

№ 5 (1274)

7 февраля 2024 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Фото Тамары Ардаевой



МОЛОДЫЕ ЛИЦА НАШЕЙ НАУКИ

С. 5

С. 4

«ТАМ, У ДАВНЕГО
ИСТОКА,
У РОДНОГО
РОДНИКА»



С. 11

НАДО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ
К СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ
ГОЛОСУ И СЛЕДОВАТЬ
ЕМУ ВСЕГДА



С. 13

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ
СОСТАВЛЯЮТ ОКОЛО
ПЯТИ ПРОЦЕНТОВ
ОТ ОБЩЕГО ЧИСЛА



С. 14

«ИСКУССТВО
(НЕ) ДЛЯ ВСЕХ»
ОТ МЕДИАЦЕНТРА
КБГУ





ЖЕНЩИНЫ СТРАНЫ О ПОБЕДЕ И ЕДИНСТВЕ

5 февраля в Москве стартовал II Всероссийский форум «Женского движения «Единой России» - «Единство. Победа. Будущее», который продлился два дня. В работе форума приняла участие региональный координатор «Женского движения «Единой России», депутат Государственной Думы РФ **Виктория РОДИНА**.

России, участника СВО Нурмамеда ГАДЖИМАГОМЕДОВА Сапигат МАЗАЕВА и тетья погибшего участника СВО, председатель общественного совета ЖДЕР, автор проекта «ЗАпомним СВОИх» Сиясат АЛИЕВА.

Темой дискуссионной площадки номер один была «Гуманитарная миссия и социально-общественная деятельность».

По итогам работы всех секций и двух пленарных заседаний был принят ряд решений. Обсуждалась поддержка женщин, которые решились попробовать себя в политике. Лидеры «Женского движения «Единой России» станут наставниками

участниц политических проектов. Планируется также запустить несколько важных социальных проектов, которые помогут проявляться женщинам в политической сфере. Женщины также будут совместно разрабатывать предложения по изменению законодательства и создавать образовательные проекты в разных отраслях.

В рамках форума состоялось вручение госнаград и благодарностей.

Федеральный партийный проект «Женское движение «Единой России» - это более ста тысяч участниц и более 80 регионов. «Женское движение» является

единой платформой для продвижения и развития женских инициатив во всех сферах жизни российского сообщества, содействует реализации национальной стратегии в интересах женщин. В рамках проекта женщины всех возрастов и профессий объединяют свои силы и раскрывают таланты, самореализуются и достигают успеха.

Женщины-волонтеры и общественники, политики и предприниматели, члены семей участников специальной военной операции и многодетные матери – все вместе это «Женское движение «Единой России».

Наш корр.

С ЮБИЛЕЙНЫМ ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Известный российский аллерголог, доктор медицинских наук, профессор **Светлана ХУТУЕВА** в феврале отмечает свой юбилейный день рождения.

Светлана Хануфиевна является одним из первопроходцев отечественной аллергологии как науки и создателем новой службы как практической отрасли здравоохранения, единственной по своей структуре и значимости. С нуля организовала сеть специализированных учреждений, в том числе главное из них - ГБУЗ «Центр аллергологии» Минздрава КБР.

Окончила Северо-Осетинский медицинский институт и аспирантуру 2-го МГМИ им. Н. И. Пирогова. С 1970 года работала на кафедре КБГУ сначала ассистентом и доцентом, затем профессором кафедры внутренних болезней. С 1971 г. - кандидат медицинских наук, с 1984 г. - заслуженный врач КБАССР, с 1985 г. - доцент КБГУ, с 1988 г. - доктор медицинских наук. Врач высшей категории по аллергологии и терапии с 1990 г. С 1991 г. - профессор кафедры внутренних болезней. С 1993 по 2017 год - главный врач Центра аллергологии и иммунологии Минздрава КБР.

В 2004 г. ей было присвоено звание академика Российской академии естественных наук, в 2005-м - звание заслуженного врача

РФ. Награждена орденом «За заслуги перед Кабардино-Балкарской Республикой». Является автором многих научных трудов, в том числе семи монографий, постоянным участником и докладчиком на международных съездах, конференциях и симпозиумах. Участником европейских конгрессов по аллергологии и иммунологии в Москве, Санкт-Петербурге, Чехословакии, была делегатом Всемирного конгресса по астме в Израиле. Является членом Европейской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов. С 2009 года принимала активное участие в работе общественной палаты КБР (2009-2018 гг.), является автором 86 научных работ, семи монографий и двух книг. С 2017 года С. Хутуева - заведующая стационарным отделением Центра аллергологии и иммунологии Минздрава КБР.

Коллектив редакции газеты «Горянка» присоединяется к поздравлениям и благодарит за многолетнюю дружбу с нашим изданием.



С 5 по 12 февраля местное отделение ВВПОД «Юнармия» г.о. Баксан проводит патриотическую акцию «Письмо солдату», приуроченную к Дню защитника Отечества.

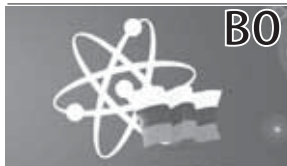
В рамках акции предлагается написать писем военнослужащим и участникам СВО со словами поддержки и поздравления с Днем защитника Отечества. Приглашаем всех присоединиться и принять участие в акции. Наши письма для солдат - добрая весточка и благодарность за мирное небо, которое они защищают. Сбор писем осуществляется юнармейским штабом по адресу: **г. Баксан, пр. Ленина, 23, 3-й этаж, Центр детского творчества г.о. Баксан.**



БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА МИРНОЕ НЕБО

Мадина БЕКОВА

ВО ИМЯ НАУКИ



В понедельник в Кабардино-Балкарии стартовала первая неделя науки, традиционно приуроченная к Дню российской науки, который отмечается восьмого февраля. До конца месяца во всех муниципальных районах республики состоятся мероприятия, посвященные научной деятельности и светилам науки.

Семинары, научно-практические конференции и встречи также пройдут во всех подведомственных Министерству просвещения и науки КБР организациях.

В рамках недели науки в Кабардино-Балкарском государственном аграрном университете им В.М. Ковкова организован комплекс мероприятий, который стартовал пятого февраля. В этот день на факультете строительства и землеустройства состоялся «круглый стол» «Актуальные проблемы рынка недвижимости». На следующий день на факультете механизации и энергообеспечения предприятий прошел «круглый стол» «Альтернативная энергетика». В этот же день на факультете ветеринарной медицины и биотехнологии был организован семинар «Состояние и перспективы развития селекционно-племенной работы в хозяйствах КБР».

В среду, седьмого февраля, в фойе главного корпуса, на факультете экономики и управления университета развернута выставка «Наука должна быть самым возвышенным воплощением Отечества» и организован «круглый стол» «Управление современным бизнесом в условиях новой реальности». В этот же день все желающие могут принять участие в научно-интеллектуальной игре «Геодезист» (фа-

культет строительства и землеустройства), а на факультете механизации и энергообеспечения предприятий проходит тренинг «Проведение исследования тягового сопротивления почвообрабатывающих машин с использованием почвенного канала». Позже здесь же состоится «круглый стол» «Совершенствование связи науки и производства - путь к повышению качества подготовки специалистов».

В ближайшие дни в КБГАУ запланировано проведение масштабной международной научно-практической конференции «Развитие современной аграрной науки: актуальные вопросы, достижения и инновации», посвященной памяти заслуженного деятеля науки РСФСР, доктора сельскохозяйственных наук, профессора Петра ЛУЧКОВЕНКО; «Круглого стола» «Актуальные вопросы развития регионального туризма» и научного нетворкинга «Цифровая трансформация АПК: теории и практика».

В понедельник на базе института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова стартовал проект Руслана ЖИДКОВА «Психолого-педагогическое общество «Атмосфера», ставший грантополучателем на форуме Приволжского федерального округа «Иволга». Восьмого февраля в учебном заведении откроется XVIII выставка инновационных проектов молодых ученых Северного Кавказа.

Цикл мероприятий запланирован в Федеральном научном центре «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук». В их числе - выставки научных достижений, день цифровых технологий в гуманитарных науках, научный семинар по искусственному интеллекту и робототехнике для учащихся детской академии творчества «Солнечный город»,

научно-исследовательский семинар, «круглый стол» «Творческая индивидуальность и адыгский литературный процесс», семинар «Жанры традиционного фольклора и современность» и многое другое.

Восьмого февраля Северо-Кавказский научно-исследовательский институт горного и предгорного садоводства проведет заседание ученого совета института.

Северо-Кавказский государственный институт искусств совместно с кафедрой истории осетинской литературы Юго-Осетинского государственного университета им. А.А. Тибилова 22 февраля проведет «круглый стол» «Гуманитарная мысль в контексте вызовов XXI века» (в онлайн-формате).

12 февраля состоится ряд познавательных мероприятий для детей и студентов. В «Солнечном городе» будет организована экскурсия конкурсантов дошкольного возраста «Я - изобретатель». Мастер-класс «Современные технологии в правоохранительной сфере» пройдет в Кабардино-Балкарском гуманитарно-техническом колледже. В Нальчикском колледже легкой промышленности состоится научно-методический семинар по истории и культуре народов КБР «Материальная культура народов Кабардино-Балкарской Республики: история и современность», в медицинском колледже «Приветствие» научно-практический семинар по современным исследованиям и трендам в медицине с привлечением представителей КБГУ и Министерства здравоохранения КБР.

Кроме того, в течение месяца в рамках Дня науки в школах республики и центрах дополнительного образования состоятся научно-практические конференции, классные часы, открытые занятия, «круглые столы», выставки, конкурсы, викторины, игры и квесты. Более подробно о самых интересных мероприятиях мы расскажем в наших следующих номерах.

Алена ТАОВА

В республике будут построены электростанции

Кабардино-Балкария входит в число пилотных регионов страны. Строительство электростанций будет субсидировано, их возведение запланировано на этот год. Организован процесс согласования мест размещения двадцати пяти «зарядок» для электромобилей. Выбор определяется туристическим потоком и скоплением автомобилей.

В Правительстве КБР подчеркнули факт наличия станций в Нальчике и Баксане. Скорое открытие запланировано в Кызбурне. Региональные власти заявили, что оценивают перспективы развития сети АЭС как очень большие. Связаны они с ростом популярности у россиян электромобилей как средства передвижения. Три года назад в республике было всего три таких автомобиля, в этом году насчитывается уже около 340.

Конструкция электромобилей машин намного проще, чем у двигателя внутреннего сгорания. В нем меньше движущихся частей, поэтому он реже требует обслуживания. У таких машин центр тяжести смещен вниз, где находится батарея. Из-за этого электромобили реже переворачиваются при резких маневрах, быстро разгоняются, на светофорах все шансы уйти вперед первыми, едут бесшумно, не нужно прогревать двигатель. Просто сел, нажал на кнопку (запускается машина нажатием кнопки) и поехал.

Электромобили заряжаются тремя способами: от двухфазной бытовой сети 220 В - от пяти до 20 часов, от трехфазных станций 380-480 В до 60 процентов - за 45-90 минут и от промышленных источников тока мощностью до 50 кВт до 90 процентов - за 15-40 минут.

В Нальчике выпущен свод песен и преданий адыгского фольклора

Сотрудники сектора адыгского фольклора ИГИ Кабардино-Балкарского научного центра в рамках мероприятий, приуроченных к 300-летию Российской академии наук, выпустили книгу в серии «Антологический свод адыгского фольклора».

Песни и предания адыгского историко-героического эпоса можно разделить по времени возникновения на несколько стадийных групп. Одну из них составляют циклы, возникшие на ранней стадии становления и формирования жанра, чему посвящается настоящее издание. В тематическом плане в эту группу входят песни и предания о борьбе против чужеземных завоевателей, походах против них, межфеодалных расправах, подвигах отдельных героев и историях, связанных с ними, и прочее. Все особенности песен и преданий, их связь друг с другом отражены в издании. Книга предназначена для ученых филологов, историков, студентов гуманитарного профиля и круга читателей, интересующихся духовной культурой народов России.

Ангела КУДАЕВА

Феликс и Рита КУМАХОВЫ из сельского поселения Второй Лескен Лескенского района создали семью в 1977 году. Воспитали троих детей, активно принимают участие в воспитании шести внуков.

Супруг окончил физико-математический факультет Кабардино-Балкарского государственного университета, - говорит Рита Хажисмеловна. - Начал трудовую деятельность в 1975 году учителем математики в родном селе. Был методистом и инспектором Урванского роно, директором школ сельских поселений Ерокко и Второй Лескен, где и сейчас продолжает работать учителем. С детства увлекался шахматами. Любовь к этому виду спорта ему привили его школьные учителя. Много лет был старшим судьей по шахматам. Является заслуженным работником образования.

Я отношусь к роду АФАУНОВЫХ, тоже окончила физико-математический факультет и сразу вернулась в родное село. С 1979 года работаю учителем математики во Второлескенской средней школе.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИНАСТИЯ

Мы с супругом привили своим детям любовь к чтению и наукам, особенно математике. В долгие зимние вечера дети с отцом сидели и решали занимательные задачи, разгадывали математические кроссворды. Наверное, поэтому они все пошли по нашим стопам, начали трудовую деятельность в родной школе.

Педагогический стаж старшего сына -

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ Семья



Амира составляет девять лет. Он окончил математический факультет КБГУ. Сейчас Амир и его супруга (Залина - ред.) занимаются предпринимательской деятельностью. Младший сын - Арсен тоже окончил математический факультет КБГУ, отделение прикладной математики. Его педагогический стаж составляет шестнадцать лет. Его супруга (Фатима - ред.) тоже педагог. Работает учителем английского языка уже шестнадцать лет. Дочь Дина окончила тот же факультет, что и братья. Работает учителем математики и инженером в МКОУ «СОШ с.п. Анзорей». До замужества начинала трудо-

вую деятельность тоже в родной школе. Ее стаж - восемь лет, а общий педагогический стаж нашей семьи составляет 138 лет. Дети всегда были послушными. В семье в почете труд, каждый пользуется уважением и пониманием. Наша с супругом отряда - внуки. Старший - Темирлан учится в колледже, хотя он не продолжил педагогическую династию, мы им не меньше гордимся. Выбрал направление «правоохранительная деятельность», на мой взгляд, не менее важную профессию. Что касается выбора профессии, мы никогда не давили на детей, это же распространяется и на внуков. Элина и Дамир - школьники, Эмирхан, Дисана и Эмилия ходят в детский сад. Хотим, чтобы дети воспитались наших внуков по всем канонам адыгэ хабзэ, чтобы они говорили на языке матери.

ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК

Практически во всем мире Новый год считается самым главным праздником. Это не только календарное торжество, но и важное событие, которое в большинстве культур принято отмечать в кругу семьи и друзей. Наша семья тоже любит этот праздник. Когда мы собираемся за большим праздничным столом, душа радуется. Думаешь: это и есть счастье. Пусть Всевышний убережет наших детей и внуков и чтобы все их мечты сбылись!

Анжела ГУМОВА

ЯРКАЯ ИСКРА НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



Талантливый писатель и рассказчик, человек удивительно скромный, настолько, что выпускал свои произведения под псевдонимом. В Национальной библиотеке КБР к 85-летию со дня рождения Эльберда МАЛЬБАХОВА состоялся вечер памяти.

Известный широкой аудитории читателей как М. ЭЛЬБЕРД, член Союза писателей СССР, заслуженный деятель культуры КБР, автор многих замечательных литературных произведений, удивительную тактичность и человеколюбие пронес до конца жизни.

Эльберд Мальбахов окончил факультет журналистики МГУ имени М. В. Ломоносова. С 1961 года работал в редакции газеты «Кабардино-Балкарская правда», затем на республиканском телевидении в отделе литературно-драматических программ. В 1976 году его назначили собственным корреспондентом ТАСС по Кабардино-Балкарии, позже - собкором газеты «Известия» по Омской области. Вместе с семьей Э. Мальбахов переезжает в Омск. В этот период жизни он сильно тосковал по родине, поэтому в свободное от журналистской работы время рисовал кавказские пейзажи. Через пять лет вернулся в Нальчик, где работал консультантом правления Союза писателей республики. В 1991 году стал первым главным редактором журнала «Литературная Кабардино-Балкария», проработал там до выхода на пенсию. Сделал издание популярным в среде многонациональной интеллигенции нашей республики.

Заявил о себе как о ярком представителе национальной литературы. Его первые рассказы и переводы произведений кабардинских и балкарских писателей вышли в свет в 1965 году. Одна за другой были изданы повести «Набирая высоту», «Моя Кабардино-Балкария» - позже она переиздавалась на разных языках народов страны. Настоящим открытием для читателей стал первый роман Э. Мальбахова «Страшен путь на Ошхамахо», предисловие к которому написал Кайсын КУЛИЕВ. Автор обратился к историческим событиям Кабарды XVI-XVIII вв. Интерес к прошлому своего народа также выразился в другом произведении - «Ищи, где не прятал». Роман построен на событиях XVI века, относящихся к первым русско-кабардинским связям.

О своей многолетней дружбе с Эльбердом Мальбаховым рассказал директор Национальной библиотеки - доктор филологических наук, профессор Анатолий ЕМУЗОВ. Они были ровесниками, учились в одной школе, вместе занимались легкой атлетикой. Поэте дружили семьями. А. Емужов характеризует Э. Мальбахова как человека широкого разностороннего взглядов: «Его всегда интересовали вопросы внутренней и внешней политики, истории, а также традиций и обычаев разных стран. Он был очень начитанным и эрудированным, как и подобает большому писателю, инженеру человеческих душ. В нем гармонично сочетались ум, доброта, обаяние, порядочность и бескорыстие. Его чрезвычайная скромность в жизни и быту сопровождалась общительностью и доброжелательностью. Все это он унаследовал от отца - Тимбору Кубатиевича и матери Нины Степановны».

Поэт и журналист Светлана МОТТАЕВА с теплотой вспоминала, как Эльберд Мальбахов искренне отзывался о ее работе в «Кабардино-Балкарской правде», в которой когда-то работал сам: «Он пришел в литературу из журналистики. Его слово было стремительным, ярким, четким, он посвящая многие статьи родной Кабардино-Балкарии. В нем было много такого, что привлекало каждого из нас. Эльберд относился к плеяде современников, которые упивались поэзией. Сегодня с гордостью могу сказать, что он был для меня примером, эталоном мужчины, личности и человека с большой буквы».

Поэты, писатели, драматург, главный редактор газеты «Горянка» Зарина КАНУКОВА навсегда запомнила случайную встречу с Эльбердом Мальбаховым в издательстве, оказавшую влияние на ее дальнейшее творчество: «Подростки 80-х зачитывались его романом «Страшен путь на Ошхамахо». Интерес к этой книге закономерен - ее сюжет и стиль представляют непреходящую ценность. Тем не менее книги Эльберда Мальбахова на слуху и у нынешней молодежи - их ищут, читают и обсуждают. Он был наблюдателем, и из этого наблюдения отбирал самое значимое, чтобы переложить на свой писательский язык».

Писатель и историк Сафарби БЕЙТУГАНОВ отзывался об Э. Мальбахове как о необыкновенно одаренном авторе. Он особенно выделил роман «Ищи, где не прятал», в котором устами героев транслируются невероятная мудрость и жизненная философия. Писатель и книгоиздатель Виктор КОТЛЯРОВ отметил, что творчество Эльберда Мальбахова - достояние российской культуры. Несмотря на всеобщее снижение читательского интереса, есть книги на все времена. Среди них, бесспорно, «Страшен путь на Ошхамахо», которая была переиздана в серии «Кавказ» в издательстве М. и В. Котляровых. Эльберд Мальбахов вошел в когорту классиков этим романом, который остается воспринимаемым и читаемым. В. Котляров поделился, что в свое время с особым вниманием прочитал произведение автора «Наш дом - Кабардино-Балкария» - одну из первых книг, рассказавших о большой советской стране, чем живет наша республика. По словам книгоиздателя, Эльберд Мальбахов собирался написать роман о Баксанской битве 1729 года, когда кабардинское войско во главе с главным князем Большой Кабарды Исламом МИССТОБЫМ разбило крымско-татарское войско. К сожалению, писатель ушел из жизни, так и не успев осуществить эту идею. Многие присутствовавшие на мероприятии говорили о художественном таланте Эльберда Мальбахова. Свои замечательные пейзажи с видами родного края он щедро дарил друзьям, которые хранят их, как и память об удивительном человеке.

Многие присутствовавшие на мероприятии говорили о художественном таланте Эльберда Мальбахова. Свои замечательные пейзажи с видами родного края он щедро дарил друзьям, которые хранят их, как и память об удивительном человеке.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовой

Закон о компенсации за невыплату заработной платы

Принят закон о расширении прав сотрудника в отношении компенсации за невыплаченную зарплату.

Закон устанавливает, что работодатель должен выплатить денежную компенсацию работнику в том случае, когда причитающиеся выплаты не были ему начислены своевременно, а судом было признано право на их получение. При этом размер денежной компенсации исчисляется из фактически невыплаченных денег со дня после того, в который эти суммы должны были быть выплачены при своевременном их начислении в соответствии с действующим правовым регулированием, но день фактического расчета включительно.

Найти пропавших родственников станет проще

Депутаты приняли во вторник и третьем чтении закон, который создает дополнительные возможности для поиска пропавших людей.

В соответствии с документом близких родственников пропавших без вести граждан предлагается включить в перечень лиц, подлежащих обязательной государственной геномной регистрации. Это родители, дети, полнородные братья и сестры.

Полученная геномная информация будет храниться до установления местонахождения разыскиваемого человека и в случае, если он погиб, может при опознании.

Ольга КАЛАШНИКОВА



На просторах интернета встречаются статьи-воспоминания, кто-то из прижизненно-го близкого круга Инны Кашежевой назвал ее «забытым поэтом». На родине поэтессы с этим не согласятся. В родовом селе Каменномостском о выдающейся соотечественнице знают и стар, и млад, библиотеки в республике бережно хранят старые томики ее стихов. Яркие, трогательные, melancholic или ритмичные – ее произведения проникают в самое сердце. Несмотря на то, что Инна Кашежева родилась и выросла в Москве, будучи внучатой племянницей кабардинского просветителя Талиба КАШЕЖЕВА, духовно всегда была связана с родиной отца – Кабардино-Балкарией. «Моя родина – Кабарда! Сердце мое стучит в Москве, а душа поет в Каменномосте», – говорила она. В Нальчике в издательстве М. и В. Котляровых вышло в свет двухтомное собрание сочинений Инны Кашежевой. Издателями был проделан титанический труд, в уникальное издание включены все стихотворения из 20 прижизненных сборников автора.

ЯРКАЯ ЗВЕЗДА ПОЭЗИИ

Инна Кашежева родилась в Москве 12 февраля 1944 года, в детстве и юности часто бывала в родном селе отца, поэтому Кабардино-Балкария занимала важное место в ее жизни и творчестве. Она рано начала писать стихи. В марте 1960 г. журнал «Юность» напечатал первые стихотворения Инны Кашежевой, ей тогда было всего 16 лет. В 1962 году в Нальчике вышла первая книга стихов «Волный аул», на которую обратили внимание Алим КЕШОКОВ и Кайсын КУЛИЕВ, высоко оценив национальное своеобразие молодой одаренной поэтессы. В 60-е годы ее стихи были чрезвычайно востребованы. Инна Кашежева с головой ушла в литературную жизнь, стала частью московской литературной богемы, завсегдадаем Центрального дома литераторов. Ее книги издавались в Нальчике и Москве. Названия всех остальных сборников стихов Инны Иналовны будут рассказывать о ней самой – «Незаходящее солнце», «Кони времени», «Кавказ надо мною», «Лицом к истоку», «Стихи от прекрасной дамы», «Время влусх». Она окончила Московский Литературный институт имени А. М. Горького. В 1967 году вступила в Союз писателей СССР, много ездила по стране от Всесоюзного бюро пропаганды художественной литературы при Союзе писателей СССР. С Риммой КАЗАКОВОЙ часто ездила по стране и выступала на предприятиях и в учебных заведениях, знакома слушателей со своим творчеством. На вечерах в Политехническом институте выступала рядом с живыми классиками – Е. ВТУШЕНКО, Р. РОЖДЕСТВЕНСКИМ, Б. ОКУДЖАВОЙ, Б. АХМАДУЛИНОЙ, А. ВОЗНЕСЕНСКИМ. Ее не пугал зал, каким бы огромным он ни был, она выходила на сцену бесстрашно и читала так, что ей рукоплескала многотысячная аудитория. Ее

«ТАМ, У ДАВНЕГО ИСТОКА, У РОДНОГО РОДНИКА»

12 февраля, в день рождения Инны КАШЕЖЕВОЙ, в республике будут проходить мероприятия, посвященные 80-летию со дня рождения яркой, талантливой и самой молодой представительницы поэтов-шестидесятников. Она ушла рано, оставив нам свою поэзию, актуальную на все времена, наполненную любовью к жизни и родине.



Стенд в Национальной библиотеке им. Т. Мальбахова, подготовленный к торжественному мероприятию 13 февраля

обожали, не отпускали со сцены, забрасывали цветами, закармливали подарками.

Очень быстро Инна Кашежева стала кумиром молодежи. В ней подкупало все – талант, искренность, пылкость, даже стиль в одежде. Те, кто был знаком с Инной Иналовной, отмечали, каким выразительным был взгляд ее черных горящих глаз. Она не только сочиняла и читала собственные стихи, но и переводила на русский язык других авторов. Кабардинского языка она не знала, переводила с подстрочника. Благодаря Инне Кашежевой советские читатели познакомились с работами кабардинских поэтов Зубера ТХАГАЗИТОВА, Анатолия БИЦУЕВА, Умара НОГМОВА и Бориса ГЕДГАФОВА. В 1973 году Инна Кашежевой была присуждена Государственная премия Кабардино-Балкарской АССР.

Поэтесса и литературовед Тамара ЖИРМУНСКАЯ вспоминала о времени, когда Инна Кашежева сотрудничала с газетой старшего поколения «Достоинство»: «За несколько месяцев она сделала «золотым пером» нашего авторского актива. О чем бы ни писала – чужих тем для нее не было, – складывала свои эссе, мемуары, как стихи, выходила к людям открытая, без брони, делилась самым сокровенным. Если наши бедные читатели-пенсионеры (у многих не хватает денег даже на конверт и марку) присылали в редакцию свои отклики, то в основном Инне, искали поминания у нее, дарили ей свои книги. Сто сорок тысяч было тогда тираж у «Достоинства» – будем считать, что Инна Кашежева удесятерила против «лужниковского» число своих поклонников».

ПЕСНЯ НЕ ПРОЩАЕТСЯ

Впечатляющих успехов И. Кашежева достигла как поэт-песенник. На стихи талантливой поэтессы создано более 300 песен, которые исполняли Эдуард ХИЛЬ, Майя КРИСТАЛИНСКАЯ, Иосиф КОБЗОН, Владимир ТРОШИН, Клавдия ШУЛЬЖЕНКО и другие известные артисты. Песни на ее стихи с утра до ночи крутили на радиостанции «Юность». Ее пластинки и книги выходили немислимыми по сегодняшним меркам тиражами.

Песни на ее стихи исполняли Алла ПУГАЧЕВА («Иду из кино»), Клавдия Шульженко («Крутится, вертится»), Муслим МАГОМАЕВ («Нет, так не бывает», «Атомный век»), Эдуард Хиль («Не встретимся»), Анна ГЕРМАН («Опять плывут куда-то корабли»), Майя Кристаллинская («Дожди», «Лунный камень»), Иосиф Кобзон («Атомный век»). Музыкальные критики спорят, какая из песен самая известная, но одной из самых «народных» по праву была песня на

ее стихи «Городок мой Нарьян-Мар», которую в разные годы исполняли Екатерина ШАВРИНА, Кола БЕЛЬДЫ и Ольга ВОРОНЕЦ. Летом 1964 года Инна Кашежева попала в творческую бригаду от радиостанции «Юность» в командировку в Нарьян-Мар. В составе звездного творческого десанта радиостанции были знаменитый композитор-песенник Григорий ПОНОМАРЕНКО, его супруга, молодая певица Екатерина Шаврина, юная Инна Кашежева, вокальный квартет «Аккорд», супружеская чета – композитор Александр КОЛКЕР и певица Мария ПАХОМЕНКО. Там родилась своеобразная песня-гимн о столице Ненецкого национального округа. По воспоминаниям очевидцев, вдохновившись поездкой в тундру, И. Кашежева написала песню за пять минут. Прозвучавшая на радиостанции «Юность», песня имела невероятный успех. На севере она стала поистине народной: скажите «Нарьян-Мар» и услышите отзвук: «городок не велик и не мал». Композиторы мечтали работать с ней, но она отказывалась. Случай изменил все. В том же 1964 году Инне Кашежевой предложили отправиться в творческую экспедицию на морском ледовом в Карское море. У 20-летней москвички захватило дух от невероятного простора. Стихотворение «Опять плывут куда-то корабли» она написала быстро и показала находившемуся в составе группы композитору Александру Колкеру, тем же вечером певица Мария Пахоменко исполнила ее в кают-кампании. Капитан записал песню на магнитофон и дал команду включить все динамики. Ледовоз входил в бухты на протяжении всей экспедиции под звуки новой песни И. Кашежевой. Когда поэтесса вернулась из экспедиции, песня уже звучала повсюду. Позже ее исполняли Анна Герман, Майя Кристаллинская и Эдуард Хиль.

У композитора Аркадия ОСТРОВСКОГО возникла необычная просьба к поэтессе – написать стихи к уже готовой мелодии. Работа над текстом песни «Атомный век» далась ей тяжело, поэтому она зареклась писать стихи к эстрадным песням. Однако Островский сумел вновь ее уговорить. Чарующая музыка легла в основу нового шедевра – «Подари мне лунный камень». Сразу следом появился шлягер «Дожди», а последней совместной работой стали «Круги на воде». Три эти песни вошли в цикл «Полутона». Это было новое слово в музыке той эпохи. В этих песнях – глуби-

на чувства, мысли и большая искренность. Нежные, лирические тексты, в полутоне, в них – трепетная молодая поэзия и зрелое мастерство композитора. На радиостанции тысячами приходили письма, люди хотели их слушать вновь и вновь.

Стихи Инны Кашежевой о Балкарии столь же искренни и проникновенны, как и о Кабарде. В республике до сих пор остается популярной песня «Возьми меня в Балкарию» на слова Инны Кашежевой и музыку Биляла КАШИРГОВА: «Глаза твои не карие, глаза твои светлы. Зовут меня в Балкарию, где горы и орлы».

КАВКАЗ ДАВАЛ СИЛУ И ВЕРУ В БУДУЩЕЕ

В своей книге «Художественно-эстетическое измерение поэзии Инны Кашежевой» доктор филологических наук, заслуженный деятель науки КБР Светлана АЛХАСОВА пишет: «Возвышенность тона поэзии И. Кашежевой была задана с первых стихов ее первой книги. Не раз впоследствии она обращалась к горам Кавказа. И каждый раз выражала свое отношение к ним удивительными метафорами, сравнениями и образами. Живя в Москве, И. Кашежева, все время скучала по горам, по Кавказу, так как была очень привязана к ним. Не всегда ей удавалось вырваться из московской суевы, бросить какие-то издательские обязанности, работу, друзей и поехать на Кавказ. Образ малой родины – Кавказа и образ отца в поэтическом пространстве И. Кашежевой едины. В стихотворении «У судьбы, как у звезд, есть величины», написанном в 1965 году, есть пронзительные строки, адресованные отцу: «...Я знаю: горы родины заслонят меня, как плечи сильного отца». Яркая метафора «плечи сильного отца, словно горы», как нельзя лучше отражает восприятие отца не только как защитника дочери, но и как символ преданности родине, ее силы и незыблемости. Поэтесса никогда не забывала о своих родовых и этнических корнях, поэтому всегда возвращалась к любимому Кавказу. Он, Кавказ, оставался в ее сердце даже в самые сложные, последние годы жизни, давая ей силу и веру в будущее».

В последние годы жизни по состоянию здоровья поэтесса не могла посетить малую родину и с отчаянием и горечью писала, что хотела бы посетить свою родную Кабарду, попрощаться с ней. Но, к сожалению, ей это не удалось».

ПАМЯТЬ

Инны Кашежевой не стало в 2000 году. Она скончалась от сердечной недостаточности, ей было всего 54 года. Странное совпадение – композитор Аркадий Островский ушел из жизни в этом же возрасте. Исполнительница нескольких песен на стихи И. Кашежевой Майя Кристаллинская умерла на 54-м году жизни.

Похоронена Инна Кашежева в Москве на Хованском кладбище, рядом с отцом и матерью. На могиле установлен памятник известного в республике скульптора Арсена ГУШАПШИ, он же установил бюст поэтессы в селе Каменномостском. По инициативе председателя Общества книголюбив КБР Натальи ШИНКАРЕВОЙ на пешеходной части улицы Кабардинской был установлен памятник того же скульптора – раскраска книга из трех видов камня, на обложке которой профиль поэтессы, на страницах выгравировано знаменитое стихотворение об улице Кабардинской и изображены уходящие в перспективу старинные здания.

Моя грустная спутница – Тишина. Кабардинская улица влюблена....

На Аллее поэзии в нальчикском парке на гранитной книге выбито потрясающе эмоциональной силы стихотворение поэтессы «Заговоры, отец, по-кабардински». В музее средней школы №1 села Каменномостского открыта мемориальная доска поэтессе. В селе Багубент Черекского района есть улица имени Инны Кашежевой.

Лиана ШОРДАНОВА

Наша страна и, в частности наша республика, дала миру много выдающихся ученых, перевернувших мир своими достижениями. Возможно, в скором будущем и имена наших героинь узнают благодаря их научным открытиям, которые выведут человечество на новый уровень жизни, повышая ее качество.

Владлена РОМАНОВА, врач-ординатор первого года обучения по направлению «психиатрия-наркология», преподаватель медицинской академии КБГУ кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии:

- В прошлом году с красным дипломом окончила медицинский факультет КБГУ по специальности «Лечебное дело». В студенческие годы регулярно читала не только классические учебники, но и современную научную периодику, посвященную проблемам терапии и психиатрии. Посещала кружки по хирургии, иммунологии и микробиологии, на которых выступала с докладами, в том числе на английском языке. Неоднократно принимала участие в конференциях, занималась исследовательской деятельностью.

Помимо обучения в ординатуре, также занимаюсь преподавательской деятельностью. Работала в медицинском колледже КБГУ, преподавала дисциплину «сестринский уход при различных состояниях и заболеваниях», профиль невропатологии, психиатрии и наркологии. На данный момент преподаю в медицинской академии КБГУ на кафедре микробиологии, вирусологии и иммунологии.

Иммунология - важная наука, которая помогает понимать, как работает наш организм и каким образом мы можем защитить его от вредных факторов, таких как инфекции, бактерии, вирусы, и других. Одной из важнейших областей исследования в иммунологии является изучение иммунной системы в контексте различных заболеваний. В настоящее время происходит стремительное развитие фундаментальной и клинической иммунологии, она стала одной из ведущих дисциплин современной биологии и медицины. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, более 20 процентов населения Земли страдает аллергией и другими иммуноопосредованными заболеваниями. Среди них иммунодефициты, аутоиммунная патология, хронические воспалительные и лимфопролиферативные заболевания. Во-вторых, в клиническую практику активно внедряются новые иммунодиагностические технологии (методы иммуноанализа, ПЦР, секвенирования и др.), современные методы иммунотерапии, в том числе таргетная терапия. В-третьих, иммунные механизмы лежат в основе практически всех заболеваний человека, а значит, врачи разных специальностей должны быть подготовлены по основному вопросу клинической иммунологии.

Мне нравится, что иммунология - наука междисциплинарная. Давно сформировались и успешно развиваются такие ее направления, как иммуноонкология, иммуногематология, нейробиология, и т.д. Достижения иммунопрофилактики (вакцины) всем известны. Также иммунологические методы диагностики применяются практически во всех областях медицины, успешно развивается иммунотерапия.

Планирую и дальше заниматься иммунологией совместно с психиатрией, внести свой вклад в эти науки, так как, несмотря на многочисленные данные в области иммунологии психических болезней, мы все еще находимся у истоков этого направления.

Если говорить о разработках на данный момент, мы с командой планируем участвовать в стартап-проекте, направленном на разработку инновационного лечебно-косметического продукта на основе натриевого монтмориллонита из герпегежского месторождения в Кабардино-Балкарской Республике. Надеемся получить антисептический инновационный продукт, способный



В. Романова



Д. Бахова



К. Азаматова

МОЛОДЫЕ ЛИЦА НАШЕЙ НАУКИ

Восьмого февраля отмечается День российской науки. Это праздник всех, кто занимается наукой или только делает первые шаги к тому, чтобы посвятить свою жизнь исследовательской деятельности.

очищать кожу не только поверхностно, но и на клеточном уровне, осуществлять детоксикацию, стимулировать циркуляцию крови в кожных покровах.

Динара БАХОВА - аспирантка первого года обучения по специальности «генетика» кафедры биологии, геоэкологии и молекулярно-генетических основ живых систем»:

- Свой путь я начала с очень интересного направления - медицинская физика, которое формируется на стыке таких наук, как физика, информатика, биология и медицина. В процессе учебы меня заинтересовало такое современное направление, как молекулярная генетика. Поэтому, когда научные руководители - кандидат физико-математических наук З. КОКОВ, кандидат биологических наук А. ПАРИТОВ и кандидат биологических наук З. БОГотова предложили тему выпускной работы, связанную с медицинской физикой и молекулярной генетикой, я с радостью согласилась и решила продолжить обучение в магистратуре института химии и биологии.

В ходе выполнения магистерской диссертации мне посчастливилось продолжить работу в медико-биологическом центре, оснащенном современным оборудованием для молекулярно-генетических исследований, под руководством ученых нашей кафедры, которые обеспечивают качество научно-исследовательской работы и несут морально-нравственную ответственность за результаты деятельности студентов. Сегодня Центр называется ЦКП «Генетика и селекция им. М.К. Керефовой», где ведутся научно-исследовательские работы по нескольким направлениям. Одно из таких направлений показалось мне достаточно интересным, оно стало для меня причиной поступления в аспирантуру.

Направление, которое выбрала, занимается изучением молекулярно-генетических основ темперамента и свойств личности. Один из аспектов, объясняющих повышенный интерес ученых к исследованию генетических основ темперамента, определяется тем, что получаемые результаты не всегда поддаются объяснению только с точки зрения социальных наук, не учитывая влияния генетических различий. Существующие на сегодняшний день психобиологические модели предполагают, что формирование свойств личности и темперамента опосредовано функционированием нейромедиаторных систем мозга. Многочисленные исследования свидетельствуют о существенном вкладе генетических факторов в формирование личностных свойств.

За время обучения на кафедре я получила много полезных знаний - как теоретических, так и прикладных. Надеюсь, в дальнейшем они помогут получить достойные результаты моей исследовательской деятельности.

Человек должен и может быть счастливым. А аспирант тем более. О чем может мечтать аспирант, о том, как быстро написать диссертацию и успешно защититься. Хочется получить хорошие теоретические результаты, которые могли бы принести пользу в реальных практических задачах. Тогда будет ощущение, что силы потра-

людьми и анализировать их поступки. Особенно было интересно влияние родителей на детей, постоянно пыталась чему-то научить своих родителей, чему они, конечно, были не очень рады.

Увлечена возможностью развивать навыки эмпатии, понимания и общения, которые позволяют помогать другим людям в трудные моменты и способствуют их психологическому благополучию. Кроме того, психология помогает мне лучше понять себя, найти ответы на свои вопросы и развиваться личностно.

В современном мире социальные сети играют большую роль в жизни людей. Позволяют быть постоянно на связи с окружающим миром, но иногда оказывают и негативное влияние на наше психическое состояние. Из-за постоянного стремления быть «идеальными» и подверженности стрессу люди могут начать страдать от тревожности, депрессии и других психических расстройств. Поэтому психотерапия здесь играет важную роль. Психотерапевты помогают людям понять и преодолеть свои эмоциональные проблемы, связанные с тем, что в социальных сетях блогеры показывают только красивую картинку и у людей появляются комплексы или зависть. Специалисты помогают адаптироваться и рассматривать все аспекты жизни более реальными и конструктивными способами. Я и сама нередко встречаю таких людей, поэтому мне это становится все более интересно.

Надеюсь внести свой вклад в науку, совмещая учебные знания с практическим опытом и современными методами. Интересуюсь исследованиями в области психологии отношений между людьми, эмоциональной составляющей, а также психотерапевтических методик. Стремлюсь к разработке новых подходов к консультированию и помощи людям в решении их проблем.

Кроме того, интересуюсь развитием цифровых и технологических методов поддержки психического здоровья, таких, как приложения для медитации и онлайн-терапия. Верю, что сочетание традиционных методов и современных технологий может привести к новым способам помощи людям в различных сферах психологии.

Как будущий психолог надеюсь, что наше общество станет более открытым и понимающим важность психологической помощи. Бывает, из-за скептического отношения к психотерапевтам сложно видеть собственные проблемы и обращаться за помощью к специалистам.

Пока я учусь на первом курсе и не могу похвастаться своими разработками или открытиями. Но понимаю, что в области психологии сейчас происходит много интересного. Например, нейробиология исследует связь между мозгом и поведением, развиваясь в направлении обучения и лечения неврологических расстройств. Также в последнее время широко исследуются вопросы психического здоровья, включая депрессию, тревожные расстройства и посттравматический стресс. В будущем, возможно, нам удастся лучше понять эти состояния и разработать более эффективные методы лечения.

Всех с Днем науки!

**Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай**

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

чене не зря. На мой взгляд, необходимо сосредоточенно работать над своими задачами, сфокусироваться на главном и приложить все усилия для достижения поставленных целей.

Камилла АЗАМАТОВА, студентка первого курса факультета общей психологии института ИПП и ФСО КБГУ им. Х.М Бербекова:

- Я занимаюсь изучением человеческого поведения, мышления и эмоций, а также различных методов психологической помощи. Меня заинтересовала возможность глубокого понимания людей и их проблем, а также возможность помогать им в решении их внутренних конфликтов и трудностей. Меня с детства привлекала психология. Любила наблюдать за

ВРУЧЕНЫ ЕЖЕГОДНЫЕ ПРЕМИИ «ГОРДОСТЬ КБР»

Сегодня познакомим вас с победительницами, которые реализуют себя в родной республике.

В номинации «Лучший в профессии» отличились Алена ХАДЗЕГОВА и Зульфия ЭФЕНДИЕВА. По решению жюри победила А. Хадзегова. Она работает учителем начальных классов в ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1». Стала победителем гранта от Росмолодежи, направленного на формирование коммуникативных способностей у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Этот проект является частью инклюзивного образовательного подхода, призванного помочь детям с особенностями развития полноценно включиться в образовательный процесс и достичь успеха.

- В первую очередь планирую продолжить повышение своей квалификации и освоить дополнительные компетенции, необходимые для работы учителя начальных классов инклюзивного образования, - делится своими планами Алена. - Современное образование требует от педагогов глубокого понимания специфики инклюзивного обучения, умения работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Необходимо создавать для них комфортную и эффективную образовательную среду. Стремлюсь стать высококвалифицированным специалистом, планирую расширить и усовершенствовать работу своего проекта «Формирование коммуникативных способностей у детей с РАС «Контакт»». Изначально проект был ориентирован на работу с детьми с аутизмом, но в этом году хочу включить в него всех детей с ОВЗ, обучающихся в ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1». Таким образом, проект охватит более широкий круг детей, нуждающихся в поддержке и развитии коммуникативных навыков. Убеждена, что расширение проекта позволит оказать более существенную помощь детям с ОВЗ и внести значимый вклад в их развитие и социализацию.

Также активно веду общественно-политическую деятельность в рамках работы в Молодежной палате при Парламенте КБР. Моя основная миссия в этом направлении - формирование в обществе толерантного отношения к людям с ОВЗ. Считаю, что каждый человек независимо от своих особенностей должен иметь равные права и возможности для полноценной жизни и реализации. Надеюсь, деятельность в Молодежной палате позволит мне внести свой вклад в создание комфортной среды, где каждый человек будет чувствовать себя принятым и уважаемым.

По результатам интернет-голосования победила З. Эфендиева. Она работает педагогом дополнительного образования в МОУ «СОШ N4 им. Т.М. Энеева» с. Кенделен. Награждена Почетной грамотой в рамках Года педагога и наставника за добросовестный труд и значительный вклад в развитие образования Эльбурского района. Является победителем республиканского конкурса сценариев «Здоровье - это здорово», лауреатом педагогического конкурса «Сердце отдаю детям».



На снимке (слева направо): сидят Ф. Шугушева, С. Таумурзаева, З. Джэппузэва, стоят З. Эфендиева, А. Хадзегова и Ю. Пуртова

С прошлого года проводится ежегодная премия «Гордость КБР», инициированная Ассоциацией молодежи республики при поддержке Министерства по делам молодежи КБР и Федерального агентства по делам молодежи «Росмолодежь». Цель премии - выявление и поощрение молодых людей, внесших вклад в развитие региона и страны. Этот проект реализуется в десяти номинациях, каждая из которых представлена в двух категориях. Это молодежь, которая живет, учится и реализует себя в республике, и вторая категория - за пределами Кабардино-Балкарии. В проекте участвуют люди от 18 до 35 лет. Отбор проходил посредством интернет-голосования и выбора жюри.

- На этот год у меня много планов, которые намерена осуществить, - говорит Зульфия. - Планирую принять участие в профессиональных развивающих курсах, семинарах, конкурсах, чтобы обменяться опытом с коллегами и узнать о новейших методиках преподавания. Этот год будет наполнен стремлением к профессиональному росту, чтобы стать более компетентным и успешным педагогом, способным вдохновлять и мотивировать своих учеников.

В номинации «Лидер сообщества» лучшими стали Юлия ПУРТОВА и Салидат ТАУМУРЗАЕВА.

По решению жюри победителем признана председатель молодежного совета рескома профсоюза работников государственных учреждений и общественного обслуживания КБР, председатель молодежного Общественного совета при местной администрации Майского муниципального района Ю. Пуртова. Она занимает активную общественную позицию, является участником региональных и российских молодежных форумов.

- Приятным завершением прошлого года для меня стала победа во всероссийском конкурсе «Молодые стратеги России» в номинации «Я - лидер развития государства, субъекта Российской Федерации». В наступившем году запланировала прочитать по десять лучших книг мировой литературы и личностному росту, пройти курс повышения квалификации. Собираюсь на регулярной основе заниматься благотворительностью, волонтерством и наставничеством, вести дневник благодарности. В рамках акции «Лес Победы» хочу посадить деревья.

Также намерена преодолеть хотя бы один из своих страхов. Не забуду и о досуге. Буду встречаться с родственниками и друзьями, путешествовать в выходные, мечтаю полететь на воздушном шаре. Обязательно заполню альбом фотографиями со всех мероприятий. Мечтаю увидеть северное сияние и встретить свою половинку, но если последние два пункта не получится осуществить в этом году, перенесу их на 2025-й.

В этой номинации больше всего проголосовали за С. Таумурзаеву. Она работает в региональном отделении общероссийской общественной организации «Деловая Россия». Под ее руководством проходит воплощение проектов по реализации государственной политики по вовлечению молодежи в бизнес, содействию их экономической самостоятельности, трудовых прав и обязанностей, обеспечению занятости молодежи, впервые вступающей на рынок труда, подготовки кадрового резерва.

- На этот год у меня наполеоновские планы, - говорит Салидат. - Большое внимание буду уделять популяризации молодежного предпринимательства. Являюсь куратором молодежной бизнес-школы, которая ежегодно проходит в рамках работы общественной организации «Деловая Россия». Это большая ответственность. Хочется сделать все возможное, чтобы обучение принесло слушателям максимальную пользу: сформировалось предпринимательское мышление, научились составлять бизнес-планы и привлекать инвестиции.

Кроме того, скоро стану тренером по

социальному предпринимательству, буду помогать молодежи на пути к грантовой поддержке. Как главный специалист по инвестиционным проектам администрации города могу сказать, что в этом году столицу республики ждет много новых интересных проектов, реализация которых сделает наш край еще привлекательнее.

Конечно, хочется все успеть, но опыт показал, что крайне важно найти баланс между работой и отдыхом. Активный образ жизни и досуг для меня - отличный способ восполнить энергию.

Еще хочу в этом году открыть свой клуб по интересам, в рамках которого будут проходить интересные встречи, беседы и мастер-классы на самые разнообразные темы.

В номинации «Молодой ученый» лучшей по результатам интернет-голосования признана Фатима ШУГУШЕВА. Она активно занимается изучением и практическим применением знаний в исторической и правовой областях. Является обладателем диплома о присуждении премии Главы Кабардино-Балкарской Республики за победу в региональном этапе всероссийской олимпиады школьников по праву и истории в 2021-2022 учебном году, полуфиналистом всероссийского конкурса «Большая перемена».

- Планирую написать как можно больше статей и принять участие в различных конференциях, - рассказывает Фатима. - Сейчас готовлюсь к международной школе-конференции «Кавказ в его прошлом и настоящем: история, археология, культура», которая пройдет во Владикавказе с 9 по 10 февраля. Она посвящена 300-летию Российской академии наук. На конференции представлю работу на тему «Российское общество и «польский вопрос» в XIX веке», посвященную социально-политической причине и характеру переселения поляков на Северный Кавказ.

Победу в номинации «Самородок Эльбруса» по результатам интернет-голосования одержала Заира ДЖАППУЕВА. Она является победителем регионального конкурса-фестиваля науки и культуры «Национальное достояние России» в Нальчике. Участвовала в фестивале тюркоязычных народов в Турции. Является исполнителем лирических, эстрадных, военно-патриотических и народных песен. Активно участвует во всех театрализованных постановках, направленных на сохранение традиций и ценности народов Кабардино-Балкарской Республики.

- Активно буду принимать участие в районных и республиканских мероприятиях, в конкурсах и акциях. Планирую приложить все усилия для дальнейшего развития вокальной студии «Голос» по обучению детей и представлению их на конкурсах, мероприятиях, для активного вовлечения в творческие коллективы Эльбурского муниципального района. Для развития своей профессиональной деятельности и повышения квалификации продолжу обучение по разносторонним методикам.

Фото Тамары Ардавовай

СИМВОЛ СЕМЕЙНОГО ОЧАГА ДОСТАВЛЕН В СТОЛИЦУ РЕСПУБЛИКИ

В конце января в Москве в рамках всероссийского семейного форума «Родные - любимые» был дан старт Году семьи. От Кабардино-Балкарии в нем приняла участие многонациональная семья Амира и Ланы КУЛОВЫХ, участвовавшая в номинации «Семейное шоу талантов» с песней «Моя Кабардино-Балкария» («Горянка», № 4, 2024). На мероприятии важнейшим событием стало торжественное зажжение всероссийского семейного очага «Сердце России». Огонь семейного очага по земле и по воздуху отправился во все уголки страны. В последний день января в столицу нашей республики огонь привезла семья Куловых.

Это особый огонь. Его доставили из Муромского Свято-Троицкого монастыря, где находится мощи покровителей семьи и брака - святых Петра и Февронии. От всероссийского очага зажгли еще двенадцать лампад, которые передали в федеральные округа для торжественных мероприятий в субъектах РФ.

«Огонь - символ семейного очага, мы привезли его в загс, чтобы передать на хранение до завершения Года семьи. Пусть он горит долго, согревает своим теплом, наполняет светом все дома и семьи Кабардино-Балкарской Республики», - отметил Амир Кулов.

Лампа с огнем была передана при участии заместителя министра по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики Артура АХМЕТОВА в торжественной обстановке начальнику Отдела ЗАГС городского округа Нальчик Валентине ШЕРИЕВОЙ. «Этот огонь в Год семьи очень символичен, пусть все семьи будут счастливы, в их домах раздается веселый смех и царит любовь. Мы с гордостью и теплом будем сохранять этот семейный очаг, чтобы потом передать его следующим победителям конкурса, возможно, это опять будет семья из Кабардино-Балкарии», - сказала Валентина Шериева. В рамках передачи частицы огня названному сыну Амира и Ланы Куловых - Анзору ХУСИНОВУ было вручено свидетельство о рождении шестого ребенка в семье.

● Материалы Анжелы ГУМОВОЙ



НАДО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ И СЛЕДОВАТЬ ЕМУ ВСЕГДА

• МАСТЕРСКАЯ

Участие в нацпроекте «Культура» для работников учреждений культуры является стимулом к дальнейшему развитию, мотивацией для творческого поиска и новых инициатив. Кроме того, господдержка позволяет повысить престиж профессии. Это важно, так как кадры являются одним из самых ценных ресурсов культуры, который необходимо беречь и поддерживать.

Ирина Ивановна более 40 лет работает в учреждениях культуры города Майского, зарекомендовала себя как квалифицированный специалист и профессионал своего дела. Она - талантливый сценарист, режиссер, ведущая театрализованных праздников, концертных, развлекательных программ и других культурно-массовых мероприятий в Майском районе, диктор памятных митингов к Дню Победы.

Шьет костюмы для своих театральных постановок, продумывает оформление сцены, у нее всегда много интересных идей, доброжелательна к окружающим, артистична, уверенно работает с любой аудиторией. Внедряет новые формы работы, созвучные сегодняшнему времени, у нее свой особый почерк в работе с детьми, молодежью и пожилыми людьми.

Много лет Ирина Ермакова руководит театральным клубом «Экспромт», к каждому участнику, будь то шестилетний ребенок, подросток или пожилой человек, находит подход, раскрывая их творческие способности. Ее основное кредо - поиск нового репертуара и новых выразительных средств. Ирина Ивановна обладает высокой работоспособностью, всегда нацелена на отличный результат, готова работать в любых условиях, в том числе в нерабочее время.

Активно участвует в общественной жизни коллектива, умеет зажечь и увлечь своей идеей и твердо идет к цели, вовлекая коллег и участников художественной самостоятельности в творческий процесс, за что пользуется заслуженным уважением. Постоянно повышает профессиональный уровень, регулярно проходит курсы повышения квалификации работников культуры. Всегда готова совершенствоваться в профессиональном мастерстве.

В 2009 году награждена Почетной грамотой Министерства культуры КБР «За большой вклад в развитие культуры КБР и в связи с празднованием Дня работника культуры», в 2013 году - «За многолетний добросовестный труд и большой вклад в развитие культуры КБР». Среди ее наград также Почетная грамота администрации Майского района, 2007 год; грамота местной администрации Майского района КБР, 2011 год; грамота местной администрации городского поселения Майский, 2011 год; грамота отдела культуры администрации Майского района, 2013 год; Почетная грамота Общественной палаты КБР, 2019 год, и другие.

В начале этого года художественный руководитель ДК «Россия» города Майского Ирина ЕРМАКОВА стала обладателем премии как лучший творческий работник учреждений культуры республики. Премия присуждена в рамках федерального проекта «Творческие люди» нацпроекта «Культура».

ИНТЕРЕС К ПЕСНЯМ И ТАНЦАМ ПРОЯВИЛСЯ УЖЕ В ТРИ ГОДА

- Я родилась на Северном Урале в городе Серове Свердловской области, - говорит Ирина Ивановна. - Уральское детство - это санки, лыжи, первые неудачные попытки научиться кататься на коньках. Мама рассказывала, что мой интерес к песням и танцам проявился уже в три года. Меня ставили на стол, и я давала концерт. Потом родители переехали в Тырныауз, где отец, как и на Урале, работал шахтером-проходчиком на вольфрамо-молибденовом комбинате. В Тырныаузе училась играть на баяне. Об этом меня и отец просил, потому что сам любил петь. Поступила в музыкальную школу, отучилась там два года, но потом интерес к баяну пропал.

Эпизоды моих малолетних выступлений почти не остались в памяти, но когда стала постарше, запомнила, что мама постоянно покупала грампластинки, их у нас было много. Покупала все новинки. Если песня была про вальсы, я надевала вальсы, если про русские сапожки - соответственно их. Новинки советской эстрады мама старалась не пропускать. Она сама хорошо пела, писала нам с братом стихи для школьных мероприятий. К сожалению, мы много раз с семьей переезжали, поэтому пластинки не сохранились, о чем сейчас очень сожалею.

Моя мама всю жизнь искала родных - свою мать, которую никогда не видела, и отца, совсем маленькой видела его один раз, помнила только, что он был в военной форме. Жила она с дедом и женой дяди (брата отца). Мама рассказывала, что ее детство и юность были суровыми. Как-то вместе с дедом они угорели на печке - ее, маленькую, откочакали, а дед не смог спасти. Даже когда мама выросла и вышла замуж, продолжала искать своих родителей. Ездил на родину, отправляла запросы в различные инстанции, но ей отвечали, что архивы не сохранились. О судьбе своей матери, моей бабушки, так ничего и не смогла узнать. Помню, когда ей было уже под восемьдесят, она нас все время просила продолжать поиск в интернете. И буквально вскоре после ее смерти моя дочь на одном из исторических военных сайтов нашла упоминание о двоих жителях деревни, где мама находилась в детстве. Имена и фамилии совпадали с данными ее отца. Оба были призваны на войну. Один пропал без вести, другой похоронен в Германии. Но выяснить точно, кто из них наш родственник, теперь практически невозможно.



САМА ГОРЕЛА И НАМ ЭТУ ИСКРУ ПЕРЕДАЛА

- После десятого класса с подачи мамы поступила в культпросветучилище в Нальчике на театрально-режиссерское отделение. У нас был замечательный преподаватель режиссуры Елена Гисовна МАИРОВА. Строгая, но справедливая, она сама горела и нам эту искру передала, мы много получили от нее профессиональных знаний. На нашем курсе учились исключительно девушки. Поэтому когда ставили спектакль «А зори здесь тихие», пришлось пригласить мальчика с другого курса. Я играла Лизу Бричкину. Оглядываясь назад, иногда думаю: пришло время немного сбавить скорость? Но кто знает, как это сделать. Я по-прежнему быстро зажигаюсь.

В ДК пришла работать по распределению 1 января 1985 года. В трудовой книжке только одна запись, 40 лет пролетели как один миг. Видимо, потому, что все время кипит творческая работа. Художественный руководитель - это вся творческая жизнь ДК. Все интересное происходит в содружестве с коллективом, где мы творим. Пришла сюда молодым специалистом в 20 лет. Участвовала во многих городских театрализованных постановках. Играла и героическую партизанку Шуру Козуб, за которой гнались немские мотоциклисты, и безногого пирата на празднике Нептуна - мне было интересно все. Моими старшими коллегами были Т. ГЛАДЧЕНКО, Н. ЛОГИНОВА, В. ФЕДЬКО, Н. РУСАНЕНКО и А. ГОНЧАРЕНКО, их, к сожалению, уже нет.

Много лет трудимся как одна творческая семья с нынешними коллегами - А. ПИЛЯКИНОЙ, А. МОСКАЛЕНКО, Д. БОЦМАН, Л. ФЕДОРОВОЙ, и совсем недавно пришли в коллектив молодые, чему я несказанно рада. - В. БАЛИКОЕВА, А. УХАНОВА, М. ЛУТАЙ, И. ТИМОЩУК. У нас был замечательный хореограф Татьяна ГРИНЕВА, которая, к сожалению, недавно ушла из жизни. Народный ансамбль песни и танца «Майчанка»

остался без нее как без рук, сейчас нашли нового руководителя - Ирину Тимошук.

Хочется сказать и о своем театральном кружке «Экспромт», мои мальчишки - Артем ИВАНОВ, Аслан ДАВРИШОВ и Иван КРАСНОВ (занимаются в кружке с шести лет) являются ведущими и играют в различных сценках к творческим и ответственным датам.

Наша знаменитость - конечно, Дима БИЛАН, знаю его еще школьником, занимаюсь у нас в ДК вокалом. Мы гордимся им.

«ВЕСЕЛЫЕ ПЯТНИЦЫ» ПРИДУМАЛИ САМИ ЖИТЕЛИ ГОРОДА

- Много лет проводим на площадке «Веселые пятницы». Это новая форма работы, название придумали сами жители, которые гуляли с детьми по вечерам на площади. С первой нашей встречи «Веселые пятницы» пришли жителям по душе, ждали каждую пятницу нас, приходили семьями, все играли, пели и танцевали. Со временем «Веселые пятницы» стали тематическими и познавательными. Говорят, наша городская площадь в следующем году приобретет новый облик, будет новая современная сцена - с экраном и многим другим. Очень хотим выйти на обновленную площадь со своими массовыми мероприятиями.

Не забываем и о пожилых, приезжаем к ним в Дом для престарелых с различными развлекательными программами, они любят и ждут нас, мне присылают теплые пожелания и поздравления, это греет душу.

Я пять лет в Совете женщин Майского района. Проводим много патриотических мероприятий с привлечением участников СВО - настоящих героев нашего времени. Делаем тематические видеоролики, приглашаем их матерей, жен и вдов.

Я не только счастливая мама, но и счастливая бабушка. Моя семья - это дочь Арина, зять Руслан и внук Добрыня. И, конечно, моей второй семьей всегда была работа. Вернее, она была на первом месте, хотя, думаю, это неправильно, но... Моя дочь училась в Московском государственном институте культуры, а как иначе, она всегда была рядом со мной. Получила профессию в сфере информационных ресурсов, но говорит, что сцена - это по-прежнему ее, чувствует себя там легко и свободно.

«Все время нахожусь в творческом поиске», - сказал как-то Дмитрий ШОСТАКОВИЧ. Могу твердо сказать это и про себя. Жизненный принцип таков: «Когда мы развиваемся, это происходит и с нашим творчеством». Опыт приходит с годами, кажется, я накопила большой багаж. Это помогает мне в работе, где чувствую себя комфортно. Со временем поняла, что надо прислушиваться к своему внутреннему голосу и следовать ему всегда.

Я обычный человек, который любит свою работу и профессию, поэтому не променяю ее ни на какую другую.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото из личного архива И. Ермаковой

ВАЖНОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

• ВЫСТАВКА

В рамках Года семьи в МУК «ЦБС» Баксанского муниципального района КБР оформлена книжно-иллюстративная выставка «Семья - начало всех начал».

Семья занимает важное место в жизни человека и в формировании его личности. Особое влияние оказывают и семейные традиции. Поэтому на выставке представлена литература из фонда библиотеки, рассказывающая о роли семьи в современном обществе, о принципах построения семейного счастья. Выставка состоит из нескольких разделов: «Полезные книги для родителей», «Энциклопедия для всей семьи» и «Семейное чтение сближает поколения».

Также представлены книги по семейной психологии и популярная классическая литература, в которой можно почерпнуть советы и рекомендации по воспитанию детей, сохранению семьи, семейных ценностей и традиций, о здоровом образе жизни и активном семейном отдыхе. Книги будут интересны и полезны всем, кто ценит семью и создает в ней атмосферу доверия, любви и душевного тепла. Выставка будет действовать в течение всего года и периодически обновляться.

Ангела КУДАЕВА





МЕНЯЮ ЕДУ НА ДЕНЬГИ

Был двадцать первого века наступил и меня, поняла это, когда увидела на весах 84 кг. Наверное, правду говорят, что сами себе мы кажемся гораздо меньше, чем есть на самом деле. Я и подумать не могла, что у меня такой вес. Из-за страха не вставала на весы, а надо было. Хотя бы испуг от реальности меня остановил. Когда все же решилась, цифры были уже страшные, надо было срочно что-то делать.

В ход пошли разные диеты, спорт до изнеможения, потом срывы, слезы, и так по кругу. Однажды появилась идея, как оградить себя от вкусняшек, и она оказалась неожиданно эффективной. В лишнем весе в 90 процентах случаев виноват излишек калорий, значит, надо было отказаться от всего вредного или хотя бы ограничить употребление.

Купила себе огромную копилку и начала бросать туда все деньги, которые бы потратила на вредную еду. Захотелось бургер за 350 р.? Бросаю в копилку эту сумму и думаю о том, что куплю себе, когда копилка наполнится. И так каждый раз. Так увлеклась накоплением денег, что появился даже некий азарт, всю сумму травила только на себя, принципиально. Попыталась копить на какие-то другие общесемейные цели, но это не так вдохновляет. Преодоление себя в момент отказа от вредностей должно быть вознаграждено.

Спустя год мой вес пришел в норму. Таким способом потом похудели и другие мои знакомые, друзья и члены семьи. Способ работает, поэтому хотела поделиться со всеми, вдруг кому-то поможет. Увидела письмо на тему похудения в прошлом номере и тоже решила поделиться опытом.

Анжела

По гендерному признаку

У нас с мужем четкое разделение обязанностей: он по дому, я по хозяйству. Должно быть наоборот, но зачем мучить друг друга, если у нас лучше получается не то, что предписано по негласным правилам?

Я занимаюсь мебелью давно, хорошо разбираюсь в том, как реставрировать старые вещи, как делать ремонт, чинить полки и другие вещи, для которых вызывают «мужа на час». У благоверного все отлично с порядком в доме, он любит педантично раскладывать вещи по органайзерам, наводит чистоту и готовить. При этом выглядит, как клубок мыши, ни за что не скажешь, что он домашний и хозяйственный. Честно говоря, мы это тщательно скрываем, как и то, что я ме-

няла систему слива в бачке унитаза. На людях у нас четко разделены обязанности мужчины и женщины. Я накрываю стол и сплетничаю с женщинами, муж обсуждает ремонт машин с друзьями. Мы умеем делать и то, что нам положено по гендерному признаку, просто у нас не лежит к этому душа. А когда гости уходят, возвращаемся к своей маленькой несправедливой жизни.

Общий секрет невероятно веселит нас и объединяет. Муж подвывает смех, когда подруги спрашивают, по какому рецепту приготовлена утка с яблоками. У меня стандартный ответ: наколдывала!

Так и живем, две половинки инь и янь, перепутавшие свои места. Хорошо, что мы нашли друг друга.

Аниса Р.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Есть в жизни, на мой взгляд, кармические моменты, когда нужно работать на чистоту души, отбросив свои низменные желания. Никто из нас не может быть безупречным, ибо человеческая натура не выносит совершенства. Но можно иногда, особенно при возникновении новых людей в жизни и при их уходе из нее, встречать и прощаться с достоинством.

Если бы мне сказали, я бы не поверила, насколько человек, к которому ты привык как к спокойному и адекватному, может внезапно превратиться в чудовище, без преувеличения. По классике этим персонажем стала наша бывшая невестка.

Все знают, много браков распадается, это не такая огромная трагедия, особенно если ты сам проявляешь инициативу к разрыву без объяснения причин. Просто взяла и уехала среди ночи, забрав младенца и не сказав, почему так поступает. Никаких видимых причин не было, она отказалась что-либо говорить. Родители просили подумать хотя бы до утра, сказать, в чем дело. Но нет, покинула вещи в мешки, загрузила в такси и уехала. Брат не принимал участия во всем этом, хотя родители просили. Заявил: раз не хочет говорить, в чем дело и считает нормальным просто уехать среди ночи, то пускай. Продержался до ее ухода, потом его накрыло. Неделю под капельницей лежал, приходил в себя.

Долгое время длился суд, раздел имущества, процесс был откровенно грязным и манипулятивным. Отдали все, что она сказала, и отпустили с миром. Надеялись, хотя бы с ребенком будем видеться, но не тут-то было. Взяла и переехала в другой город, вышла замуж повторно за пожилого мужчину. Скажу сразу, предвосхищая вопросы: он не был богат и красив, у него уже взрослые дети. Что она в нем нашла? Оставила красивого, молодого, работающего, не пьющего, не гуляющего и выбрала его. Брат сказал: «любовь зла» и закрыл тему. Все контакты сошли на нет, но она вдруг начала выставлять не совсем приличные фото в Ватсап, в сторис, и мы ее заблокировали, чтобы не видеть всего этого. Очень жалко малыша, моего племянку. Ребенок ни в чем не виноват, мы бы выростили его вместе, несмотря ни на что, обеспечивали бы и любили. Мы все по очереди и вместе ездили к ним, просили не разрывать связь отца и ребенка. Брат много раз пытался увидеть сына, но все зря. А когда он подал в суд, требуя свое законное время с ребенком, она уехала и вышла замуж.

Наверное, надо издать закон, который бы требовал сначала назвать причину развода в обязательном порядке и уточнить достоверность при помощи доказательств и органов власти. И еще один, требующий сдавать экзамен по готовности к семейной жизни, чтобы не создавали и не разрушали семьи, когда вздумается. А то люди стали относиться в этому как к чему-то обыденному, что nepозволительно, на мой взгляд.

Дарина Ж

СТРЕМЛЕНИЕ К ГАРМОНИИ

Дорогая «Горянка», читаю все материалы в газете «от корки до корки». В прошлом номере обратила внимание на письмо девушки, которая говорила о перепадках активности.

Хотелось бы помочь ей непрошеным советом, вдруг окажется полезным.

Мне кажется, такое состояние может быть вызвано тем, что человек сосредоточен на одной или нескольких сферах жизни, игнорируя остальные. Или в тех случаях, когда нет помощи от родных и семьи.

Не стесняйтесь просить помощи, даже подружите. Вы не обязаны круглые сутки заниматься рутиной, надо отвлекаться на хобби и общение с друзьями. Надо проводить некоторое время в одиночестве. Никто из нас не обладает бесконечными ресурсами, организм и нервная система истощаются. Им нужна подпитка в виде отдыха, впечатлений и эмоций.

Необязательно ехать в дальние края, можно просто прогуливаться в парке, пить вкусный кофе, слушать пение птиц, отвлекаться. Желательно иметь хобби. Пусть это будет хотя бы кривое вязание крючком, главное, чтобы оно было.

Ну и подруг хорошо иметь, выходить куда-то с ними периодически. Может, вы не лучшие друзья, но живое общение очень важно.

Итог: надо максимально разнообразить жизнь, чтобы найти гармонию. Так уж мы устроены.

Эльмира К.

Матерей не выбирают

В прошлом номере было письмо, подписанное «Мать». Заинтересовал и заинтриговал тот факт, что автор письма себя определяет только как маму. Раньше моей ошибкой тоже было думать о себе в одной роли. Сразу ставишь себе жесткие рамки, шаг влево, шаг вправо - нельзя. Как в песне, «да, я мать, и я умею танцевать», ко-Забывает, что я еще дочь, сестра, жена, успешный работник (правда, в декрете), подружка и т.д., ограничивала себя во всем, что не касалось материнства. Пойти погулять с подружкой? Как не стыдно, там бутылочки не помыты. Сходить на маникюр? Совестно оставлять младенца пожилой свекрови, ей будет тяжело. Купить себе пару новых вещей? А куда их надевать? Я же мать, должна в первую очередь думать о ребенке, его потребностях и забыть о себе любимой. Образно говоря, я с радостью топсила себя в океане быта, попутно избавляясь от всего, что делало меня мной. Видели ролики: «мы должны оставаться мими, а они - оними»? Еще никогда я не была согласна с косноязычным парнем из видео, как в тот день, принесшим мне осознание всего, что теряю. Единственным развлечением был интернет, в который уходила в любую свободную секунду. И даже на прогулке с коляской, медленно прохаживаясь по проспекту, ли-стала странички, когда малыш спал. В один из таких дней остановилась, чтобы ответить на сообщение в чате. Тогда где-то рядом с «Адыгэ унэ» (если мне не изменяет память) на проспекте Ленина стояло огромное

зеркало. Подняв голову, впервые за долгое время увидела себя по-настоящему. Конечно, каждое утро я смотрела в зеркало, расчесывая волосы, но не видела себя. А тут из зеркала на меня смотрела незнакомая женщина в трениках, с дулей на голове и хмурым выражением лица. Я испугалась, а не настал ли шок! Куда делась сверкающая девушка, которая шлекала каблучками по этим самым плиткам, притягивая взгляды прохожих? Сейчас люди смотрели или сквозь меня, или сочувственно. И я их прекрасно понимала.

Придя домой, составила план, как вернуть себя в прежнее русло. Был только один путь: перестать жить жизнью ребенка и привести его в свою жизнь. Заниматься собой, а он пусть будет рядом, наблюдает или займет себя игрушками, когда станет немного старше.

Было трудно не поддаваться на капризы и не возмущаться к своему мамскому положению, но я выдержала. Уже очень отчужденно стояла передо мной образ той женщины в зеркале. Был страх, что энтузиазм иссякнет, порой так и было, но я заставляла себя не бросать начатое на полпути.

Я все еще в процессе «регенерации личности», но работа идет вполне успешно. Положить жизнь на детей - крайне неблагодарная позиция, вряд ли они скажут спасибо. Но на своем примере могу показать, что можно быть красивой и успешной вопреки обстоятельствам.

Арина

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ

В Центре культурного развития г.о. Нальчик при поддержке регионального отделения Союза женщин России по КБР на прошлой неделе был дан старт семейному проекту.

В Год семьи было решено, что нужно создать больше поводов для совместного семейного досуга. На протяжении месяца, каждый понедельник, на информационных площадках Центра будут размещаться задания. Уже провели мастер-класс по изготовлению поделки в кругу семьи, которую Центр заранее опубликовал в социальных сетях.

«Еще планируем творческий конкурс, где будут участвовать несколько поколений семьи. Для этого надо записать на видео свое выступление и отправить нам на почту. Лучшие номера семьи покажем на сцене Центра в праздничном концерте во время подведения итогов», - отмечает директор Центра культурного развития Саида ЖАНИМОВА.

К 8 марта организаторы подводят итоги проекта. Награждение всех участников пройдет в Центре культурного развития на улице Ашурова, 1. Партнером проекта является бутик

мультимарочной косметики «Моя весна», от которого участниками проекта будут вручены призы. Чтобы принять участие в проекте, необходимо подписаться на площадке:

<https://t.me/centrculturynalchik>, https://www.instagram.com/centrculture_nalchik?igsh=dWU3emVhNXlYmTAJ, https://t.me/souzzhenshin_kbr, <https://vk.com/club217873727>.

Ангела КУДАЕВА

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ СОСТАВЛЯЮТ ОКОЛО ПЯТИ ПРОЦЕНТОВ ОТ ОБЩЕГО ЧИСЛА



Если ребенок время от времени забывает о своей домашней работе, мечтает во время занятий или беспокойно ведет себя за обедом, это нормально, потому что дети очень активны. Но когда действительно приходит время успокоиться, его обычно удается остановить. Две минуты ребенок бегает с мячом, но через пять уже будет спокойно читать книгу. Но некоторые дети никак не могут усидеть на месте: их постоянно что-то беспокоит, они вертятся, хватают вещи и «плохо себя ведут» даже после длительных попыток утихомирить их разными способами. Это может говорить о наличии такого состояния, как расстройство внимания с гиперактивностью.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) - неврологическая патология с хронической невнимательностью, импульсивностью и чрезмерной активностью. Начинается в детском возрасте, обычно до семи лет. Расстройством встречается довольно часто, гиперактивные дети составляют около пяти процентов от общего числа. Причем мальчики подвержены СДВГ чаще, чем девочки.

Гиперактивный не просто активный. Вздвораженное состояние вне контроля ребенка с СДВГ: он ведет себя так не из вредности или отсутствия дисциплины. Такие дети часто и сами хотят успокоиться, но не могут. Люди часто осуждают их, называют нарушителями спокойствия, критикуют за лень и недисциплинированность. На самом деле этим детям требуется помощь специалиста, так как гиперактивность ведет к трудностям в учебе, социальной дисфункции и проблемам с самооценкой. Своевременная диагностика и лечение имеют большое значение: гиперактивный ребенок получит возможность адаптироваться и «перерасти» это состояние.

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ПРОВЕСТИ КОМПЛЕКСНУЮ КОРРЕКЦИЮ

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью характеризуется двигательной расторможенностью и импульсивностью поведения, - **говорит профессор кафедры детских болезней КБГУ, руководитель ординатуры по специальности «психиатрия», практикующий врач педиатр-психотерапевт Лейла ТЕММОВЕВА.**

Немного подробнее о признаках гиперактивности.

Повышенная активность. Это двигательная расторможенность, неумение сидеть на одном месте, спонтанность, необходимость действий, суетливость, трудности при засыпании, неумение играть тихо и спокойно разговаривать, нетерпеливость.

Невнимательность. Повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться на чем-либо.

Импульсивность. Ребенок эмоционален, всплывчив, утомляем, агрессивен и болтлив, нетерпелив, наблюдается неустойчивость настроения.

Важно понимать, что гиперактивность

- это патология. Главное - вовремя диагностировать и проводить комплексную коррекцию: психологическую, медицинскую, педагогическую. При воспитании гиперактивного ребенка близкие должны избегать двух крайностей - с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой - постановки завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Внешняя сторона поведения близких ребенку взрослых людей.

Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом

Организация среды и окружающей обстановки в семье.

Если есть возможность, постарайтесь выделить ребенку комнату или ее часть для занятий, игр и уединения. Определите круг его обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Устанавливайте четкий распорядок дня. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании. Придумайте гибкую систему вознаграждения и наказания. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание). Четко объясняйте правила поведения в различных ситуациях и последовательно требуйте их выполнения.

Необходимо приучать детей к усидчивости постепенно, чаще предлагать им занятия, требующие терпения, и такие же игры. Полезны всевозможные раскраски, мозаики, аппликации, конструкторы, настольные игры для нескольких участников.

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности. Так что если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему: все в ваших руках!

• РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ТОЧНАЯ ПРИЧИНА СИНДРОМА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА

Специалисты выделяют три основных типа СДВГ. С преобладанием дефицита внимания: характеризуется преимущественно невнимательностью и отвлекаемостью без гиперактивности; с преобладанием гиперактивности и импульсивности: характеризуется импульсивным и гиперактивным поведением без невнимательности и отвлекаемости; смешанный тип, который представляет собой сочетание первых двух и встречается статистически чаще других. При этом бывает трудно выделить расстройство внимания с гиперактивностью от поведения в рамках нормы. Для постановки диагноза необходимо, чтобы у гиперактивного ребенка признаки заболевания наблюдались в течение шести месяцев и более. Поведение такого ребенка не должно соответствовать поведению большинства детей в его возрастной группе. Например, все трехлетние дети имеют короткие интервалы внимания и порой могут быть очень энергичными. Также важно помнить, что все дети разные. Тот факт, что ребенок более оживлен, чем его ровесник, не означает, что у него расстройство. Симптомы должны проявляться в разных жизненных ситуациях. Если они наблюдаются только в определенных обстоятельствах (к примеру, только в школе), вряд ли это болезнь. Если же признаки гиперактивности у детей наблюдаются часто и в любых ситуациях - дома, в школе и во время игры, самое время насторожиться.

Точная причина синдрома до конца не определена, но считается, что это сочетание нескольких факторов: генетическая предрасположенность, проблемы во время беременности и родов, особенности функционирования центральной нервной системы, неблагоприятная экологическая и социальная среда, неправильное питание.

ОПТИМАЛЬНОЕ МЕСТО В КЛАССЕ - ПЕРВАЯ ПАРТА

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении.

Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски. Оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка - первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.

Измените режим урока с включением физкультминуток; разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса; предоставьте ему возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения; направляйте его энергию в полезное русло: помыть доску, раздать тетради и т. д.

Создание положительной мотивации на успех: введите знаковую систему оценивания; чаще хвалите ребенка; избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ; вводите проблемное обучение; используйте на уроке элементы игры и соревнования; давайте задания в соответствии со способностями ребенка; большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них.

Создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний; научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохраненных; игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные; стройте процесс обучения на положительных эмоциях; помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его.

Объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовой

• АКТУАЛЬНО

Банки обязали информировать россиян об истечении срока вкладов

Российские банки с 1 февраля обязаны бесплатно информировать граждан об истечении срока их банковского вклада не позднее чем за пять календарных дней до даты истечения срока. Соответствующая норма закона вступила в силу с 1 февраля.

Это поможет вкладчикам более грамотно распоряжаться своими средствами и не допускать их «зависания» на условиях до востребования.

Проиндексировано более 40 социальных выплат

Свыше 40 различных выплат, пособий и компенсаций проиндексировали в России с 1 февраля на 7,4 процента, исходя из фактического индекса потребительских цен за предыдущий год. Это повышение затронет более 20 млн граждан страны.

С 1 февраля также увеличатся материнский капитал и пособия для беременных. С учетом этой индексации сумма господдержки изменится следующим образом: на первого ребенка, если он родился после 1 февраля 2023 года, - 630 380,04 рубля; на второго, если на первого ребенка выплата не назначалась, - 833 024,47 рубля; доплата на второго ребенка, если семья уже получала маткапитал на первого, - 202 643,39 рубля; на третьего или последующего ребенка, если раньше права на маткапитал не было, - 833 024,47 рубля.

Увеличенную выплату получат также те, кто уже оформил маткапитал на первого ребенка, но еще не получал на второго. Например, если семья в 2023 году получила выплату на первенца, а в 2024-м у них родился второй ребенок, получит не 187,7 тыс. рублей, как раньше, а 202,6 тыс. рублей.

Если до 1 февраля у родителей останется неизрасходованная часть маткапитала, остаток проиндексируют. Например, вы получили ежемесячную выплату за счет средств маткапитала, но решили приостановить ее. У вас осталось 340 тыс. рублей. Соответственно эту сумму нужно умножить на 1,074: маткапитал будет проиндексирован до 365 160 рублей.

Создание инфосистемы с нормами русского языка

Правительство одобрило создание бесплатной информационной системы с нормами современного русского литературного языка. Цель законопроекта - создать бесплатную информационную систему, содержащую данные о нормах современного русского литературного языка и истории его словарного состава. Документ также направлен на повышение уровня общей грамотности, защиту, сохранение, распространение и развитие русского языка, а также его популяризацию за рубежом.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

«ИСКУССТВО (НЕ) ДЛЯ ВСЕХ» ОТ МЕДИАЦЕНТРА КБГУ

Медиацентр КБГУ представил необычный проект «Искусство (не) для всех», в котором принимают участие студенты, магистранты и аспиранты разных направлений. В телеграм-канале и на странице ВКонтакте можно увидеть видеоролик о жизни и творчестве Марины Цветаевой.

Великая поэтесса вложила в свои произведения необозримый спектр чувств и переживаний, который каждый из нас способен передать через призму экрана. Трагическая, полная взлетов и падений, ее судьба не перестает волновать сознание читателей и исследователей творчества поэтессы. В видеоролике прозвучали произведения «Моим стихам, написанным так рано...» (1913), «Повторю в канун разлуки...» (1915), «Я тебя отвоюю у всех земель, у всех небес...» (1916), а «Реквием» (1913) преподаватели и студенты читают в финале.

Об истории проекта рассказала автор программы Роза САРПСЯН.

- Проект «Искусство (не) для всех» был придуман мной еще во времена учебы на факультете журналистики в рамках учебного

телевидения КБГУ ТВ. В какой-то момент совмещать его с работой стало невозможным, и я приостановила творческую деятельность. Спустя пару лет мне написала корреспондент медиацентра КБГУ Арmine КАСПАРОВА и предложила совместно возобновить съемки программы. Благодаря «Искусству» мы с ней и подружались. Я давно хотела снять что-то по лирике Марины Цветаевой, так как ее стихотворения мне очень близки. Таким образом, была выбрана тема, мы приступили к работе над сценарием и подобрали актеров. Наверное, это самый масштабный из всех наших проектов, потому что в нем приняло участие много людей - от студентов и сотрудников вуза до наших знакомых. Вся организационную часть Арmine взяла на себя. Съемки проходили в нескольких локациях: на Курортном озере, на даче Сталина и в



самом университете. Реквизит собирали всем составом: в ход пошли старые книги, бабушкин подсвечник и даже тетради со времен ее учебы с пожелтевшими от времени листами, букет ромашек. Долго думали над сценическими образами, стараясь максимально приблизиться к той эпохе. Можно сказать, вся программа, как и реквизит, собралась по пазлам. Без помощи всех участников мы бы просто не справились. За день до запланированных съемок мы остались без оператора, очень переживали, что все придется

отменить. Но нам согласился помочь знакомый фотограф Инал ПШЕЦУКОВ. Это был его первый опыт съемок в подобном формате, но от его работы мы были просто в восторге, потому что каждый кадр был снят так, как мы и задумывали. Со съемками нам также помогли Бэлла БАТУЕВА, дизайнер медиацентра, Исхак МУРАЧАЕВ, специалист управления по молодежной экологии и воспитательной работе вуза (УМПВиВР), Аскер ШИБЗУХОВ, начальник отдела экологии и природопользования УМПВиВР КБГУ. Далее приступили

к монтажу. Мы с Арmine подбирали фоновую музыку и шрифты, в самом начале звучит песня «Мне нравится, что Вы больны не мной» в исполнении руководителя медиацентра Джамили БЕЧЕЛОВОЙ. Со звукорежиссурой нам помог Антон СЧАСТНЕВ. Хотелось бы выразить признательность всем ребятам, которые играли с нами, кто помогал с реквизитом и отвозил нас в разные локации. На съемках царил особая атмосфера, каждый был очень увлечен процессом, выложились на все сто. Проект рассчитан как на студенческую аудиторию, так и на каждого поклонника творчества М. Цветаевой. Также нам хотелось привлечь случайного зрителя и заинтересовать его литературой. Программу можно посмотреть в свободном доступе ВКонтакте и телеграм-канале. Сейчас мы готовим съемки программы о научно-фантастической литературе, приуроченной к Дню науки, и очень надеемся, что наша аудитория будет расти.

Ляна БАТЫРОВА.
Фотоколлаж
Тамары Ардавовай

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ВАЖНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

С 5 по 11 февраля Минздравом РФ объявлена неделя ответственного отношения к здоровью полости рта. Чистка зубов - один из важнейших элементов комплекса мероприятий по уходу за полостью рта. Остатки пищи и зубной налет являются главными причинами образования кариеса. О важности гигиены полости рта рассказала врач нальчикской городской поликлиники №1 Залина ШУРДУМОВА.

- При отсутствии жевательных зубов пища плохо измельчается, попадая в желудок большими кусками. На их полноценное переваривание не рассчитана пищеварительная система. Желудок перестает справляться со своей прямой задачей - полноценным перевариванием пищи. Нагрузка на него и другие органы пищеварения увеличивается, что в конечном итоге приводит к гастритам, язвам и другим проблемам с ЖКТ. Лечение желудка в этом случае будет недостаточно эффективно, пока вы не восстановите зубы.

Ежедневная гигиена полости рта крайне

важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Девять основных правил. Чистить зубы два-три раза в день по три минуты. Менять зубную щетку четыре раза в год. Выбирать качественную зубную пасту. Питаться три-четыре раза в день, употребляя больше овощей, фруктов и зелени. Ограничивать употребление сладостей между приемами пищи. Заканчивать прием пищи несладки-

ми продуктами. Полоскать рот после еды. Чистить между зубами флоссами (зубной нитью) минимум один раз в день. Посещать стоматолога не менее двух раз в год.

Правила приема сахаров и углеводов. Не есть сладкое на ночь и между приемами пищи. Сладкое не должно быть последним блюдом. После приема сладкого необходимо употреблять пищу с очищающими свойствами - яблоки, морковь. Сократить употребление сладкого до одного-двух раз в неделю. После приема сладкого полезно прополоскать рот специальными ополаскивателями, водой, настоем чая или использовать жевательную резинку без сахара. Желательно пить лимонады и соки через соломинку, чтобы избежать контакта сахаров с зубной эмалью. Незамедлительная чистка зубов после употребления углеводов позволяет полностью очистить от них зубную эмаль.

Будьте здоровы!

Ольга КАЛАШНИКОВА

В Министерстве курортов и туризма КБР прошла встреча с экскурсоводами, планирующими пройти аттестацию.

Экзамены для гидов

Специалисты отдела развития туризма, члены аттестационной комиссии, ответили на интересующие экскурсоводов вопросы, в числе которых - какие документы нужно подавать, как проходит экзамен и что в итоге дает. 1 июля все экскурсоводы (гиды), гиды-переводчики и гиды-проводники обязаны сдать квалификационный экзамен и получить аттестат, награжденную идентификационную карточку и выписку из единого федерального реестра экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков. Подобные ознакомительные встречи с экскурсоводами будут продолжены.

Информацию по прохождению аттестации и другим вопросам, связанным с аттестацией экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков, можно уточнить по телефону: +7(8662)72-05-96, а также по электронной почте: turizm.mkit@kbr.ru, указав в теме письма «Вопрос по аттестации».

Мадина БЕКОВА

В Лескенском районе откроется первый многофункциональный молодежный центр

Здание бывшей детской школы искусств, расположенное на ул. Хамгокова, 29, отведено для молодежного центра. Его площадь составляет 180 квадратных метров.

Центр оборудуют зонами активности, досуга, питания, конференц-залами, переговорными, творческими мастерскими и медиастудией. Помещения полностью отремонтируют, оснастят современной мебелью и соответствующим оборудованием.

Молодежь Лескенского района сможет заниматься здесь расширением своих творческих способностей и общаться с единомышленниками.

Центр создается в рамках федеральной программы комплексного развития молодежной политики «Регион для молодежи», поддерживающей социальную активность подрастающего поколения. Также новый Центр будет способствовать вовлечению молодежи в общественную жизнь республики и страны.

Анжела ГУМОВА

АВТОРСКАЯ ПОСТАНОВКА НА ГЛАВНОЙ СЦЕНЕ РЕСПУБЛИКИ

Громкая премьера ожидается в Государственном Музыкальном театре КБР. 13 и 14 февраля здесь пройдут показы мюзикла «Две мечты - одна судьба».

Режиссер-постановщик - заслуженный деятель искусств Республики Адыгей Андзор ЕМКУЖ. Драматург и композитор - Марина ПАЧЕВА, она же исполнительница главной роли. Также ведущие роли исполняют Карина ДОГОВА и заслуженный артист КБР, солист театра Азамат ЦАВКИЛОВ. В мюзикле 12 персонажей, не считая хора и балета.

Музыка в современном стиле, с национальным колоритом. Создатели постановки обещают, что для зрителей будет много музыкальных сюрпризов. Режиссер делает акцент на смысловую составляющую, затрагивая актуальные социальные вопросы, при этом по законам жанра действо обещает быть зрелищным.

Автор пьесы - солистка Музыкального театра Марина Пачева занимается музыкой с детства, за ее плечами дипломы об окончании музыкальной школы по классу фортепиано, затем вокального факультета СКГИИ. Музыку и песни пишет давно, занимается аранжировкой. По словам М. Пачевой, она давно лепила мечту о том, чтобы написать мюзикл.

- Были сомнения, по плечу ли мне это,



достаточно ли талантлива для такой работы, но между тем хотелось быть первой девушкой на Северном Кавказе, которая пишет пьесы и музыку к ним. Бывает ощущение, что чего-то не хватает, чтобы моя музыка звучала глубже, тоньше и красоч-

нее. Однако, когда начала писать пьесу, музыка по ходу работы рождалась легко и органично. Всю ответственность от проделанной работы поняла только тогда, когда ее приняли и она прошла в Союз театральных деятелей РФ, а я получила стипендию. Но главное для меня - возможность постановки моего мюзикла. Очень благодарна Андзору Емкужу за то, что решил поставить его в стенах моего родного Музыкального театра с одобрения нашего директора Руслана БАРАГУНОВА. Признаться, не ожидала еще и получить главную роль.

Режиссер ставит задачи не из легких, но настолько профессионально и доходчиво раскрывает образ героя, что невозможно не сыграть правду, которую несет каждый персонаж. Репетиции проходят на одном дыхании. Такая музыка и такое исполнение для каждого актера в новинку, а работа с пригласенным режиссером Андзором Емкужем - ценный опыт для нас всех. Самое увлекательное в моей работе - отыграть главную роль, исполнить каждую песню и тронуть сердца зрителей. Надеюсь, нам удастся это сделать. Ждем наших любимых зрителей на премьеру.

Ляна БАТЫРОВА.

Фото Тамары Ардавовай



Жанет БАБАЕВА хорошо разбирается в таких терминах, как «хэширование», «рефакторинг», «рекурсивный алгоритм», поскольку занимается программным обеспечением. Друзья отчаялись приглашать ее на совместные выходы, поскольку она всегда занята работой, поэтому выходы превратились в посиделки, которые проходят у нее дома. Любимая тема таких вечеринок – обсуждение очередного фильма или книги.

КАЖДАЯ СТРАНИЦА – НОВАЯ ЗАГАДКА

– Пожалуй, взяла бы на необитаемый остров одну из недавно прочитанных книг – «Девушка из Бруклина» Гийома МЮССО. Главные герои – писатель Рафаэль и врач Анна. Начинается все радужно и красочно – на Лазурном берегу. Влюбленная пара проводит романтический уикенд в самом чудном месте на земле, наслаждаясь ярким солнцем, теплым ветром, прозрачной водой и друг другом, а через несколько недель их ждет самое главное событие в жизни – свадьба. То, что на первый взгляд кажется историей любви, резко приобретает другие оттенки уже с первых страниц. Рафаэлю не дает покоя прошлое невесты, он хочет, чтобы между ними не было тайн, так как уже однажды обжегся. Уверен, что Анна – женщина, с которой он хочет прожить жизнь в горе и радости до самой старости. Боясь ошибиться вновь, просит невесту рассказать ему все, чтобы между ними не было никаких секретов, так как чувствует, что его любимая что-то не договаривает. Но когда Анна открывает ему часть своей тайны, мужчина оказывается совершенно не готов принять правду. Пока пытается прийти в чувство, невеста исчезает. Теперь Рафаэлю нужно во что бы то ни стало найти Анну. Правда, для этого придется распутать целый клубок страшных событий десятилетней давности и узнать, кто же она на самом деле – жестокая убийца или жертва стечения обстоятельств? Рафаэль обращается за помощью к своему соседу и лучшему другу, бывшему сотруднику уголовной полиции Марку. И тут начинается просто безумный детектив, возвращающий нас в прошлое, где открываются сломанные судьбы людей. Друзьям удается выяснить такое о прошлом Анны, что волосы на

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

голове встают дыбом, а глаза все нетерпеливее скользят по строчкам, пальцы все быстрее перелистывают страницы, чтобы узнать, что же дальше. Мало того, что в процессе расследования я еле успевала опомниться и выйти из ступора от происходящих событий и открывающихся тайн, так еще и в конце ждал такой поворот, что не верилось до последнего. Погружаясь в прошлое любимой женщины, главный герой поздно понял, что открыл ее личный «ящик Пандоры», запустив тем самым цепочку событий, втянув в эту историю людей, случайно попавших в радиус его действия. «Зачем говорить, что любишь, если не можешь защитить?».

В книге перед каждой главой напечатана цитата, бьющая прямо в цель, раскрывающая суть главы. «Маска так хороша, что боишься увидеть

лицо» – Альфред де МЮССЕ.
«Правда похожа на солнце, позволяет увидеть все, но не позволяет увидеть себя» – Виктор ГЮГО.
«Мы любим всегда то, что себе вообразили» – Поль ВАЛЕРИ.

Гийом Мюссо показывает сложные судьбы, помещая героев в столь ужасные жизненные ситуации, которые навсегда оставляют шрамы в их душах. Герои продолжают жить, борясь с призраками из прошлого, со своими скелетами в шкафу. По сути, жизнь главной героини искалечена еще в подростковом возрасте, кажется, что уже никогда не будет прежней, но у нее безграничная воля и любовь к жизни. «В определенном возрасте человек уже ничего не боится, кроме воспоминаний».

Развязка совершенно неожиданная, вроде уже только-только все наладилось, как всплывает параллельная сюжетная линия, о которой даже и мысли не было на протяжении всего произведения. Я под большим впечатлением от книги. Прекрасный роман, в нем много различных эмоций и чувств, любви, интриг и загадок, затронута важная тема, раскрыть которую, к сожалению, не могу, но она меня всегда беспокоит, поэтому без переживаний не обошлось. Книга полна тревог, накала обстоятельств, поэтому до последней страницы сидишь в напряжении, но читается легко и быстро. Сюжет настолько динамичный, что пока не дочитаешь книгу до конца, оторваться от нее почти нереально. Поклонникам жанра детектива и психологического триллера рекомендую однозначно.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ГЕНИАЛЬНО И ПРОСТО

Если спросить любого человека в любом уголке мира, какое блюдо самое популярное на планете Земля, не задумываясь, ответит: пицца. Гениальность в простоте. Это итальянское национальное блюдо, представляющее собой тонкую лепешку с начинкой из томатной пасты, оливкового масла, помидоров, моцареллы и базилика, давно обрело поклонников по всему миру. Не случайно итальянцы обратились в ЮНЕСКО с просьбой признать свое историческое гастрономическое изобретение не просто национальным достоянием, но и частью всемирных ценностей. Девятого февраля поклонники этого блюда отмечают Всемирный день пиццы. Поделиться своими рецептами приготовления пиццы мы попросили профессионального кулинара и маму двоих детей Марину БЕРОВУ из Терка.

ВАРИАНТЫ ТЕСТА ДЛЯ ПИЦЦЫ

– Есть три отличных варианта приготовления теста для пиццы. Каждый может выбрать на свой вкус.

Ингредиенты для варианта №1: 1 стакан кефира, 2-2,5 стакана муки (или сколько возьмет тесто), 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соды, соль по вкусу.

Способ приготовления. Муку просеять, смешать с содой и солью. Слегка взбить яйцо и добавить его в кефир. Далее в кефир постепенно добавлять муку. Размешать до однородной массы. Должно получиться тугое тесто. Если муки мало, можно добавить еще немного. Положить в тесто немного сахара и 1 ст. ложку растительного масла. Раскатать и выложить на тесто начинку.

Ингредиенты для варианта №2 на сковороде: 1 стакан муки, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 0,5 ч. ложки соды.

Способ приготовления. Яйца немного взбить вилкой. Добавить майонез и сметану, размешать до однородной массы. Муку просеять и добавить к ней соду. Все положить к сметане с яйцами и перемешать. Тесто получается, как сметана. Сковороду с высокими бортиками нагреть, смазать маслом и вылить тесто. Сверху выложить начинку и посыпать сыром. Накрыть крышкой и жарить примерно 10 минут.

Ингредиенты для варианта №3: 3 стакана муки, 1 стакан теплой воды, 1 пакетик сухих дрожжей, 2-3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Муку просеять и смешать с дрожжами и солью. Добавить теплую воду, перемешать до однородной массы. Добавлять понемногу оливковое масло, пока тесто не приобретет эластичность и гладкость. Выпекать сразу.

СОУС

– Это один из самых важных ингредиентов для кулинарии пиццы. Поэтому предпочтиту готовить его сама.

Ингредиенты: 1 банка помидоров в собственном соку (можно прибавить 2-3 свежих вкусных помидора), 4-5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 луковичка, 1 ст. ложка сахара, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. С помидоров снять кожу. Почистить лук и чеснок и мелко измельчить в блендере. Быстро обжарить лук и чеснок в оливковом масле. Нарезать консервированные и свежие (если используются) помидоры и добавить к луку и чесноку. Немного потопить, потом добавить сок, посолить и поперчить. Томить на медленном огне, постепенно выпаривая жидкость. Колбасу станет густым, добавить сахар. Взбить соус блендером. Такой соус подойдет не только для приготовления пиццы, но и лазаньи, спагетти, а также тушеных овощей.

НАЧИНКИ

Ингредиенты для пепперони: 200 г пепперони (или любая другая колбаса), 1 помидор, 1 печеный лук, 10 маслин.

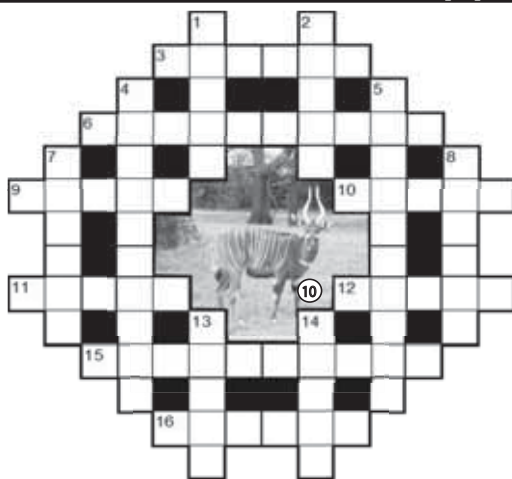
Способ приготовления. Колбасу нарезать тонкими кружочками или соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами. На сковороде с растительным маслом три минуты обжаривать лук. Помидор нарезать тонкими дольками, маслины – кружочками. На смазанную соусом основу равномерно выложить лук, затем колбасу, помидор и маслины. Засыпать все сыром и выпекать в духовке до готовности.

Ингредиенты для грибной пиццы: 200 г любой колбасы, 150 г шампиньонов, 0,5 красного лука, 6 перепелиных яиц, 6 помидоров черри.

Способ приготовления. Колбасу нарезать тонкими кружочками, лук – перьями. Помидоры разрезать на две части. Яйца отварить, очистить и разрезать на две половинки. Грибы очистить, нарезать тонкими пластинами и обжарить на сковороде до золотистого цвета. На подготовленную основу выложить колбасу и лук. Сверху разложить кружочки помидоров. Затем выложить шампиньоны и перепелиные яйца.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд
По горизонтали: 3. Шербур. 6. Фехтование. 9. Гемма. 10. Бонго.
11. Случ. 12. Камень. 15. Шикование. 16. Гварди.
По вертикали: 1. Песто. 2. Булан. 4. Вермикулит. 5. Филография.
7. Бемоль. 8. Огурец. 13. Утвя. 14. Гауди.

По горизонтали: 3. Зонтики сделали повсюду известным этот французский город. 6. Единственная дисциплина пятиборья, в которой спортсмены встречаются лицом к лицу. 9. Звезда, альфа созвездия Северная Корона. 10. Фелдшар, самый крупный представитель рода лесных антилоп. 11. Женская фетровая шляпа среднего размера с загнутыми книзу полями и невысокой тульей. 12. Полудрагоценный камень с выпуклым изображением. 15. Составление смеси материалов в определенной пропорции, подлежащих переработке в металлургических, химических и других агрегатах. 16. Итальянский живописец, рисовальщик и гравер, видный представитель венецианской школы, мастер вудути.

По вертикали: 1. Популярный соус итальянской кухни на основе оливкового масла, базилика и сыра. 2. Государство, официальной религией которого и «духовным наследием» провозглашен тантрический буддизм. 4. Минерал, алюмосиликат магния и железа. 5. Коллекционирование автографов знаменитых людей. 7. Знак понижения звука на полтона. 8. Овощ, который чаще других подвергается засолке. 13. Японский круглый веер. 14. Среди объектов всемирного наследия ЮНЕСКО в Испании отдельным пунктом указан комплекс работ этого архитектора, расположенный в Барселоне.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА



ДАХЭНАГЪУЭ, ГУАЩЭНЭХУ, КИУЛЭ И ДРУГИЕ

Феномен куклы знаком любой без исключения цивилизационной модели народов. Он связан с традициями и опытом. В этом контексте интересный проект представлен в Арт-центре Мадины Саральп – аутентичные куклы в национальном стиле. Изыщные и при этом лаконичные, они – результат кропотливого труда дизайнера Жанны ШОГЕНОВОЙ.

Выступая своеобразной репрезентацией культурной модели, на глубинном уровне кукла соотносится с системой ценностей этноса, нации и народности. Куклу можно определить как своеобразную модель мироустройства. Как говорит Жанна Шогенова, красота души народа, запечатленная в предметах материальной культуры, для нее как дизайнера – неисчерпаемый источник вдохновения.

– На мой взгляд, эстетика адыгского этноса абсолютно совершенна, ей присуща элегантность, изысканность и богатство. Богатство без вульгарности, изысканность без вычурности. И когда Мадина САРАЛЬП обратилась с предложением сделать куклу в национальном стиле, была безмерно рада. Мадина – вдохновитель многих интересных проектов в республике, ее взгляд и оценка работы абсолютно точны и содержательны. Также ей приятно, что она обратилась с таким предложением именно ко мне.

ИСТОРИЯ ПРООБРАЗА

– Прототипом куклу решила взять старинную кабардинскую куклу из собрания Российского этнографического музея. Датируется экспонат концом XIX – началом XX вв. Кукла довольно самобытна, красива и сложна. В ее costume присутствуют галун, тесьма и басонное плетение. Все ручной

работы. Первый раз этот экспонат РЭМ я увидела в материалах Мадины ИВАНОВОЙ, автора энциклопедического труда «Адыгэ идз», посвященного золотому шитью адыгов. Книга вышла в 2018 году в издательстве Марии и Виктора Котляровых, в котором я работаю. Знакомство с Мадией Ивановой и возможность работать с ней расцениваю как один из наиболее значимых для меня подарков судьбы, без всякого преувеличения. Энтузиаст и подвижник, без какой-либо поддержки она смогла осуществить выдающуюся работу. «Адыгэ идз» – практически полный справочник по адыгскому золотому шитью, ткачеству и плетению, позволяющий человеку, прежде не обучавшемуся этому искусству, освоить его. «Золотым шитьем украшалась не только детская одежда, но и одежда старинных кукол в национальных костюмах адыгов из фондов РЭМ. Национальный костюм из шелковых тканей адыгэ фащэ и золотая шапочка дыщэ пылэ на игровой адыгской кукле из фондов РЭМ украшены тканной на дощечках тесьмой – щагъэ, плетеными басонными изделиями – шариками дэнлэчэ и застегкой щыгъэкIаплэщэ».

ПРЕКРАСНЫЙ ЛИК

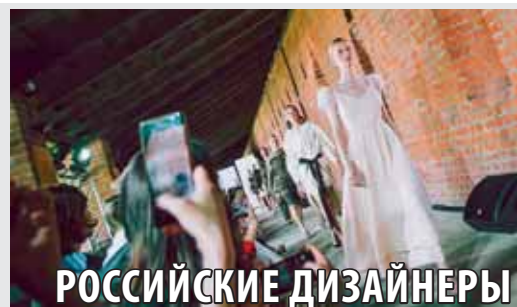
– Возвращаясь к кукле, было интересно, как сделано лицо, оно сформировано узором гуащэ нэку – кукольное лицо. Выполнено косыми стежками вышивки, при которой при шитье образуется узор – большой ромб с вписанным в него квадратом или прямоугольником с эффектом плетения. Это довольно уникальная история, само наличие подобного шва М. Иванова рассматривает как одно из подтверждений существования старинной счетной вышивки шелковыми нитями в рукоделии адыгов.

Конечно, название узора – «гуащэ нэку» и стало названием проекта, а формирование лица куклы этими косыми стежками – его визитной карточкой.

На данный момент уже есть несколько кукол. У каждой имя, на мой взгляд, соответствующее характеру. Как только у куклы выделится личико, сразу виден характер. ДышьэкI – строгая, элегантная дама в богатом костюме с золотым шитьем. Компанию ей составили Дахэнагъуэ, Гуащээнэху, Киулэ и другие. Киулэ посвящена моей бабушке – Куле ЖЕМУХОВОЙ, человеку, обладавшему всеми мыслимыми и немыслимыми талантами и умениями адыгской женщины. Эта кукла останется у меня, расстаться с ней не смогу.

Благодарна Мадине Саральп за это предложение. Также благодарна ей за замечания и рекомендации. Этот проект, помимо всего прочего, – поклон всем мастерицам, из поколения в поколение формировавшим неповторимый характер предметов материальной культуры адыгов, которые до сих пор восхищают нас. Учителю, ученицу, мастеру Азретали КИШЕВУ, автору изданий «Лъэпкъ Iэщэгъэхэр», «Народные художественные промыслы» и т.д. А также нашим современникам, усилиями которых искусство золотого шитья в нашей республике переживает возрождение: Вячеславу МАСТАФОВУ, Джульетте ШЕТОВОЙ, Маринетте ДАГИРОВОЙ, Агнессе ТХАГАЛГОВОЙ, Анете МАМБЕТОВОЙ (КИШЕВОЙ), Зареме ТУХУЖЕВОЙ и многим другим. Эти мастера, которые на протяжении десятилетий занимаются золотым шитьем, обучают молодежь, презентуют свои работы на выставках в республике и стране, – достойные адыгского народа.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардаевой



РОССИЙСКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ ПРИСЛАЛИ БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В МОСКОВСКОЙ НЕДЕЛЕ МОДЫ

Присоединиться к мероприятию выразили желание дизайнеры из 151 города России.

На участие во второй Московской неделе моды поступило 1038 заявок – почти на 20 процентов больше, чем в предыдущий раз. Их подали дизайнеры из 72 регионов России. Крупнейшее событие модной индустрии страны пройдет в столице с 1 по 8 марта. Основными площадками проведения станут центральный выставочный зал «Манеж» и павильон № 75 на ВДНХ – одно из пространств международной выставки-форума «Россия».

О желании презентовать свои коллекции на Московской неделе моды заявили дизайнеры из 151 города России. Среди них Калининград, Хабаровск, Тюмень, Севастополь, Краснодар, Томск и Нальчик. Лидерами по числу заявок стали Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Красноярск и Казань.

Впервые заявки поступили из Межевжгорска, Йошкар-Олы, Элисты и Ялты. Общее число представленных городов выросло практически вдвое.

Экспертный совет отберет около ста участников модных показов, 60 – открытого рынка, 50 – шоурума для бизнеса.

«Московская неделя моды – отличный способ показать, что в нашей стране есть бренды мирового уровня с премиальным качеством и богатой историей. Участие в этом событии дает дизайнерам возможность представить свои коллекции широкой аудитории и привлечь новых покупателей», – отметила сооснователь бренда женской одежды Васса ЯКОВЛЕВА.

Кроме того, приглашения на мероприятия получили дизайнеры из Китая, Индии, Бразилии, Индонезии, Турции, Сербии, Южно-Африканской Республики и других стран.

В рамках Московской недели моды жители и гости города смогут посетить открытые показы на ВДНХ и фестиваль модных короткометражек World Fashion Shorts.

Деловую программу для профессионалов индустрии проведут в центральном выставочном зале «Манеж». Здесь состоятся закрытые показы, встречи, лекции и мастер-классы, будут работать B2B-шоурум и открытый маркет. В официальной группе в социальной сети ВКонтакте будут организованы трансляции ключевых событий.

Мадина БЕКОВА

КУДРЯВОЕ ЧУДО ЧАРЛИ



– Я не собиралась заводить домашнего питомца, – говорит Анастасия ПАВЛЕНКО из Нальчика. – Но сын очень хотел собаку. Чтобы отвлечь его от компьютерных игр, мы с супругом решили завести пуделя. Я понимала, что весь уход за собакой ляжет на мои плечи, поэтому согласилась при условии, что породу выберу сама. Остановилась на карликовом пуделе. Прочитала, что эта порода идеально подходит для содержания в квартире. Что мне особенно понравилось, шерсть не линяет, собаки дружелюбны и отлично ладят с детьми. Это одна из самых умных пород собак, по статистике они могут понимать до двести слов. В интеллектуальном рейтинге стоит на втором месте.

Когда предложила детям назвать питомца Артемоном, в честь

персонажа сказки А. ТОЛСТОГО «Золотой ключик, или Приключения Буратино», они не согласились и назвали собаку Чарли. Питомец легко поддается дрессировке, все понимает. За два с половиной года ничего не сгрыз, портит только свои игрушки. По характеру очень игривый, любит прыгать и бегать. Не любит одиночества, требует постоянного общения. Иногда кажется, что даже пытается заговорить. Когда радуется, выражает это одними звуками, а когда чем-то недоволен – совсем другими. Чарли практически не лает, что является большим плюсом и для наших соседей. Когда возвращаюсь домой без настроения, садится рядом и тихо сидит. Но когда у сына неприятности, пытается играть с ним, у Чарли свой подход к каждому члену

семьи. Он так высоко подпрыгивает, когда мы приходим домой, что может даже лизнуть лицо, очень дружелюбный. Единственный минус, нужно хотя бы раз в неделю расчесывать и стричь его шерсть. Без этой процедуры шерсть может превратиться сначала в неопрятные кудри, а потом появятся колтуны. Стрижем его два-три раза в год. Существует более восемнадцати стрижек для пуделей, но мы выбрали стрижку Арлекин. Она не требует особого ухода, и обрастает он не так быстро. Кормим два раза в день, утром натуральной едой, а вечером сухим кормом, который он не очень любит. Любимые лакомства – виноград, арбузы и персики.

Рано утром и вечером обязательно выгуливаем его в любую погоду. В выходные дни выводим на прогулку три раза в день. После прогулки он безошибочно находит дорогу домой. После улицы Чарли всегда направляется в ванную, чтобы мы помыли ему лапы.

• НАШИ ПИТОМЦЫ

Купаем его по мере загрязнения, эта порода не имеет специфического запаха.

Чарли знает много команд, но никак не могу научить его давать лапу, хотя и понимаю. Когда к нам приходят гости, начинает кружиться, пытается схватить свой хвост, любит всем демонстрировать это. У него своя лезанка, недавно ее обновили на больший размер. Иногда накрываем его одеялом, чтобы во сне не замерз.

Чарли любит всех членов семьи, дарит нам много положительных эмоций. Но больше всех любит меня, и это у нас взаимно. С уверенностью могу сказать: кто хочет верного друга, который «за колбаску» не променяет хозяина, заводите пуделя, кудрявое чудо, похожее на плюшевую игрушку.

Анжела ГУМОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-75-34 –
корреспондентская;
42-26-75 – факс;
42-69-96 –
реклама

Газета отпечатана
в ООО «Издательство
«Южный регион»,
357600,
Ставропольский край,
г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж 1392. Заказ 230.
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 6 февраля в 17.00
Индекс - 31222

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

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