любит поесть, просит у всех, кто трапезничает на кухне, чтобы поделились с ней. Однажды мы услышали на кухне звук, а когда прибежали, увидели, что она сидит на краю стола и скулит. Оказывается, съела все печенье и конфеты из вазы, так обещалась, что не смогла спрыгнуть со стола. Теперь не оставляем на виду ничего, что могло бы навредить ее здоровью.

Первое время, когда мы отправлялись на прогулку, у Джессики был панический страх перед машинами, велосипедами и самокатами, от любого шумного места. Учили не бояться очень долго. Я, например, специально ходила с ней по тротуару вдоль

• НАШИ ПИТОМЦЫ

дороги. При приближении машины подтягивала поводок к себе и начинала с ней разговаривать, как бы отвлекая от приближающегося шума. Так она потихоньку научилась находиться в людных и оживленных местах. Когда на улице ощутимо прохладно, Джессика не очень любит гулять или вовсе отказывается от выхода из дома. Теплую одежду и обувь тоже не приветствует. Во время прогулки маршрут выбирает сама, если не последовать за ней, садится и не двигается, при этом недовольно смотрит на меня. Тогда я в шутку говорю: «Ну, веди, мой нежный зверь!». После этих слов она оживает, довольная очередной победой надо мной, виляет хвостом, и мы продолжаем прогулку. Хозяин я или она, не знаю. Думаю, у нас с ней партнерские отношения, живем по принципу «ты уважаешь мои интересы, а я твои». Но что мы заботимся друг о друге, это точно. У нас с Джессикой традиция: после моего прихода домой после работы вместе полчасика отдыхаем на диване, а потом поднимаем к домашним делам. Как я люблю говорить домочадцам: прошу не беспокоить, у меня йоркотерапия. В благодарность я ее кормлю, купаю и чаще, чем другие члены семьи, хожу с ней на прогулку.

В прошлом году ездили на море, Джессика была в восторге от пляжа, но купаться не хотела. Позволяла себя трогать всем желающим, играла в мяч с детьми. По вечерам, когда уставала гулять по берегу, просилась на руки и наслаждалась видом, внимательно наблюдала за всеми.

Она дарит положительные эмоции не только членам семьи, но и окружающим. При ее виде даже хмурые и уставшие люди начинают улыбаться.

Ангела ГУМОВА.
Фото Тамары Ардавовай

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 171.
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 30 января в 17.00
Индекс - 31222

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЬСКОГО
ОТДЕЛА:

360000,

г. Нальчик, пр. Ленина, 5

E-mail: gazeta.goryanka@list.ru