

№ 5 (1222)

8 февраля 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Василиса
ТЕПЛЯКОВА,**
актриса театра
и кино

**ВОЛЬНЫЙ
ДУХ
ТВОРЧЕСТВА**

С. 5

С. 3

**ДОБРОЕ СЛОВО
ВРАЧА НА САМОМ
ДЕЛЕ ЛЕЧИТ**



С. 4

**КУЛЬТУРА
КАК ФАКТОР
ДУХОВНОГО
ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ**



С. 6

**ЧТОБЫ ПОНЯТЬ
РЕБЕНКА, НАДО
ПОНЯТЬ СЕБЯ**



С. 15

**ШАЛОСТИ, ВАФЛИ
И СЧАСТЛИВОЕ
ДЕТСТВО**



Парламент КБР провел первое пленарное заседание весенней сессии 2023 года. На нем обозначены приоритеты в работе законодательной республики на ближайший период. Заслушаны также отчет сенатора РФ - представителя от Парламента Кабардино-Балкарской Республики Мухарбия УЛЬБАШЕВА о деятельности за период осенней сессии 2022 года и доклад министра культуры КБР Мухадины КУМАХОВА об итогах проведения в республике Года культурного наследия народов России.



ПРИОРИТЕТЫ

Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА во вступительном слове отметила, что предстоящая весенняя сессия будет отличаться насыщенностью, о чем говорит количество запланированных мероприятий, и определила ряд ключевых задач, стоящих перед законодателями республики.

– Приоритеты нашей законодательной деятельности будут определяться законодательной политикой РФ, нуждами и запросами народа Кабардино-Балкарии, задачами, стоящими перед республикой. Они были обозначены Главой КБР в недавнем докладе о ходе социально-экономического развития КБР в 2022 году и задачах на 2023 год и среднесрочную перспективу на заседании Парламента, – сообщила Т. Егорова. – Одними из значимых задач являются сохранение культурно-исторического наследия народов республики, развитие экономики, повышение качества жизни людей. В условиях новых вызовов и угроз, с которыми столкнулась сегодня наша страна, большое внимание мы должны уделять поддержке участников специальной военной операции и их семей. Недавно на заседании президиума мы уже обсуждали этот вопрос и пришли к выводу, что нам необходимо всесторонне поддерживать наших военнослужащих, эти вопросы должны быть постоянными приоритетами деятельности Парламента республики. К нам поступает немало обращений от военнослужащих и членов их семей, призываю всех депутатов оперативно реагировать на такие обращения и помогать в решении возникающих проблем, – заявила она.

Вопросы социальной направленности, духовно-нравственного воспитания молодежи, укрепления института семьи, традиционных семейных ценностей также будут постоянно находиться в поле зрения парламентариев. Утверждена «дорожная карта» по исполнению Указа Президента РФ «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

– Мы продолжим и такое направление работы, как участие в федеральном законодательном процессе, активностью в котором отличается наш Парламент, – отметила спикер. – Большое внимание

также будет уделяться расширению межпарламентских связей. Планируется продолжить лучшие практики контрольно-аналитической деятельности: в том числе выездные заседания президиума, комитетов Парламента, которые позволяют более эффективно работать с населением, получать обратную связь, что всегда очень ценно и важно. Будут появляться и другие вопросы, которые, возможно, потребуют законодательных мер реагирования. Поэтому мы также будем продолжать работу по мониторингу ситуации в ключевых сферах жизни республики для принятия своевременных эффективных, качественных законов, направленных на дальнейшее развитие экономических и социально-политических процессов в республике, законодательное обеспечение социальных и трудовых прав граждан.

Т. Егорова напомнила, что наступивший год особенный: исполняется 30 лет Конституции Российской Федерации и Парламента республики:

– В связи с этими значимыми событиями и новыми вызовами нам необходимо повышать эффективность и результативность своей работы. Для этого каждый из нас должен работать с полной самоотдачей по выполнению стоящих перед Парламентом задач. Эти вопросы должны решаться в тесном взаимодействии с органами исполнительной власти республики, местного самоуправления и институтами гражданского общества. Только совместными усилиями, работая конструктивно, мы сможем добиться поставленных целей.

ИНИЦИАТИВЫ

Депутаты одобрили три законодательные инициативы для внесения в Госдуму. Среди них проект изменений в Федеральный закон «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». Документ представил председатель комитета по труду, социальной политике и здравоохранению Хусейн КАЖАРОВ, который отметил, что предлагаемые изменения подготовлены в целях сохранения права на предоставление жилья за членами семей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лицами из их числа в случае гибели (смерти) при выполнении задач в ходе СВО. Право на предо-

ставление жилого помещения переходит к супругу (супруге), не вступившему в повторный брак, и несовершеннолетним детям умершего. Положения законопроекта предлагается применить к правоотношениям, возникшим с 24 февраля 2022 года – даты начала СВО.

Докладчик подчеркнул, что проект закона получил положительные отзывы и заключения Совета законодателей РФ при ФС РФ и рекомендован для внесения в Госдуму в качестве законодательной инициативы.

СРОЧНЫЕ

И КОМПЛЕКСНЫЕ МЕРЫ

Сенатор РФ М. Ульбашев представил информацию о своей деятельности в течение осенней сессии 2022 года. Он подчеркнул, что наша страна и республика с началом СВО столкнулись с беспрецедентным санкционным давлением со стороны недружественных стран. В результате финансово-экономический блок Правительства и ЦБ РФ, власти КБР встали перед необходимостью принимать срочные и комплексные меры.

Сенатор подробно рассказал о работе по обеспечению социально-экономического развития КБР, деятельности в качестве представителя Совета Федерации в Национальном финансовом совете, участии в работе Совета по развитию финансового рынка при Совете Федерации ФС РФ, трехсторонней комиссии по вопросам межбюджетных отношений, а также о взаимодействии с Комитетом Государственной Думы по финансовым рынкам.

Он выразил уверенность, что переходный период, когда страна адаптировалась к новым вызовам, пройден. Сегодня перед законодателями стоит задача перехода от адаптации к развитию.

– Президент РФ Владимир ПУТИН четко определил шесть стратегических целей – расширение связей с партнерами из дружественных стран, обеспечение технологического и финансового суверенитета, развитие инфраструктуры и сферы ЖКХ, снижение уровня бедности, а также дальнейшая поддержка материнства и детства. Этим целям в первую очередь подчинены наши планы. Основной акцент законодательной деятельности в 2022 году был сделан на принятии антисанкционных законов, направленных на повышение устойчивости и гибкости экономики, поддержку регионов и граждан в условиях усиления внешнего давления. Принятые инициативы и введенные меры дали свои очевидные результаты, – отметил докладчик.

Продолжена масштабная работа по защите участников специальной военной операции, их семей и близких. Одобрены законы, которые гарантируют мобилированным гражданам финансовую и социальную поддержку. Обеспечены их трудовые га-

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

рантии, введены ипотечные каникулы для мобилизованных граждан. Помощь оказана малому бизнесу и индивидуальным предпринимателям. Приняты законы о распространении статуса ветерана боевых действий на добровольцев, участвующих в специальной военной операции.

Мухарбий Ульбашев остановился на результатах деятельности трехсторонней комиссии по вопросам межбюджетных отношений и комиссии Федерального Собрания РФ по перераспределению бюджетных ассигнований, в Национальном финансовом совете.

– Бюджет на 2023 год и плановый период сложнейший. Мы добились того, что базовая дотация на выравнивание бюджетной обеспеченности для регионов проиндексирована. Повышение в 2023 году для нашей республики составило 17 процентов относительно 2022 года, сумма дотации на выравнивание – более 18 миллиардов рублей. Как обычно, перед первым и вторым чтением закона о бюджете детально обсуждалось распределение практически всех межбюджетных трансфертов регионам. Их общий объем бюджету республики на 2023 год составит чуть более 43 миллиардов рублей, из которых почти 22 миллиарда – субсидии. При этом мы отмечаем рост собственных доходов республики, который обеспечивает сбалансированность бюджета, – уточнил сенатор.

Поправками сенаторов и депутатов, в том числе председателей обеих палат, были увеличены бюджетные ассигнования на поддержку граждан в рамках социального контракта, субсидии регионам на комплексное развитие сельских территорий, модернизацию служб занятости. Субсидия на комплексное развитие сельских территорий бюджету КБР на 2023 год благодаря поправкам выросла со 180 до почти 490 миллионов рублей. В рамках федерального бюджета сохраняется финансирование знаковых социально значимых для Кабардино-Балкарии объектов. Они успешно строятся и будут введены в плановые сроки в полном объеме.

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЙ ЧАС

В рамках правительственного часа вниманию депутатов был представлен доклад министра культуры КБР Мухадины Кумаховой об итогах проведения в Кабардино-Балкарии Года культурного наследия народов России. Он подробно рассказал о мероприятиях по сохранению культурной самобытности народов, проживающих в Кабардино-Балкарии, а также приобщению будущего поколения к культурному наследию республики, духовному и нравственному воспитанию (смотрите на 4-й с.).

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Развитие кадрового потенциала IT-отрасли важно

На прошлой неделе в Министерстве просвещения и науки КБР состоялась встреча, посвященная реализации федерального проекта «Развитие кадрового потенциала IT-отрасли».

В работе совещания приняли участие министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, министр цифрового развития КБР Ислам АШХОТОВ, начальник учебного отдела Центра непрерывного повышения профессионального мастерства (ЦНППМ) КБР Анзор БЖЕКШИЕВ, руководители департаментов и управлений образования муниципалитетов, учителя информатики. Также в режиме видеоконференцсвязи в нем приняли участие федеральные эксперты: представители из Университета 2035, АО «Академия «Просвещение» и цифровой образовательной платформы

МЭО (Мобильное электронное образование).

Выступая с анализом результатов реализации первого модуля федерального проекта «Код будущего» на территории нашей республики, Анзор Бжекшиев отметил, что на участие в программе подали заявки 1976 учащихся 8-11-х классов. Из них 935 человек прошли конкурсные испытания и были зачислены на обучение.

«Школьники 8-11-х классов из всех муниципалитетов КБР могут бесплатно получить фундаментальные знания в области современных языков програм-



мирования. В рамках реализации национальной программы «Цифровая экономика» на портале госуслуг проходил набор заявок на участие в проекте «Код будущего». В рамках проекта школьники не только могут получить углубленные знания и навыки по программированию, но и опре-

делиться с выбором будущей профессии», – сказал он.

Успешно завершили первый модуль обучения 727 учащихся, из которых 634 человека прошли обучение в офлайн-формате и 93 в онлайн. На территории КБР были выбраны 37 площадок для обучения на базе образовательных учреждений. Лидерами по количеству участников в образовательном проекте стали Нальчик и Баксанский район.

Ислам Ашхотов отметил, что, по замыслу Минцифры, в первый год обучение на двухлетних курсах начали не менее ста тысяч талантливых российских школьников. А к 2030 году «Код будущего» поможет обучить программированию не менее 1 миллиона человек.

«Двухлетняя программа «Кода будущего» разделена на четыре модуля. Чтобы освоить их, школьникам понадобится как минимум 108 часов (или 144 урока по 45 минут). Полученные навыки и углубленные знания в области программирования пригодятся для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, участия в хакатонах и олимпиадах», – сказал И. Ашхотов. – Кроме того, за время обучения они разработают собственный учебный проект. По итогам программы каждый участник получит сертификат. Проект «Код будущего» поможет школьникам изучить современные языки программирования и получить востребованные навыки в области IT».

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

ДОБРОЕ СЛОВО ВРАЧА НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЕЧИТ

На пресс-конференциях Министерства здравоохранения КБР часто подчеркивается, что для нашей республики опыт и знания молодых людей, получивших образование и работавших в Москве, но вернувшихся домой, представляют большой интерес. Они вызывают несомненное уважение как патриоты Кабардино-Балкарии и доверие как специалисты. Наши сегодняшние герои как раз из этого немногочисленного отряда золотой молодежи: прекрасно образованные, скромные и трудолюбивые.

Итак, глава семьи - Махмут КАРТЛЫКОВ, врач-офтальмолог-хирург глазной клиники «Ленар» имени академика Святослава Федорова. Окончил Первый Московский государственный медицинский университет имени Ивана Сеченова, лечебное дело. Ординатуру проходил в межотраслевом научно-техническом комплексе «Микрохирургия глаза» имени академика Святослава Федорова в Москве.

Молодая мама и хозяйка дома Мадина ХАПАЕВА - врач-терапевт, гастроэнтеролог, директор департамента развития телемедицинских технологий регионального Центра содействия здравоохранению Ленмединформ (г. Санкт-Петербург). Окончила Первый Московский государственный медицинский университет имени Ивана Сеченова, лечебное дело, интернатура: Московский государственный медико-стоматологический университет.

НИЧТО НЕ РОДИТ ТАК, КАК ЕДИНЫЕ ПОМЫСЛЫ И ДЕЛА

Махмут и Мадина учились вместе в параллельных группах. Мадина - карачаевка, Махмут - балкарец, один язык, одна религия, единые помыслы сблизили их. Потом начали вместе подрабатывать в больнице. Первые шаги в лечении больных, радость от их выздоровления, желание побыстрее все узнать и стать настоящими докторами - все это они проживали вместе.

- Мы помогли друг другу, на нашем потоке было не было карачаевцев и балкарцев. После окончания университета мы создали семью, - говорит Мадина. - Конечно, есть плюсы врачебной семьи: общие интересы, беседы на профессиональные темы, общий взгляд в бытовом плане на санитарные условия в доме, возможность консультировать родственников, не вы-

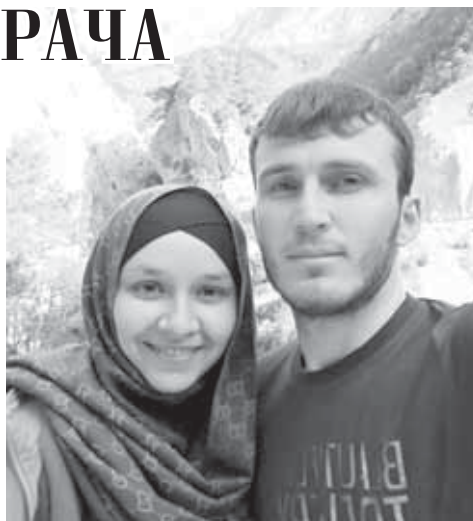
ходя из дома. Но есть и минусы: врачебная жизнь не заканчивается с окончанием рабочего времени. Проблемы пациентов - это и проблемы врача.

Постоянно думаем о больных, переживаем. Если тяжелые случаи, общаемся с пациентами по телефону в личное время. В любое время, когда отдыхаешь с семьей, может потребоваться помощь и бежишь на работу. Раньше я работала в Москве участковым терапевтом в государственной поликлинике, по результатам голосования пациентов стала победителем за звание «Лучший терапевт Москвы-2017». Сейчас совмещаю консультативную деятельность как терапевт-гастроэнтеролог и работу в сфере развития телемедицины. Работаю над новым проектом по активному внедрению телемедицины в жизнь, чтобы пациенты из любых уголков нашей страны, самых удаленных деревень и сел могли получить квалифицированную медицинскую помощь от лучших врачей страны. Конечно, хочется начать с жителей КБР.

Мы никогда не жалели, что стали врачами, у каждого из нас это было мечтой, которая сбылась. Прожить жизнь и знать, что помог хоть одному человеку, - это уже прекрасно. А если помог тысячам? Поэтому никаких страданий и сожалений нет. Даже когда заканчивается тяжелый рабочий день, возвращаешься домой уставший, но счастливый от бессмысленно прожитого дня.

НЕ ПОКУПАЙТЕ ОЧКИ НА РЫНКЕ

- Недавно я позвонила человеку, который всю жизнь проработал на ответственных должностях, а на старости лет ослеп.



Спросила: «Вам что-нибудь нужно?» Прозвучал ответ: «Если можешь - верни мне зрение». Это был черный юмор. Беседа с этой парой, я задала Махмуту делегированные от коллег вопросы про очки на рынке и посещение кабинета окулиста.

- У нас люди словно не понимают, что потерянное зрение невозможно вернуть. К сожалению, зачастую приходят тогда, когда уже помочь ничем невозможно, - говорит Махмут Картлыков. - Пожалуй, даже если вас ничего не беспокоит, после сорока лет один раз в год обследуйтесь у окулиста. Это необходимо! Грозное заболевание глаукома протекает вообще без симптомов, если вовремя не выявить и не лечить, приводит к полной слепоте. И еще: категорически нельзя покупать очки на рынке. Подбор очков занимает не менее сорока минут. На рынке у очков стандартное межзрачковое расстояние, а у каждого из нас оно индивидуальное. И третье замечание: пока малыш растет и формируются его глаза, не давайте ему сотовый телефон. В школьные годы резко ограничьте по принципу: чем меньше, тем лучше.

ДЕТИ

В этой семье растут две очаровательные девочки: Марьям четыре года, она любит рисовать, занимается гимнастикой, Амине девять месяцев.

- Стараемся уже сейчас передавать старшей дочке любовь к медицине, - говорит Мадина. - Мы очень щепетильно отно-

Семья

симся к гигиене, тщательно моем овощи и фрукты. Это не очень нравится нашей старшей. Хорошо мыть руки с мылом, обязательно мыть бананы и мандарины и продолжительно чистить зубы - для нее тяжелая задача.

Картлыковым помогают все: не только бабушки, дедушка, но и дяди, последние оказались лучше всех.

Даже для таких ученых людей, как Махмут и Мадина, воспитание детей - новая и достаточно сложная область. На мой вопрос: «Ругаете ли вы дочек?», Мадина дала честный ответ: «Мы стараемся развиваться не только в медицинской сфере, но и в детской психологии. Крик и ругань никогда не помогли и не будут помогать ни в одной сфере, в том числе в воспитании детей, это лишь наша невозможность совладать с гневом как результат накопившейся усталости. Но мы такие же люди и не можем все держать под контролем». «Но проще же быть родителям врачам?» - настаиваю я. «Иногда кажется, что сложнее. Особенно, когда ребенок заболел, например, чихнул, а ты уже все диагнозы мира в голове перевернул», - улыбается молодая мама.

О ЗАРПЛАТЕ

- Жить можно и при минимальном заработке, особенно, когда смотришь на тех, у кого меньше, чем у тебя. Если смотреть на детей в Африке, мы все живем, как короли. Но если говорить о спокойной и более или менее комфортной жизни с учетом двоих детей, конечно, необходим дополнительный заработок, - говорит Мадина. Далее она поделилась мыслями на тему: достаточно ли врачам быть знающим свое дело или надо еще быть добрым и отзывчивым?

- Введу свой блог в социальных сетях и как-то спрашивала у пациентов, насколько для них важно, чтобы врач был не просто профессионалом, но и хорошим, добрым человеком. Для абсолютного большинства это один из важнейших пунктов в выборе врача, как и для нас. Самое первое, что ты как врач можешь сделать, - подарить пациенту доброе слово, которое на самом деле лечит. Только так возможно наладить полноценный контакт с больным, чтобы он выполнял все требования, необходимые для выздоровления.

...Немного потеплело, к нам приближается весна. От беседы с Картлыковыми тоже стало теплее на душе: они говорили о пациентах как о родных.

Марзият БАЙСИЕВА

Мероприятия проводятся в целях пропаганды достижений ученых, повышения интереса молодежи к научной и исследовательской деятельности, поощрения научной творческой активности учащихся общеобразовательных учреждений, активизации деятельности образовательных организаций высшего образования и научных учреждений, осуществляющих деятельность в Кабардино-Балкарской Республике, выявления перспективных научно-технических и инновационных проектов и разработок.

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. БЕРБЕКОВА представляет в рамках Недели науки XVII выставку инновационных проектов молодых ученых Северного Кавказа «Дворец творчества детей и молодежи» Минпросвещения КБР - реферативную конференцию среди обучающихся отдела экологического образования. Северо-Кавказский государственный институт искусств провел презентацию возможностей центра креативных практик «Арт-идея». В детской академии творчества «Солнечный город» прошла научно-практическая конференция «Молодые умы - двигатели прогресса России». Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова представил «Круглый стол» «Разработка и реализация комплексных научно-технологических проектов в условиях интеграции агробизнеса, науки и образования», Северо-Кавказский научно-исследовательский институт горного и предгорного садоводства - заседание ученого совета к Дню российской науки. Высокогорный гео-

НЕСКУЧНО О СЕРЬЕЗНОМ

Ежегодно 8 февраля российское научное сообщество отмечает свой профессиональный праздник - День российской науки. С 1 по 10 февраля в Кабардино-Балкарской Республике проходят мероприятия, приуроченные к Неделе науки-2023.

физический институт - открытый общегеофизический семинар на тему «Изменение климата и его последствия для развития общества и окружающей среды», Институт экологии горных территорий им. А.К. ТЕМБОВА Российской академии наук - «Круглый стол», посвященный Дню российской науки, «Основные научные и научно-практические достижения ИЭГТ РАН в 2022 году». Обширную программу мероприятий представил Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук - выставку научных трудов Института прикладной математики и автоматизации, открытое заседание Научно-исследовательского семинара Института прикладной математики и автоматизации КБНЦ РАН по современному анализу, информатике и физике, научно-исследовательский семинар Института информатики и проблем регионального управления, семинар «Перспективы развития молекулярной селекции и биотехнологии на базе Института сельского хозяйства КБНЦ РАН».

Большое разнообразие мероприятий проходит в школах и библиотеках всех муниципальных образований республики - тематические классные часы и внеклассные

мероприятия: интеллектуальные игры, заседания юных ученых, научно-технические выставки и семинары, квест-игры. Так, в СОШ №1 с.п. Малка Зольского района провели «Круглый стол» с участием кандидата физико-математических наук А. КОКОВА «Основные открытия в области физики». Гимназия № 2 г. Прохладного представила мероприятие «Погружайся в науку с нами», СОШ № 1 им. Т.М. Курашинова с.п. Атажукино Баканского района - конкурс ораторского искусства «Юный Цицерон» и т.д.

Фойе и коридоры оформляются стендами, посвященными нобелевским лауреатам, важнейшим открытиям и достижениям. Со школьниками обсуждают открытия отечественных ученых, которые изменили мир. Благодаря русским ученым появились радио, телевидение, искусственный спутник, цветная фотография, электродвигатель, телеграф, парашют, вертолет, лазер, искусственное сердце, наркотики и т.д. Современная российская наука не стоит на месте - за последние десятилетия российские ученые сделали целый ряд открытий мирового уровня. Дети также узнают о важности исследования Марса, о работе атомных станций, как возникали науки и как они связаны между собой, что самые прорывные открытия и технологии будущего рождаются на стыке таких наук, как физика, химия, биология, астрология, математика, и др. Учащихся знакомят с наиболее интересными междисциплинарными научными направлениями.

Ляна БАТЫРОВА

• ДАТА

Культура как фактор духовного здоровья населения

- Культурное наследие – непреходящая совокупность ценностей, сохраняющих свою актуальность вне времени. Духовные ценности, созданные предыдущими поколениями, важны не только для сохранения культурно-исторической памяти, но и для культурного фонда страны. Для каждой культуры чрезвычайно важны народные традиции и преемственность, без которых не будет культурного многообразия мира, - отметил докладчик.

Он сообщил, что в рамках Года культурного наследия народов России в Кабардино-Балкарии полностью реализован общереспубликанский широкомасштабный план мероприятий, направленных на сохранение традиций народного творчества и историко-культурного наследия, народных художественных промыслов и ремесел. Мероприятия, приуроченные к Году культурного наследия народов России, прошли во всех муниципальных образованиях и городских округах республики под единым логотипом и размещены на портале **Культура.РФ** в государственной информационной системе ПРО.Культура.

В январе прошлого года в Государственной национальной библиотеке имени Т.К. Мальбахова состоялось торжественное открытие Года культурного наследия народов России. Это дало старт проекту, который включал 14 книжных экспозиций, 13 массовых мероприятий и шесть клубных заседаний. Тематика разнообразна по жанру народного искусства и творчеству мероприятий необычайно широка: это и устный фольклор, и национальные ремесла, народные песни и танцы, национальная кухня. Были проведены тематические заседания клуба «ЭТНО», в том числе «Арджэн: солнце, играющее в камышах», где участниками заседания презентовали старинное ремесло узорного плетения циновки – адыгский арджэн. Также прошло заседание «Мастера холоднойковки, оружейники». На нем школьников познакомили с традициями кузнечного ремесла кабардинцев и балкарцев, разнообразием предметов и технических приемов, используемых в холоднойковке, образцами оружейного искусства, представленными в коллекциях мастеров – Александра ПАЗОВА, Салима и Заура ЛАКУНОВЫХ, Хамзата БАЧИЕВА, Арсена ХАШХОЖЕВА. Заседание «Танец гор, хмельной и сладкий!» было посвящено традиционным танцам кабардинцев и балкарцев.

Приобщение детей и молодежи к культурному наследию, духовным ценностям народа и национальной литературе играет большую роль в сохранении родного языка, подчеркнул министр. Одним из объектов нематериального культурного

наследия является устное народное творчество: народные сказки, былины, легенды. В январе в республиканской детской библиотеке им. Б. Пачева прошли ежегодные «Пачевские чтения». Специалисты библиотеки организовали участие читателей в четвертой международной акции «Наши истоки. Читаем фольклор», в рамках которой прошли конкурс выразительного чтения «Язык родной, поведат нам слова» и литературно-краеведческий экскурс «Истоки народной мудрости». Конкурс способствовал знакомству читателей с литературным наследием народов России, повышению интереса к выразительному чтению художественных произведений писателей и поэтов Кабардино-Балкарии, выявлению наиболее талантливых и артистичных среди участников конкурса. Также были проведены цикл громких чтений «Сказания о нартах» и мастер-класс «Национальный женский головной убор». Республиканский театр кукол в рамках Года культурного наследия представил показы спектаклей по мотивам народных сказок «Алакез» и «Солнце нартов».

М. Кумахов отметил, что открытие школы народного творчества для людей с ограниченными возможностями здоровья в Нальчике в Центре народных художественных промыслов и ремесел также было приурочено к Году культурного наследия народов России. Проект явился наиболее удачной формой приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья в доступную игровую деятельность для повышения познавательной активности и развития познавательных способностей, приобщения к культурному наследию. В Центре с большим успехом прошел фестиваль народных промыслов «Сделай сам», в рамках которого проведены мастер-классы по гончарному делу, изготовлению мозаики и росписи прихваток, сувениров и вышивке лентами. Эти занятия были доступны всем желающим вне



зависимости от возраста. Помимо этого, для гостей был проведен концерт, в котором приняли участие юные воспитанники Центра с ограниченными возможностями здоровья. Артисты представили танцевальные и вокальные номера. Подобные мастер-классы проводятся в Центре на постоянной основе.

В Республиканской юношеской библиотеке им. К. Мечиева была разработана тематическая программа «Живи, родник традиций». Работниками библиотеки был проведен исторический экскурс «Мы разные, и в этом наша сила» в санатории «Кавказ» для учащихся школ Нальчика и ребят из школы-интерната № 5 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Школьники узнали о народных традициях и обрядах народов России, познакомились с популярными видами народных промыслов.

В современном мире культура приобретает особую социальную значимость и рассматривается как фактор духовного здоровья населения, социальной стабильности, приоритетными задачами которой являются сохранение культурного наследия, развитие культурного многообразия, повышение уровня вовлеченности жителей в культурную жизнь, обеспечение диалога культур на региональном, всероссийском и международном уровнях.

Тема культурного наследия народов, населяющих республику, тесно перекликалась с ее 100-летним юбилеем. Тринадцать районов и городских округов Кабардино-Балкарии в августе - сентябре прошлого года передавали эстафету дружбы, участвуя в республиканском фестивале народного творчества. В сентябре делегация КБР приняла участие в фестивале культуры и спорта народов Кавказа в Чеченской Республике. Было установлено подворье Кабардино-Балкарской Республики, в котором приняли участие более 180 специалистов культу-

ры. Это работники музеев, мастера декоративно-прикладного искусства, а также представители Лескенского, Черекского и Прохладненского районов. На открытии подворья в концертной программе выступили артисты и государственные ансамбли нашей республики, были организованы экспозиции декоративно-прикладного искусства, представлена национальная кухня.

В 2022 году впервые были проведены в формате исключительно детских выступлений фестивали старинной народной адыгской песни имени Зарамука Кардангушева и старинной народной балкарской песни имени Омара Отарова «Родина моя – песнь моя!», зрители и участники которых имели возможность проникнуться красотой и глубиной народных песен и мелодий.

Нельзя не отметить участие делегации деятелей культуры и искусства в торжественных праздничных мероприятиях в рамках Дней культуры Кабардино-Балкарии в Москве, посвященных 100-летию юбилею республики. Творческие коллективы и исполнители выступили с лучшими концертными номерами на сцене Государственного Кремлевского дворца. В холле Кремлевского дворца была организована выставка декоративно-прикладного творчества «Кабардино-Балкария - жемчужина России». В Государственном центральном музее современной истории России была открыта выставка декоративно-прикладного творчества и изобразительного искусства «Летопись столетия». С большим успехом в Москве выступили национальные театры республики.

В декабре в Нальчике и Черекском районе были проведены юбилейные мероприятия, посвященные 105-летию со дня рождения народного поэта Кабардино-Балкарской АССР Кайсына КУЛИЕВА. В онлайн-формате был проведен флешмоб, где все желающие могли декламировать стихотворения великого поэта. Также с большим успехом в Нальчике прошли юбилейные мероприятия, посвященные 140-летию со дня рождения выдающегося поэта-песенника, хранителя адыгского национального фольклора, народного поэта, заслуженного деятеля искусств КБР Амирхана ХАВПАЧЕВА.

В муниципалитетах в рамках Года культурного наследия народов России были проведены мероприятия, посвященные Дню черекского костюма, Дню адыгов, Дню возрождения балкарского народа, Дню славянской письменности и культуры, Международному дню родного языка. Использовались различные форматы: концерты, акции, вечера памяти, фестивали, спортивно-развлекательные программы, вечера народной песни, часы искусства. Кроме того, в библиотеках и культурно-досуговых учреждениях проведены познавательные часы, выставки, мастер-классы, беседы и показательные обрядовые мероприятия.

Неонила СУНДУКОВА – искусствовед, член всероссийской творческой общественной организации «Союз художников России», академик Международной академии творчества недавно отметила 90-летие. Среди множества ее дипломов и грамот – серебряная медаль СХР «Духовность. Традиции. Мастерство» за многолетнюю творческую деятельность.

Неонила Степановна родилась на Украине в маленьком городке Развиллов на границе Ровенской и Львовской областей. Свое раннее предвоенное детство вспоминает с тепло-



любью. А затем в жизнь семилетней девочки ворвалась война, так как их городок находился на перекрестке военных событий.

Серьезную роль в ее судьбе

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

сыграл Анатолий СУНДУКОВ, который служил в тех краях в армии, был простым сержантом. Его тогда еще не знали как художника. Анатолий пригласил ее на новогодний вечер 1952 года, а 23 февраля того же года они стали мужем и женой, пройдя вместе по жизни с радостями и бедами. В Ленинграде Анатолий Сундуков окончил батальную мастерскую народного художника СССР Евсея Моисеенко, а Неонила – искусствоведческий факультет.

Заслуженный художник КБР Анатолий Сундуков ушел из жизни рано, но продолжает жить в своих живописных и графических произведениях, которые стали частью культуры не только Кабардино-Балкарии, но и России и ближнего зарубежья. Особой гранью в его творчестве стала тема Великой Отечественной войны.

Живопись – универсальный язык человечества. Этот язык не имеет границ, его

понимают те, с кем художник делится своим опытом, знаниями и чувствами. Но особое понимание дано профессионалам. Искусствовед и спутница яркого и самобытного художника, Неонила Сундукова все годы бережно хранила память о нем не только как о самом близком человеке, но и творческой личности со всеми его особенностями и сложностями.

Редакция газеты «Горянка» поздравляет Неонилу Степановну с юбилеем и надеется на продолжение сотрудничества и дружбы с этой удивительной женщиной.

ВОЛЬНЫЙ ДУХ ТВОРЧЕСТВА

В Нальчике прошла премьера моноспектакля «Маргарита» по мотивам романа Михаила БУЛГАКОВА «Мастер и Маргарита» режиссера Армана ХАЧАТРЯНА. Как и предусмотрено жанром, единственную роль в нем сыграла актриса театра и кино ВАСИЛИСА ТЕПЛЯКОВА.

«Там, где начинается существование, понятие заканчивается», - сказал философ. Эти слова как нельзя лучше применимы к жанру драматического театра одного актера. Василиса Теплякова, как заявлено в афише, преодолевает полет, проживает боль героини в нескольких эпизодах романа. В камерной обстановке, где нет четких границ сцены, зритель максимально вовлечен в процесс. Нет, это не актерская игра в привычном понимании, это погружение в эмоции героини, оголенный нерв, который разрядами пробивает зрителя так, что тот забывает дышать. Василиса держит взглядом, словом, паузой, меняет тональность голоса. Одну и ту же фразу запускает в зрительный зал, как энергетическую волну, которая меняет содержание по задумке исполнителя. «Черт его знает...» - неопределенное. «Черт его знает?» - как призыв хорошо подумать, прежде чем дать ответ. «Черт его знает!» - со злой интонацией и взглядом, от которого мороз по коже. Постановка держит эмоционально, заставляя осмыслить, уложить в голове и привести свое состояние в равновесие, прежде чем вернуться в реальность.

С Василисой мы встретились после спектакля, чтобы поговорить о постановке и не только. Фамилия Теплякова широко известна на театральном и людям творческих профессий в Кабардино-Балкарии. Отец актрисы - Валентин ТЕПЛЯКОВ - театральный режиссер и педагог, декан актерского факультета ГИТИСа (1991-2010), заслуженный артист и заслуженный деятель искусств РФ. В 1974 году создал Молодежный театр-студию на базе Кабардино-Балкарского государственного университета. С 1985 по 1989 год был главным режиссером и директором Государственного Русского драматического театра имени М. Горького в Нальчике.

ТЕАТР КАК ОСНОВА

- Мне было года три, когда мы уехали из Нальчика. Потом еще несколько лет приезжали сюда отдыхать каждое лето, у меня масса ярких, теплых воспоминаний, связанных с этим городом. Сейчас, спустя почти двадцать лет, я впервые вернулась в Нальчик. В детстве мечтала стать балериной, но балетная школа представляла собой скорее пансион, а мама категорически не хотела меня оставлять, я была долгожданным ребенком. Но мир театра всегда был мне близок. Я устраивала домашние постановки с куклами или театр теней, ждала папу, чтобы показать ему. Мы всегда посещали спектакли отца, дома часто бывали посылки с его друзьями из театральной среды. Родители не хотели, чтобы я поступала в театральные. Папа отговаривал, объяснял, насколько это тяжелая профессия. Возможно, в то время и не осознавала до конца серьезность своего решения. Когда поступала в ГИТИС, категорически отказалась, чтобы папа меня готовил, что сейчас считаю большой ошибкой. Делала все, как сама понимала на тот момент, позже осознала, что это было не совсем правильно. Пока училась, папа никак не вмешивался, наблюдал со стороны, но как только я окончила институт, пригласил меня в спектакль «Ромео и Джульетта». Из своего жизненного опыта папа понимал, что, возможно, мне придется себя подстраховывать. Предложил стать преподавателем. Поначалу было ужасно неловко, но постепенно проснулся интерес. Восемь лет я преподавала актерское мастерство, сценическую речь, ставила со студентами спектакли. Это колоссальный опыт в моей жизни. Но потом почувствовала, что этот этап пора поставить на паузу и переключиться на актерскую работу, поскольку нет внутренних сил совмещать и то, и другое. Есть потребность учиться новому, вырастить себя как актрису. Я пришла



к достаточно смелому решению заниматься тем, что мне действительно по душе. Не хочу соглашаться на чисто коммерческие проекты, играть только ради того, чтобы заработать. На первом плане возможность творческого поиска и развития. Считаю, что вопрос о хлебе насущном нельзя ставить во главу угла. Надо понимать, в каком мире мы живем, и я нашла баланс материальной и духовной составляющих.

НЕЗРИМО РЯДОМ

- Я всегда смело заявляла, что когда-нибудь встречу своего режиссера. Так и случилось, когда мы познакомились с Арманом Хачатрянном. Он завершил работу над последним спектаклем отца «Мамаша Кураж» по пьесе Бертольда БРЕХТА, где я исполняла главную роль. Как сорежиссеры мы ставили спектакль «Вдовы» по пьесе Славомира МРОЖЕКА, а также сняли кино «Кроткая» по Федору ДОСТОЕВСКОМУ. В тяжелый для меня момент, когда папа ушел из жизни, своими внутренними переживаниями поделилась с Арманом, и он почувствовал, что это созвучно с тем, как он представлял себе спектакль по мотивам романа «Мастер и Маргарита». Идею этого спектакля Арман вынашивал десять лет и параллельно искал актрису. Над спектаклем мы работали два года. Начинали, что-то не получалось, останавливали, через некоторое время возобновляли работу. Безусловно, не обошлось без мистицизма, Булгаков нас «испытывал». Но если верить в силу и свет Бога, любое представление о темных силах рушится. Это очень важная мысль и в самом романе. Мы отправились в творческие

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

путешествие, начали с Санкт-Петербурга, потом поехали в Абхазию, где завершили работу над спектаклем. Показали его сначала в Пятигорске, потом приехали в Нальчик. Нам говорили, что этот спектакль для профессионального зрителя, я с этим категорически не согласна. В большинстве своем зрители принимали с интересом, многие говорили, что он вызвал у них сильные эмоции. Для нас главное, что зритель не остается равнодушным. С нами в путешествии наши питомцы - две кошки и собака. Конечно, это хлопотно, но им лучше с нами, чем без нас. В Пятигорске случилось так, что одна кошка убежала, но через день нашла нас. Для меня это еще одно подтверждение, что для животного важен не дом, а человек.

НЕТ СОМНЕНИЯ

- Сейчас ставим спектакли, которые нам интересны, при этом осознавая, что они не всегда будут иметь широкую аудиторию. Я верю, что если ты честен перед собой и делаешь то, что действительно любишь, свой зритель будет. Я для себя вывела некую формулу: стабильность - тот фундамент, на который легко надстраивается страх. Страх потерять стабильность мешает жить так, как хочет душа. В этом году мне исполняется тридцать лет, некий этап моей жизни пройден, и я с готовностью захожу на новый виток. Бросаю вызов самой себе, это тяжело, но необходимо для дальнейшего роста. Без всякого лукавства скажу, что для меня нет роли, которая была бы пределом мечтаний. Очень хотела бы сыграть Гамлету, например, или Ричарда III, выйти за рамки установок, что актриса может сыграть только женскую роль. Мне интересна смысловая часть, которая лежит внутри мужских ролей. В некотором смысле актер не имеет пола. Мы можем перевоплотиться в кого угодно, мне процесс перевоплощения чрезвычайно интересен. Завершающий показ спектакля «Маргарита» в Нальчике состоится 10 февраля в 19 часов в Акрополь-центре.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардаевой

ГИМНАСТКИ ИЗ КБР ЗАВОЕВАЛИ ТРЕТЬЕ МЕСТО • СПОРТ

С 30 января по 4 февраля в Нальчике прошли первенства Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, а также Донецкой и Луганской народных республик по художественной гимнастике. Участницы соревновались в групповых и индивидуальных упражнениях по программе первого спортивного разряда и КМС. Соревнования являлись отборочными на первенство страны, которое пройдет в Москве.

На главной спортивной площадке Нальчика юные гимнастки демонстрируют свое мастерство ежегодно. В Кабардино-Балкарии традиционно приезжают представительницы сильных спортшкол страны - из Краснодарского края, Астрахани, Ставрополя и Крыма. На этот раз прибыли гимнастки из 17 регионов, в том числе из новых территорий. Открывая соревнования, с приветствиями к ним обратились почетные гости. В том числе пожелала успехов участницам и почетный президент Федерации художественной гимнастики Донецкой Народной Республики Ирина ПУШИЛИНА. Было отмечено, что команды ДНР и ЛНР будут проводить свои турниры по гимнастике на территории Северо-Кавказского региона. Подобные соревнования - еще один способ развивать этот грациозный вид спорта. Сейчас спортсменкам доступна возможность показать себя в серьезных соревнованиях и выбрать различные площадки для тренировок, говорят тренеры сборных ДНР и ЛНР.

Участницам первенства Южного и Северо-Кавказского федеральных округов от десяти до пятнадцати лет. Уже в первый день турнира юные спортсменки из Донецка завоевали в групповых упражнениях кубок победителей. Сначала соревновались более 70 команд, далее индивидуальная программа, в которую входят упражнения с обручем, мячом, лентой и без предмета

В состязаниях принимали участие более 600 спортсменок из 17 субъектов Российской Федерации. Соревнования стали отборочными на первенство России, которое пройдет в Москве с 12 по 23 февраля во Дворце гимнастики Ирины Винер. Из Кабардино-Балкарии в соревнованиях принимали участие 15 гимнасток в индивидуальной программе и одна команда групповых упражнений по программе КМС из города Терек. По результатам соревнований команда нашей республики завоевала третье место в командном зачете. Кроме того, по итогам финалов индивидуального многоборья была сформирована команда СКФО для участия в первенстве России, куда вошли и наши



гимнастки - Камила БАЛКИЗОВА и Дарина ОШРОЕВА. Тренируют наших спортсменок Наталья КОРОТКОВА, Зинаида ШОМАХОВА и Анна БИТИЕВА.

Астраханская гимнастка Анна СТОРОЖЕНКО завоевала золото в многоборье. Анна - воспитанница Астраханской школы художественной гимнастики, тренер - Наталья МАРТЫНОВА. Астраханка соревновалась с 28 лучшими гимнастками ЮФО в программе первого разряда и одержала уверенную победу. Золотая медаль принесла девушка лутевку на первенство России.

8 февраля команда из Кабардино-Балкарии отправилась на чемпионат СКФО в Сочи.

Ольга КАЛАШНИКОВА

• НОВОСТИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

Подготовка к проведению весенних полевых работ в Кабардино-Балкарии проходит в штатном режиме. Одно из главных слагаемых успеха земледельцев в получении хорошего урожая - состояние техники. Ремонт тракторов и различной почвообрабатывающей техники и оборудования завершается в мастерских республики. К работе готовят сеялки, культиваторы и бороны. Технический парк большинства сельхозпредприятий и фермерских хозяйств республики располагает новой высокоэффективной техникой. За последние годы значительно обновился парк сельхозтехники. В 2021 году аграрии КБР приобрели 152 единицы различной новой сельхозтехники и оборудования, в 2022 году - 128 единиц. С этого года парк сельхозтехники пополнился восемью новыми тракторами, двумя зерноуборочными комбайнами и одним фронтальным погрузчиком.

В Кабардино-Балкарии за 11 месяцев 2022 года увеличился выпуск продукции предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности. В сравнении с аналогичным периодом 2021 года. Индекс физического объема пищевых продуктов в январе - ноябре 2022 года составил 102,9 процента, напитков - 109,5 процента. Предприятия нарастили производство консервов плодовоовощных на десять процентов, молока питьевого - на 38,8 процента, кисломолочных продуктов - на 38,8, сыров и творога - на десять процентов. Производство безалкогольных напитков увеличилось на 2,2 процента.

От грамотной обрезки напрямую зависят дальнейшее развитие дерева и его урожайность. Поэтому с целью формирования кроны у плодовых деревьев и кустарников в садах Кабардино-Балкарии ведутся работы по обрезке. Нужно успеть провести эти работы до начала сокодвижения. Кабардино-Балкария входит в пятерку регионов-лидеров, где наиболее активно идет закладка многолетних насаждений. По данным Северо-Кавказстата, на начало 2022 года в республике во всех категориях хозяйств насчитывалось 24,6 тыс. га многолетних плодово-ягодных насаждений, в том числе в плодоносящем возрасте - около 17 тыс. га. В сельхозорганизациях и фермерских хозяйствах республики числилось более половины посадок - 58 процентов, или 14,3 тыс. га. На начало прошлого года в хозяйствах населения многолетние плодово-ягодные насаждения возделывали на 10,3 тыс. га, что составляет 42 процента от общей площади многолетних плодово-ягодных насаждений Кабардино-Балкарии.

Наш корр.

- Проект был создан и запущен КБОО «Галактика» в 2022 году благодаря финансовой и организационной поддержке Министерства по делам национальностей и общественным проектам КБР, - рассказывает Залим Мухадинович. - Большую поддержку оказали Министерство просвещения и науки КБР, департамент образования администрации г.о. Нальчик и управление образования администрации Зольского района.

В настоящее время мы совместно с музеем занимательных наук Эйнштейна в Нальчике проводим бесплатные консультации психологов, помогая решать проблемы отношений детей и родителей. Кроме того, совместно с Северо-Кавказским центром профессиональной подготовки запускаем просветительский проект по организации и проведению образовательных мероприятий с возможностью получения документа об обучении и повышении квалификации в области возрастной психологии.

Присоединиться к проекту могут любая общеобразовательная организация республики или сами родители. В рамках социального проекта действует телеграм-канал «Родитель+ребенок» t.me/roditeliplusdeti.

- Какие еще площадки для встреч вы организуете и кто в них участвует?

- Участниками проекта являются родители школьников первых-четвертых классов. Поэтому встречи проводятся в общеобразовательных школах Нальчика. Была проведена большая встреча на базе первой школы п.г.т. Залукокоаже. Также состоялся семинар совместно с Государственной национальной библиотекой КБР им. Т.К. Мальбахова. Проектом в настоящее время охвачено более тысячи семей с детьми младшего школьного возраста. Мы не ожидали такого массового интереса со стороны родителей, которые отмечают, что с каждым годом им становится все сложнее выстраивать отношения с собственными детьми. По их словам, ощущается значительная разница даже по сравнению с теми трудностями, которые

Чтобы понять ребенка, надо понять себя



Как наладить гармоничные отношения с детьми, научить их легче преодолевать жизненные трудности, повысить уверенность в себе, научить быть гибкими в различных жизненных ситуациях, легче адаптироваться к окружающей действительности и социальному окружению, поддерживать общение со сверстниками? На эти и многие другие вопросы родители могут получить ответы в рамках реализуемых Кабардино-Балкарской общественной организацией «Галактика» социальных проектов. В их числе - «Содействие снижению уровня девиантного поведения детей через повышение компетентности родителей в области детской возрастной психологии». О целях и задачах проекта наш разговор с его руководителем Залимом ШИБЗУХОВЫМ.

возникали у них еще буквально пять-шесть лет назад со старшими детьми.

Большой интерес наблюдается и со стороны школьных педагогов. Они обращают внимание не столько на частую педагогическую необразованность родителей, сколько на психологическую безграмотность, которая способствует угасанию познавательного интереса у детей.

В команде проекта нас трое, включая Ирину КИШУКОВУ и Мишала БЕЛГОРОКОВА, которые имеют большой теоретический и практический опыт работы с детьми, молодежью и родителями. Однако если к проекту захотят присоединиться психологи и педагоги, мы будем очень рады.

- Какие вопросы и проблемы чаще всего интересуют детей?

- Современные дети более осмысленные. Они с раннего возраста стараются вникнуть в то, как устроен этот мир. Для этого у них теперь есть все возможности. Как это ни странно может звучать, они интересуются тем, как помочь своим родителям освободиться от стереотипов, чтобы и взрослые, и дети могли получать максимальную радость от общения. У современных детей приход к психологу - вполне

естественная процедура, такая же, как, например, поход в библиотеку. Для них это дополнительная возможность для развития и самосовершенствования.

В последнее время обозначилась проблема раннего выгорания детей, причиной которого является в том числе раннее вовлечение родителями своих детей во всякого рода развивающие и обучающие занятия, а также снижение эмоционального интеллекта у детей. Низкий уровень эмоционального развития у многих современных детей связан как с заменой живого общения перепиской в социальных сетях и мессенджерах, так и с тем, что родители в погоне за материальным благополучием уделяют слишком мало внимания простому общению с детьми, подразумеваемому восприятию ребенка не как своей собственности, а как индивидуальности со своими чувствами и эмоциями.

Общение в социальных сетях лишено эмоций и возможности передачи информации невербальными средствами - с помощью мимики, жестов, запахов, тембра и высоты голоса, положения тела. Все это посредством элементарных микродвижений и оттенков передает основную часть информации при живом

общении. Смартфон лишает детей этой возможности. Отсюда и примитивное эмоциональное восприятие собеседника, неспособность понять истинный смысл его послания, неумение распознавать и управлять собственными чувствами и эмоциями - вспыльчивость, плаксивость, агрессивность. С такими проблемами родители приводят детей к психологу.

- Что волнует родителей?

- Родителей чаще всего интересует развитие у детей интереса к учебе, снижение детской тревожности, развитие уверенности и способности к выстраиванию позитивных отношений с одноклассниками и учителями, возможность максимально развить природные способности.

Радует тот факт, что все больше родителей понимают, что воспитание детей нельзя пускать на самотек, заменяя его лишь созданием комфортной материальной среды, хотя и это, безусловно, важно. Они убедились в том, что отсутствие постоянного информационного обмена и эмоционального контакта с ребенком постепенно приводит к его отстраненности от семьи, родственникам, школы, учителей и в целом от реального мира. Такие дети становятся легкой добычей всякого рода не только социаль-

ных, но также и политических манипуляторов.

Современные молодые родители - это дети конца 80-х - начала 90-х годов. Они выросли в период безвременья и упадка духовности, когда старые ценности подвергались сомнению, а новые оказались чужими и, как выяснилось впоследствии, ложными. В силу этого им труднее дается воспитание собственных детей. Надо отдать должное, многие родители, понимая это, стараются как можно больше узнать о том, как помочь детям раскрыть свои таланты и способности, сделать процесс воспитания не только эффективным, но и наполняющим семейные отношения радостью и гармонией.

- Почему вы занимаетесь именно этой работой? Насколько она вам близка?

- Настоящий интерес к психологии пришел только в процессе взросления моих детей, которые сейчас меня очень радуют. Только повзрослев вместе с нашими детьми, мы начинаем понимать, что практически все, что есть в нас, закладывается в детстве.

С одной стороны, мы не вправе вторгаться в детскую психику, поскольку каждый ребенок обладает своими особенностями и уникальной генетической предрасположенностью. Манипулирование и жесткое воспитание приводят к формированию слабой личности, управляемой кем угодно. И этот кто-то может оказаться далеко не самым честным и порядочным человеком.

С другой стороны, при правильном выстраивании взаимоотношений между родителями и детьми, основанных на знании основ детской возрастной психологии и особенностей развития мозга ребенка, вырастает психологически здоровый человек, свободный от негативных зависимостей, социально адаптивный, ответственный и созидатель. Понимание того, как формируется психика человека, не только помогает в воспитании детей, но и позволяет нам лучше понимать самих себя. А это открывает новые перспективы и большие возможности.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

Библиотека с.п. Кременчуг-Константиновское Баксанского района впервые распахнула свои двери для читателей в 1954 году. Сейчас она располагается в сельском доме культуры, читателям предоставлен доступ ко всем информационным ресурсам библиотеки. Коллектив учитывает потребности молодого поколения, используя новые форматы продвижения книги и чтения. С 2018 года возглавляет библиотеку Светлана КОЛОДЯЖНАЯ.

- Сердце и душа библиотеки - наши читатели. Читатель и библиотека в неразрывной связи, одно без другого невозможно. Библиотека любит своих читателей и гордится ими. Есть автор, творчество которого пользуется большой популярностью среди жителей села и за его пределами, это наш односельчанин Константин СТУПАК. После войны он занимался поисковой работой погибших и пропавших без вести в Великой Отечественной войне односельчан. Константин Петрович выпустил шесть книг, где описал военное прошлое ветеранов села, их подвиги и награды. Его публикации о героизме наших земляков можно увидеть на страницах местной печати и в книге «Боевая слава

БИБЛИОТЕКА СВЯЗЫВАЕТ ПОКОЛЕНИЯ

Кабардино-Балкарии». Его первая печатная работа - брошюра «По пути Ленина», в которой он рассказывает об истории своего села. Эти уникальные материалы хранятся в фонде нашей библиотеки, служат справочным материалом для каждого поколения школьников и экспонатом для выставочных мероприятий. Библиотека распахивает двери для читателей разных возрастов, профессий, интересов и категорий: служащих, рабочих, пенсионеров, инвалидов, молодежи, учащихся и детей. Из поколения в поколение приходят они сюда, чтобы окупиться в разнообразный литературный мир и выбрать понравившуюся книгу для души или творчества. За почти 70 лет произошло много перемен: обновлялся фонд, менялись сотрудники библиотеки, поменялось помещение. Би-



блиотечный фонд является базовым элементом библиотеки. На сегодняшний день фонд нашей библиотеки составляет свыше 22 тысяч книг. Основное направление работы библиотеки связано с популяризацией книги и чтения.

Каждый читатель индивидуален, со своими интересами и увлечениями. Кто-то посещает библиотеку не очень часто, а кто-то регулярно. Кто-то любит детективы, а кто-то книги о крестьянской жизни или

исторические романы. Кто-то постоянно ждет новинок литературы, а кто-то перечеитывает заново уже давно прочитанное. При записи в библиотеку мы выясняем интересы человека, даем рекомендации при подборе литературы. Читатели разные, но есть то, что их объединяет, - любовь к чтению и книге. Библиотека накопила большой опыт продвижения литературы к читателю: выставки и обзоры, стенды и тематические полки, викторины, диспуты, беседы о прочитанных книгах и еще много интересных форм работы по привлечению читателей. Библиотека осуществляет связь с местным сообществом, проводит совместные мероприятия со школой и домом культуры.

Проводит различные акции по привлечению к чтению - экскурсии в библиотеку, тематические уроки, дни открытых дверей. В летний период для школьников проводится программа летнего чтения. Любое библиотечное мероприятие, какую бы тематику оно ни затрагивало и в какой бы форме ни проходило, в первую очередь направлено на популяризацию чтения как формы проведения досуга.

Лана БАТЫРОВА.

Фото Тамары Ардавовай

- Наша организация живет под девизом - «Мы не делаем великих дел, но наши малые дела творим с великой любовью», - говорит Фатима Аминовна. - В составе женсовета с.п. Аргудан – директор МКОУ «СОШ № 1», депутат Парламента КБР Марита ШХАЛИШХОВА, директор МКДОУ «Детский сад № 4» Марьяна СУНШЕВА, специалист МКУ администрации села Людмила ХУТЕЖЕВА, специалист ГКУ «КЦСОН в Лескенском муниципальном районе» Ира ТЕКУЖЕВА.

Мы работаем под председательством Земфиры АБАЗОВОЙ, заведующей дошкольным блоком МКОУ «СОШ с.п. Ерокко». Она возглавляет Совет женщин Лескенского района, в составе которого десять организаций. Земфира Хасановна завоевала уважение и любовь коллег.

Одной из приоритетных задач нашей организации является поддержка подрастающего поколения. Поэтому мы всячески содействуем благополучию семьи, большая часть наших мероприятий и акций направлена на реализацию воспитания детей. Например, 85 семьям района в рамках акции «Соберем ребенка в школу» оказана адресная социальная помощь в виде вещей, игрушек, канцелярских товаров. 27 женщин Лескенского района участвовали в акции «Елка желаний» и исполнили желания 27 детей с ограниченными возможностями здоровья нашей республики, а 20 детей-инвалидов района посетили республиканскую елку. От главы администрации Лескенского района Сафарби ИНЖИЖОКОВА триста детей из многодетных и малоимущих семей района получили новогодние подарки, работники ДК организовали просмотр спектакля «Новогоднее чудо».

В День матери провели семейный фестиваль национальной кухни «Лучшие национальные блюда», который нацелен на установление тесных контактов меж-

ДОБРОДЕЛАНИЕ



Перед Советом женщин стоит много задач, приоритетные из них – вопросы сохранения семьи и воспитания молодого поколения. В женсоветах состоят активистки района, города и села, которым небезразличны проблемы современного общества, они активно участвуют в общественной жизни. Это жительницы сельского поселения Аргудан Лескенского района - женщины разных профессий, возрастов и интересов, которых объединяют доброта и желание быть полезными обществу. С 2017 года возглавляет Совет женщин директор МКОУ «СОШ № 2 с.п. Аргудан» Фатима КУМЫКОВА.

ду людьми разных поколений и национальностей, через знакомство с многообразием традиционных национальных блюд. Всем участникам фестиваля женсовет уже по сложившейся традиции вручает сладкие подарки.

Мы никогда не остаемся в стороне от проводимых мероприятий к Дню Победы. Ежегодно проводим акции «По волнам памяти», «Вдовы России», посещаем ветеранов Великой Отечественной войны и вдов погибших с памятными подарками и поздравлениями. Также поддерживаем ежегодный конкурс, организованный главой района Сафарби Инжижиковым, «Лучшая многодетная семья», где он вручает ценные подарки многодетным семьям, воспитавшим достойных детей. В преддверии Международного дня семьи, который отмечается 15 мая, наши члены женсовета посещают многодетные семьи, приносят

подарки. Детские проблемы касаются каждого взрослого независимо от социального статуса, возраста и материального обеспечения. По нашей инициативе в школах проводятся встречи и профориентационные мероприятия - акция «Формула успеха» и беседа на тему «Трудоустройство несовершеннолетних».

НИКТО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ

- По всем вопросам, просьбам и предложениям граждане села могут обратиться к любому члену женсовета. Односельчане знают, что нам безразлична судьба каждого жителя, без внимания не останется никто.

Обращаются к нам и с заявлениями о том, что дети из неблагополучных семей не посещают школу, уходят с уроков. Приглашаем родителей на заседание женсовета, проводим с ними профилактические беседы, подклю-

чаем сельскую администрацию и учителей школы. Разъясняем, как семейное благополучие отражается на поведении и мировоззрении ребенка.

Обращаются также за консультацией по вопросам оформления пособий на детей, трудоустройству подростков, подготовке детей к школе, санитарному состоянию и благоустройству села. Поступают просьбы о помощи с лечением ребенка или семьи, где произошел несчастный случай, например, пожар. В таких случаях мы обращаемся с просьбой об оказании материальной помощи к главам администраций района (С. Инжижиков) и села (А. Суншев), в свои коллективы и к спонсорам села. Каждый вносит посильный вклад в решение проблемы. Не остаются в стороне и мои выпускники, которые всегда откликаются на наши просьбы, - директор стоматологического центра «МашукДент»

• В ЖЕНСОВЕТАХ РЕСПУБЛИКИ

Залим МАШУКОВ, индивидуальный предприниматель Салим ТЕКУЖЕВ, старший следователь Аслан КУМЫКОВ, работник пожарной службы Беслан МАСАЕВ и работник «Каббалкэнэрг» Лескенского района Ахмат УРУСОВ. Пользуясь случаем, от лица членов своего коллектива хочу поблагодарить всех неравнодушных людей к чужой беде. Если нам удалось помочь хотя бы одному ребенку или женщине в трудной ситуации, значит, живем и работаем не зря.

Наш коллектив присоединился к акции «Поможем всем миром», инициированной президиумом Совета женщин КБР, в помощь жителям Донецкой и Луганской республик, которые вынужденно покидают свои дома. Прежде всего это женщины, дети и люди пожилого возраста. Односельчане принимают активное участие в акции.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

- Совершенствовать деятельность по пропаганде семейных ценностей, здорового образа жизни, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи. Продолжим работу по оказанию материальной и моральной помощи многодетным, молодым, благополучным и попавшим в трудную жизненную ситуацию семьям и одиночным матерям. Собираем информацию о нашей деятельности в социальных сетях.

ПОЖЕЛАНИЯ

- Женщина – это всегда воплощение заботы, справедливости и милосердия, олицетворение тепла и уюта, неиссякаемый источник вдохновения, всех мужских побед и достижений. Благодаря нам разрешаются самые сложные конфликты, продолжается жизнь на земле. Пусть в нашей жизни все дни будут светлыми и безоблачными, домашнего уюта и радости в сердце.

Анжела КУДАЕВА

• СПОРТ

ЗАВОЕВАЛИ ПУТЕВКИ НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

В минувшее воскресенье на арене универсального спортивного комплекса «Гладиатор» в Нальчике прошло первенство СКФО по тхэквондо (WTF) среди юниоров и юниорок 15-17 лет. Спортсмены из Кабардино-Балкарии завоевали 15 медалей, в том числе четыре золотые.

Победителями турнира стали Диана ИВАНОВА (42 кг), Ангелика ХУБУЛОВА (+68 кг), Артур СОЗАЕВ (45 кг) и Кантемир БИЦУЕВ (51 кг).

Серебро у Софии ШАЛГЫНБАЕВОЙ (44 кг), Рузаны КАБЛАХОВОЙ (59 кг), Салмы ХАДЖИЕВОЙ (68 кг), Дарины АСАНОВОЙ (+68 кг), Дамира ГУСЕЙНОВОЙ (48 кг) и Адама БАЙРАМОВА (78 кг). Бронза у Лии ВАКАШЕВОЙ (52 кг), Тимура ДЫШОКОВА (45 кг), Астемира ГУБЖОКОВА (63 кг), Шамила ГАСАНОВА (73 кг) и Ратмира ДЗУЕВА (78 кг).

Тренируют спортсменов Амир АХМЕТОВ, Индрис ТИКАЕВ, Абдельджабар и Кантемир УНАЖОКОВЫ, Беслан ХАРАЕВ и Станислав ХАН.

Победители соревнований завоевали путевки на первенство России, которое пройдет с 14 по 20 марта в поселке Витязево.

СЕМЬ МЕДАЛЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ

На арене спорткомплекса кисловодской ДЮСШ по футболу пятого февраля прошел III межрегиональный турнир по дзюдо «Кубок КМВ» среди юниоров 2012-2013 и 2014-2015 г.р. По итогам соревнований спортсмены из Кабардино-Балкарии завоевали семь медалей.

На высшую ступень пьедестала почета поднялись Джалил БЕГИЕВ и Алихан БЕЧЕЛОВ. Бронзовые медали у Искандера БЖАХОВА, Шамила АТАБИЕВА, Муслима КСАНАЕВА, Али МУЛАЕВА и Дамира АБИТОВА. Тренируют спортсменов Азамат ТАОВ и Астемир ГОПЛАЧЕВ.

Алена ТАОВА

Благие намерения

Бэлла и Зуля знали друг друга столько, сколько помнили себя. Их дружба зародилась так же естественно, как утренние сумерки превращаются в знойный полдень, постепенно девушки стали близки, как родные сестры.

Бэлла жила в большом доме в самом начале улицы, на повороте с трассы в село. Дом родителей Зули находился на той же улице, в самом конце. Будучи маленькими, девочки столько раз в день пересекали это расстояние, что соседский старик однажды в шутку выразил опасение, что на каменной дорожке появится проплешина. Сказал и усмеялся в пышные седые усы, а подружки проверили. Начали ходить исключительно по траве, растущей около дороги.

Вскоре следы от их детских ножек превратились в тропинку, а с годами подружки объединили свои жизненные пути, назвавшись сестрами.

Когда обоем исполнилось по двадцать лет, Бэлла решила, что не хочет выходить замуж. Может, устала от многочисленных потенциальных женихов, которые ее сватали заочно, а может, сказались современные тенденции, отравив девушку от семейных ценностей. Как бы там ни было, Бэлла оставалась тверда в своих намерениях. Успех и признание в будущем казались ей более заманчивыми, чем

роль жены и матери, в отличие от подруги. Зуля не уносила в мечтах дальние уютной картины семейной жизни, которую рисовала себе каждый вечер перед сном. Ее семья не отличалась ни богатством, ни положением в обществе, и, сознавая реальное положение дел, девушка, даже мечтая, старалась оставаться в рамках своих возможностей.

В отличие от Бэллы Зуля не пользовалась вниманием противоположного пола. Ее редко приглашали танцевать, почти никогда не заговаривали. Возможно, дело было в слишком скромном характере девушки или она просто терялась на фоне названной сестры, было непонятно.

Но однажды появился тот, кто все свое внимание уделит Зуле. Они с Бэлой были приглашены на свадьбу, проходившую на соседней улице. Бэлла ворчала, что не успевает с отчетами, но сдалась на мольбы подружки и согласилась составить ей компанию.

Как обычно, Бэлла оказалась в центре внимания. Зуля привычно отошла на задний план, признавая ее превосходство, и встала за спиной подруги, откуда ее буквально вытаскил парень, кто vyšедший в круг. Бэлла, которую обошла подруга, чтобы попасть в танцевальное пространство, была удивлена не меньше,

Сентиментальный сюжет



но быстро пришла в себя и начала громко хлопать в такт музыке.

Бэлла осталась одна и немного злилась, что ее подругу захватил поклонник. Отметая все попытки парней познакомиться с ней, она устроилась в дальнем углу зала и хмуро наблюдала, как Зуля смеется с тем самым парнем за опустевшим столом. Она видела, что молодой человек ей нравится, и совсем не была рада открывшимся перспективам.

На следующий день, рано утром, Бэлла была на пороге дома Зули. Подруга еще не встала, и Бэлла угрожающе нависла над ее кроватью. Едва дав девушке проснуться, Бэлла методично выложила свои соображения по поводу вчерашних происшествий.

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



Однажды я встретила женщину. Уже в возрасте, но было видно, что она была очень красивой. Каждое утро встречала ее в кофейне. Она приходила в одно и то же время, садилась у окна и пила кофе.

Я работала рядом и любила смотреть, как там готовят кофе, работники вежливые. Я тоже стала приходить в это же время. Хотелось с ней по-

общаться, узнать, почему она такая грустная, почему всегда одна... Когда чего-то хочешь и ждешь, обязательно случается. Убеждалась в этом не раз. Однажды я сидела и пила кофе, и она вошла. Мест не было. Я подумала, что она уйдет. Но она медленно обвела глазами столы, и ее взгляд остановился на мне.

- Можно рядом присесть? – спросила она.

- Да, конечно, - ответила я и улынулась.

Она присела, заказала кофе и стала смотреть в окно.

- Я вас часто вижу здесь, - сказала я.

Она не хотела общения. Грустно кивнула, едва взгля-

нув на меня. Сложилось впечатление, что она пожалела, что села со мной. Ей принесли кофе. Она стала медленно пить.

- Я люблю капучино, - сказала я.

Она сказала, что любит американско. Что раньше любила с каким-нибудь десертом, а сейчас нет.

- Я тут работаю рядом, - сказала я.

Она ничего не ответила и отела взгляд.

Я поняла, что она не хочет общения, и ушла. Но не было разочарования, осталась грусть, которая передалась от нее...

Следующие несколько дней я ее не видела. Потом она появилась не одна, а с мужчиной. Они сели за столик и начали разгова-

ривать. Женщина была веселой как никогда. Было понятно, что они не муж и жена. Он постоянно смотрел по сторонам, было видно, что не хочет, чтобы его увидели знакомые. Мне стало жалко женщину. И я поняла, почему она такая грустная. Мне больше не хотелось познакомиться с ней поближе...

В который раз подумала, что счастье у каждого свое. А для меня счастье - покой на душе и сердце. Это любовь, которая никому не мешает, а только радует. Любовь должна принносить только радость. Себе и окружающим.

Я стала ходить в другую кафе.

А.Н.Н.А

ШУРКА

Хочу поделиться радостью. Я всегда мечтала завести кошечку, собачку или хотя бы хомячка. Но родители были против. Мама говорила, что не буду ухаживать за ними, так как ленивая. С грустью слушала подруг, которые рассказывали о своих питомцах. И вот однажды маме на работе предложили взять собачку. Она сначала отказалась, потом вспомнила обо мне и взяла. Принесла и строго сказала: «Будешь за ней ухаживать или отнесу обратно». Моей радости нет предела. Какое счастье иметь пушистый комочек, который радостно ждет тебя и любит. Теперь я бегу домой и не сижу в интернете, как раньше. Даже стала лучше учиться. Мне 16 лет. Думаю после школы учиться на ветеринара. Родители не могут нарадоваться, Шурка, так я назвала собачку, любит всех нас. Но меня, конечно, больше.

Замечаю, что и характер у меня поменялся - стала внимательнее и добрее к окружающим. Однажды со мной поругалась подружка. Я не стала, как обычно, переживать, мучаться, не спать ночами. Ведь у меня теперь есть Шурка, которая меня любит и никогда не предаст. Подружка так-то не ожидала, хотела насладиться моими страданиями, но у меня все не так, как раньше.

Часто думаю: в чем счастье человека? Хотя у каждого свое видение на этот счет, мысленно отвечаю: в любви. Да, я так думаю. Чтобы тебя любили не за что-то, а просто так. И чтобы ты могла ответить тем же.

Сейчас хочу обнять весь мир, в моем сердце не осталось ничего плохого. И в этом мне помогла Шурка, которая всегда ждет и любит. Просто любит, верит в меня и надеется, что отвечу тем же. И я ее не подведу.

Нателла

МЕЧТЕ ДАНО ОСУЩЕСТВИТЬСЯ

Многие мечтают путешествовать. Но не могут себе этого позволить, потому что мало денег. Когда я была очень юной и тоже строила планы, стала учитывать важные моменты, связанные с экономией денег. Начала подрабатывать, еще будучи студенткой. Причем жила уже отдельно от родителей, так как училась в Питере. Потом заболела мама, ее обеспечение взял на себя брат, а все свои проблемы решала я сама. Моя мечта куда-то поехать и путешествовать оставалась со мной. Я научилась сама готовить дома - это огромная

экономию. И полезно, что не маловажно. Если вы испортите себе желудок неправильным питанием, кроме всего прочего, это и трата кучи денег на лечение. Перестала покупать кофе на улице, сама варю его, заливаю в термос, он у меня красивый и удобный, я обеспечена кофе на весь день. Варю кофе с молоком, так что это не очень вредно. И еще стала экономить на салонах красоты. Этим не очень довольна, но пока по-другому не получается. Зато экономия окупается. Люблю читать, но не покупаю книги, хожу в библиотеку. Поверьте, это тоже эко-

номия, если покупаете в месяцы книги на сумму до трех тысяч, как это делала раньше я.

Я работала в баре и однажды пресловутый стаканчик с надписью «Собираю на Париж» не поставила на стойку. Была удивлена и тронута, когда мой шеф повысил мне зарплату, узнав, что собираю необходимую сумму. Бюджетный вариант поездки в город моей мечты все же состоялся. Сейчас я уже дипломированный специалист, очень надеюсь найти хорошую работу и буду ездить, куда только возможно.

Мила

Один вопрос - зачем?

Я никогда не хотела заводить дневник жизни. Писать о том, что происходит со мной. Не понимаю тех, кто может откровенно писать все мысли и желания. Хотя, может, это нормально для друзей, но я бы никогда не смогла доверить бумаге свои секреты. Нет, я не скрытный человек, могу рассказать своим подругам много чего. Но записывать в дневник - это не для меня. Хотя знаю многих, которые каждый день записывают все, что происходит в их жизни. Со мной училась подружка, у которой был такой дневник. Мы с ней жили какое-то время на одной квартире. Она вечерами писала все, что с ней происходило. Однажды я у нее спросила, не боится ли она, что кто-то прочи-

тает ее дневник. Она ответила, что не переживает по этому поводу. Даже предложила мне почитать, если хочу. Я при ней стала читать. Все, что там было написано, я уже слышала - она мне рассказывала. Потом записывала.

А я, будучи иногда очень откровенной с друзьями и подружками, не стала бы записывать. Может быть, потому что у меня богатая фантазия и мыслей много. Это не то, что я проснулась, умылась, позавтракала...

А вы бы смогли завести дневник жизни?

Кто-то из вас делает это? Было бы интересно узнать, что думаете по этому поводу.

Лилу

Ищу выход

Я учусь в вузе. Поступила в другом городе. Очень хочу бросить учебу, так как, во-первых, выбрала не ту профессию, а во-вторых, просто не могу больше мириться с тем, что творится в вузе, сталкиваясь с бесчеловечностью преподавателей и их непрофессионализмом. Становится страшно, когда думаю о том, что трачу столько времени впустую. В мире много всего интересного, столько можно узнать, а я трачу время на то, что мне абсолютно неинтерес-

но, что я ненавижу. К тому же даже если и получу знания в этой профессии, уверена, что никогда не буду работать в этой сфере. Но боюсь бросить учебу из-за того, что родственники меня не поймут, будут осуждать. А разве лучше им все время говорить мне, что выгляжу плохо и слишком нервничаю? Как перебороть страх быть осуждаемой друзьями и родственниками? Как справиться?

В.А.

Нужно определиться

Раньше у меня была большая проблема под названием «подруги». Сейчас никакого напряжения или стрессов не испытываю из-за подружки. Имею привычку прислушиваться к психологам, когда не могу решить вопрос сама. Отношения между девушками тоже не из самых простых тем. Я посмотрела и послушала, что пишут и говорят другие о подругах, которые подводят, но не исчезают из жизни. Кто из нас не знает такой тип, как подружка-соперница? Наиболее распространенный тип ложных подруг. Она водится с тобой только потому, что на твоём фоне смотрится выгоднее. Считает себя красивой, умнее, успешнее, талантливее и т.д. В любой компании выигрывает рядом с тобой, потому что все, разумеется, оценивают ее достоинств, которые гораздо ярче, чем твои. Ты для нее - не конкурентка, вот она с тобой и дружит... Вы узнали свою «любимую» подружку? Срочно расставайтесь с ней.

Будучи натурой неуверенной в себе и своих силах, такая подружка не рискнет заводить дружбу с равными себе, ведь ее запросто могут переплюнуть.

Между тем из такой дружбы можно извлечь выгоду и для себя, если, конечно, готовы принять вызов и вступить в борьбу. Пусть она станет для вас определенной планкой, стимулом для собственного развития. Стремясь превзойти свою подружку, стать лучше, чем она, и тем самым утратить ей нос, сможете добиться отличных результатов.

Когда преследуют неудачи на личном фронте, на работе, да и вообще в повседневной жизни, подружка-соперница нужна подружке вовсе не для поддержки, а чтобы сетовать на несправедли-

вость бытия. Мол, ты вот такая счастливица, успешная и везучая, а меня и тут природа обделила, и здесь жизнь не сложилась, и там не подфартило. Непрерывные психологические атаки не будут позволять вам наслаждаться собственными удачами и достижениями, ведь с такой приятельницей себе дороже делиться радостью. Плюс ко всему рано или поздно у вас разовьется комплекс мнимой вины за все тридцать три несчастья подружки.

Опять же на ум приходит известное изречение: «ничто так не радует, как неудачи других». Если вдруг у вас приключится какая неприятность. Тут же она явится, но не успокаивать, как надеется, а позлорадствовать - «не мне одной плохо», «теперь ты понимаешь, каково мне» и т.д.

В такой дружбе вам вряд ли удастся найти что-то полезное. Разве что проанализировать ситуацию и постараться самой не превратиться в подружку-завистницу. Есть подружки-нытики, подружки-советчики. Основная миссия последних - поучать, раздавать советы, направлять на путь истинный. Да, в определенных случаях такие подружки бывают полезны, но постоянно держать при себе сестру-настоятельницу, без контроля которой даже вдохнуть сложно, довольно проблематично.

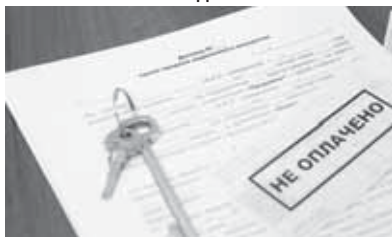
Я понимаю, что и сама бы относилась к какому-либо типу, будь чьей-нибудь подругой. Я давно перебрала в категорию знакомых, или, как говорит мама про своих подруг, приятельниц. Приятельница, как я понимаю, не имеет на тебя больших прав, поэтому общаться с ней удобно.

Радима

ЖИЛЬЕ И ЖУЛЬЕ: КАК БЫТЬ С ПЕРВЫМ БЕЗ ВТОРОГО?

• ЕСТЬ ВОПРОС

В последнее время из-за большого количества обманутых дольщиков все чаще наши читатели задают вопрос: как приобрести жилье и при этом счастливо избежать жулье? Понятно, что каждый из нас профан в вопросах покупки жилья, потому что совершаем эту операцию раз или два в жизни. Кто же может нам помочь? Кто может быть нашим защитником? Оказывается, подкащик и защитник наших интересов есть. Это агентства по недвижимости. Если мы озвучим, чего хотим и за какие деньги, нам могут рассказать обо всех застройщиках, ценах, кто работает по ипотеке, кто нет, в каком доме будет двор для детей, а где он не планируется и так далее. Такие консультации бесплатны для покупателей, потому что агентству платит застройщик. Мы встретились с руководителем агентства «Новый дом» Муратом БАЛАГОВЫМ и координатором агентства Фатимой ЖАДОВОЙ.



Ваш первый совет?

Мурат Балагов:

– Не спешить. Кабардино-Балкария – небольшая республика, здесь все обо всех известно, то есть некачественно строят одни и те же, доброту – тоже краткий постоянный список. Прислушайтесь к гласу народа. К нам многие приходят и просят показать дом определенного застройщика, когда спрашиваем источник информации, чаще всего это народная почта. Когда покупатель уже знает, в каком районе хочет купить и какой дом, мы проверяем разрешительную документацию, узнаем – земля в собственности или в аренде, смотрим техническую документацию. Там много нюансов, о которых покупатель даже не подозревает. Например, сейчас некоторые застройщики не ставят вытяжки, экономят на этом, но это же нарушение правил безопасности.

– **В нашем доме нет тротуара. А как детям идти в школу, а семенящим бабушкам лавировать среди движения машин? На девятом и десятом этажах до последнего времени не было воды днем, только по ночам появлялась, недавно поставили насос, наконец. Все-таки в новостройках слишком много проблем.**

Мурат Балагов:

– Сейчас начали устанавливать для верхних этажей бойлерные установки, так называемые накопители. И другое новшество: у домов появились свои котельные. Сейчас у многих индивидуальное отопление, но когда общая котельная, это удешевляет тепло. Что касается тротуаров, не у всех новостроек он есть. Но если бы вы сначала консультировались в агентстве, вам бы сказали об этом, потому что у нас на руках планы всех домов. Не надо бояться немного переплатить. Мнимая экономия оборачивается разочарованием. Еще один момент: если есть возможность, лучше покупать квартиру в кирпичном доме. Доказано, что в пеноблоках ощутимый радиационный фон. Если у вас есть машина, должны узнать все о парковке. Куда и как будут ходить ваши дети, есть ли детская площадка – это чрезвычайно важные моменты.

Фатима Жадова:

– Некоторые покупатели уже знают об агентствах и бесплатно консультируются у нас. Но потом разраывают с нами связь и идут заключать сделку напрямую с застройщиком, думая, что так будет дешевле. Это не так. У застройщика напрямую покупаете или через агентство – это одна и та же цена.

– **Некоторые застройщики предлагают жилье с черновым ремонтом. Ваше мнение: это хорошо или плохо?**

Мурат Балагов:

– Это отлично. Почему стали внедрять черновой ремонт? Вот вы заселились в свою квартиру, сделали ремонт, а потом через год над вами начинается ремонт, делают стяжку, штукатурку, и влага проникает к вам, иногда появляется плесень. Этого можно избежать с помощью черного ремонта. Он дешевле, чем если бы вы сами этим за-

нялись. Застройщик покупает материалы по оптовым ценам, покупатель – по рыночным, и у вас не будет рабочих такого уровня, как у застройщика.

– **Почему так мало застройщиков работают с ипотекой?**

Мурат Балагов:

– Сейчас большинство застройщиков – мусульмане, они не работают с ипотекой по религиозным убеждениям и не хотят, чтобы банки проверяли их закупки. Надо учесть и то, что банковские проценты включаются в цену квартиры и получают отпугивающие цифры. Конечно, покупатели хотели бы больше ипотеки, чем сейчас. Но есть и другая сторона распространения веры: когда мусульманин-застройщик на мели, его друзья помогают завершить дом.

Фатима Жадова:

– Да, трудно найти квартиру по ипотеке, но если удалось, мы осуществляем полное юридическое сопровождение.

– **Цены на жилье так быстро растут и уже кажутся космическими!**

Мурат Балагов:

– Сейчас себестоимость квадратного метра – сорок тысяч рублей в нашей республике. Из-за низкой покупательной способности населения прибыль у застройщиков достаточно скромная – не более десяти тысяч рублей с метра. А вот в Москве прибыль с квадратного метра в десятки раз выше. Самые низкие цены по Северному Кавказу у нас и в Дагестане. В Сочи квартира площадью 34 квадратных метра на этапе строительства стоит восемь миллионов.

Фатима Жадова:

– К сожалению, инфляция только растет, и те, кто раздумывал несколько лет назад, покупать ли однокомнатную за пятьсот тысяч, купили ее за полтора миллиона, а теперь и за такую цену не найти.

– **Подавляющее большинство населения республики – сельчане. Даже живя в городе, мы тоскуем по земле. Есть ли проекты, учитывающие нашу ментальную особенность?**

Мурат Балагов:

– Во время пандемии многие жили на дачах, в родительских домах в селе... И заново почувствовали вкус жизни на лоне природы. По всей России, в том числе и в Кабардино-Балкарии появилась запрос на загородное жилье. А спрос рождает предложение: в Шалушке на берегу реки строятся двухэтажные коттеджи по 190 и 270 квадратных метров. Здесь люди будут жить на земле, дышать речным воздухом, все будет огорожено и благоустроено. Еще раз хочу подчеркнуть: покупатель не сможет проверить документы дома на предмет ограничений и обременений, мы полностью сопровождаем сделку и даем гарантию юридической чистоты.

– **Часто продавцы указывают в документах заниженную сумму, и потом покупатель получает заниженный налоговый вычет на работе. Как этого избежать?**

Мурат Балагов:

– Просто: требовать, чтобы написали точную сумму. Если вы потом будете продавать квартиру, заплатите налог государству с добавленной стоимости. Например, вы купили квартиру за четыре миллиона, по документам – за два миллиона, потом продали за семь, разница по документам пять миллионов, с них тринадцать процентов платите государству – огромная сумма. Надо консультироваться у специалистов, не полагаться на себя там, где нужны профессиональные знания.

– **Спасибо за беседу!**

Фото Тамары Ардаевой

Почему нам не спится при старых добрых обоях, с которыми связано много воспоминаний, а хочется заменить их на модные, а через три года и те выходят из моды, и сно-варбочие в спецовках становятся частью семьи? Так что же такое ремонт? Наше стремление к новшествам, вера в лучшее или сама жизнь? Просто люди, общаясь с коллегами и друзьями, годами говорят о ремонте, и невольно напрашивается вопрос: что важнее – ремонт или жизнь? И кто инициирует его в семье?

Что наша жизнь? Ремонт

Людмила БОЗИЕВА, дизайнер:

– У нас в семье ремонт затевает мама. Что хочу сказать? Никогда работать нельзя платить всю сумму в начале работ: точно исчезнут, придется долго возвращать свои деньги. Аванс в начале – пятьдесят процентов, остальное – по завершении. Мы имели неосторожность по просьбе двух рабочих, наших знакомых, сразу все оплатить, и они, не завершив работу, уехали в Краснодарский край, там – большой заказ, серьезные деньги. Нам пришлось долго искать желающих довести до ума наш ремонт, еще дольше возвращали свои деньги.

Почему мама инициирует ремонт? Она любит чистоту, порядок и ощущение свежести. А при старых обоях и плитке чувствуются время, даже усталость материалов, мне нравится, а вот маме категорически нет. Есть такая порода перфекционистов, все у них дома должно блестеть, такими были мои бабушка и прабабушка.

Еще один момент: давать деньги работникам, озвучив им свои пожелания по цвету и качеству обоев, и отправить их по магазинам – проваль-ный вариант. Да, они лучше знают, где и какие магазины, но не угадают ваши предпочтения по вашим рекомендациям. Мы хотели моющиеся обои, а работники купили тонкие, как газета. На собственном опыте могу сказать: выбор материалов нельзя никому доверять.

Еще меня возмущало, что мы готовили рабочим. Это традиция в нашей республике. Бессмысленная и нелогичная. Работники должны принести с собой еду. Чайником нашим пусть пользуются, но стоять каждый день у плиты и бесплатно их кормить – это удовольствие не для меня.

Лина ЖИГУНОВА, продавец:

– Только завершили ремонт гостевого дома во дворе. Там большая кухня, я не жарю лакумы и пирожки в большом доме, есть еще спальня и ванная. Наши гости живут у нас полностью отдельно, это очень удобно. Что меня напрягло во время ремонта? Работник отказывался садиться с нами за стол или хотя бы принимать от нас еду. Говорил, что у него свой график питания, он ест один раз в сутки – вечером. Я о таком даже не слышала. Было дискорфортно обедать, когда человек в гостевом доме работает. Спасибо, что хотя бы от чашки кофе или чая не отказывались.

Вера ИВАНОВА, педагог:

– Я долго шла к ремонту, потому что это роскошь для бюджетников. Сначала отремонтировала комнату, потом прихожую и, наконец, кухню и ванную. Только на кухню и ванную в хрущевской двухкомнатной квартире ушло триста тысяч рублей. Зато выдохнула! Теперь мне как-то радостно в родной квартире. В общем, у меня ушло несколько лет на ремонт. И у многих так. Со стороны кажется, что в нашей республике все любят без конца делать ремонт. Это не так. Просто не хватает денег, и то, что хотелось бы завершить за несколько месяцев, растягивается на годы. На квартирные ремонты сложно найти хороших работников, они все работают в бригадах на новостройках.

Мадина Ж., бухгалтер:

– Да, это мне не спится без ремонта. Заметила: мужчины довольствуются любым ремонтом, который делают жены. Они зарабатывают деньги, но закупать материалы, находить работников, отслеживать работы – это не для них. У нас большой дом, я редко настраиваюсь на ремонт, но если начинаю, довожу до конца. В целом у нас люди любят затевать ремонт, потому что оптимистичны. Пессимисты живут в любых стенах, им все равно, а нам, занятым облагораживанием жилищ, нет.

Зина ШОГЕНОВА, домохозяйка:

– Ремонт сейчас стоит огромных денег. Мы купили квартиру в новостройке, но продолжаем жить в съемной, потому что не удается накопить денег на ремонт. Если бы в школе мальчиков учили штукатурить, класть плитку, клеить обои, делать стяжку, как было бы хорошо. Мой муж – экономист и юрист, это знакомая картина. Надо в детстве учиться работать. А в двадцать – тридцать лет мало кто захочет осваивать премудрости ремонта.

Если нам удастся собрать необходимую сумму, будем нанимать человека, который частично отремонтирует сам, а то, что не сможет, пригласит других специалистов. Сейчас все так делаем. У нас уже есть на примете такой человек. В сфере ремонта тоже работает народная почта.

Анжелика ЖАБОВА, деплопроизводитель:

– Ремонт – страшное слово... Хочу поделиться своим опытом в ремонте. Скажу сразу: ремонт, каким бы он ни был, капитальный или косметический, требует особого внимания. Когда мы решили отремонтировать ванную, казалось, что это очень простое дело, но даже на стадии поиска мастера было много проблем. Самоучки-самозванцы были, а вот мастером с огнем не сыщешь, потому что они работают на строительные компании. Все же, в конце концов, через знакомых и родственников нашли одного. И тут появился второй пункт: финансы. Людям со средне-статистическим доходом ремонт лучше не начинать. Но если загорелись, выход один – кредит. Стройматериалы дорогие, далеко не всегда качество сопоставимо с ценой. В общем, ремонт – это проверка на стрессоустойчивость домохозяев и испытание для семейного бюджета. Но, надо признать, нервы и потраченное время окупаются с лихвой: устроенный быт – это радость изо дня в день.

• Материалы Елены АППАЕВОЙ

Лучшее лекарство от многих болезней



Сколько воды нужно выпивать здоровому взрослому человеку, живущему в умеренном климате? Рассчитать норму употребления воды крайне просто: исходим из того, что женский организм на 50-55, а мужской на 60-65 процентов состоит из воды. Женщины: вес (кг) x 30 мл = суточная норма употребления воды. Мужчины: вес (кг) x 40 мл = суточная норма употребления воды. Эта формула исходит из физиологических потерь, которые несет организм в течение дня на жизнеобеспечение. Замечали ли вы, что даже почти не употребляя жидкость, все равно ходите в туалет? Так что если у вас нет желания «кувать», пересмотрите нормы употребления воды и возвращайте себе должное.

Речь идет об употреблении чистой питьевой воды. Да, борщ, чай, кофе, сок не дадут умереть от обезвоживания, но стать лучшими растворителями у них не получится.

Случаи, когда нужно увеличить употребление воды

Чтобы рассчитать более точное значение нормы воды, возьмите значение, полученное выше, и прибавьте к нему еще некоторое количество, если это о вас:

тренировки + 400-600 мл

Когда вы тренируетесь или участвуете в каком-либо активных физических мероприятиях, потеете. Потерю жидкости нужно восполнять. Если физические нагрузки короткие и умеренные, указанного количества должно хватить. Когда нагружаете себя дольше одного часа, пейте еще больше.

Пейте не только во время активности, но и после нее.

Жара или холод + 400-600 мл

Чем жарче и влажнее погода, тем мы больше потеем. Но, как ни странно, иногда и зимой надо пить воды больше обычного - когда одеваетесь теплее, чем требуется, или когда подолгу находитесь в помещении в верхней одежде.

Нахождение на высоте более 2500 метров над уровнем моря + 400 мл

Причин много, например, потребность чаще ходить в туалет и учащенное дыхание.

Лихорадка, рвота и понос + 300-800 мл

Эти симптомы забирают много жидкости из организма, которую обязательно нужно восполнить, чтобы не усугубить ситуацию. Также обильное питье требуется людям с мочекаменной болезнью и при воспалении мочевого пузыря.

Некоторые болезни сердца, почек, печени и надпочечников служат причиной задержки излишков воды в организме. В таком случае употребление воды следует сократить и проконсультироваться с врачом.

Беременность и кормление грудью + 500 мл

Беременные и кормящие женщины нуждаются в большом количестве воды. Для беременных норма жидкости в день возрастает на 500 мл, а активно кормящих на 500 мл - 1 литр.

Употребление кофе + 500 мл на каждую чашку напитка

Продукты, содержащие кофеин, активно выводят воду из организма. Умножьте употребленное количество на два, чтобы помочь почкам.

Любовь к чаю, алкоголю и сладким напиткам + объем употребленного напитка

Они нарушают водно-солевой обмен. Чтобы не усугубить ситуацию, добавьте к суточной норме объем, равный объему употребленного напитка. Если выпили 250 мл сока, добавьте к суточной норме 250 мл воды.

Чтобы выработать правильный режим, начните со 150 мл воды в час. Постепенно увеличивая это количество от недели к неделе, выйдете на собственную норму.

Вода - лучшее лекарство от многих болезней. Не пренебрегайте лучшим, что создала для нас природа.

Наш корр.

Фото Тамары Ардавовой

Знать родословную до седьмого колена

- Есть такая шутка, что антиквариат - это вещи, которые забыли выбросить, прежде чем они выросли в цене, - говорит Лиза АГЕЕВА, жительница Нартаклы. - Действительно, старинные вещи, которые находят завалывшимися на чердаке, в подвале или в шкафу, становятся бесценными для многих людей, превращаясь в семейные реликвии. Есть много людей, которые даже за баснословные деньги не продадут свой раритет, потому что он является памятью о прошлых временах и родственниках, которых больше нет рядом. Сейчас вошло в моду, как в древности, поименно знать свою родословную до седьмого колена.

Семейные реликвии - своего рода эмоциональная память предков, растянутая на поколения, они делают нас сентиментальными людьми, а на склоне лет даже несколько слезливыми. Меня это радует, ведь подобные чувства лучше, чем их отсутствие. Считаю, что человек, который сознательно хранит «преданья старины глубокой» и размышляет над ними, всегда находит в прошлом опору в жизни. Например, я являюсь человеком, который получает силу от семейной реликвии. Старинное украшение - золотые серьги унаследовала от бабушки по материнской линии. Моя мама Елена, как и я, была единственным ребенком в семье, что делает этот предмет еще ценнее. Когда была подростком, мечтала о большой семье. Сейчас воспитываю двоих сыновей и двух дочерей. Пока еще не решила, кому достанутся золотые серьги. Понимаю, что они уже немодные, тем не менее не хочу, чтобы их продали, даже если не будут носить. В тяжелые 90-е годы один раз пришлось заложить серьги в ломбард. Почти целый год не могли их выкупить. Бабушки уже не было с нами, поэтому не могли позволить себе «потерять» эту памятную вещь. Эти серьги бабушке подарил второй муж, отчим моей мамы, который воспитал ее как родную дочь. По рассказам мамы, бабушка получила в подарок серьги в начале 60-х годов XX века.

Серьги сделаны в виде круга из золота 583-й пробы без камней, внутри - фигурные полоски. У них достаточно крепкие застежки, которые находятся спереди. Я их ношу постоянно, мне кажется, если сниму хотя бы на время, бабушка может обидеться. Таким образом она все время со мной, оберегает меня. Нельзя терять связь поколений, она бесценна.

Ангела КУДАЕВА



• ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

Сентиментальный сюжет

Благие намерения

(Окончание. Начало на 11-й с.)

- Он тебе не пара, - твердо говорила она, впечатывая зубочистку в клеенку на столе. - Из простой семьи тудяг - ни статуса, ни связей.

- Ну и что? - не сдавалась Зуля. - Может, мне и не надо этого всего, да и знакомы мы всего вечер, ты преувеличиваешь.

- Но он тебе понравился, так?

Зуля промолчала. Да, он понравился ей, что в этом такого? Но спор с подругой мог перерасти в многочасовые дебаты, поэтому, сидя в пижаме на кровати, девушка решительно молчала.

Бэлла не сдавалась. Она убеждала подругу, что обычный парень не годится в мужа такому сокровищу, как Зуля. Расписывая счастливую жизнь с мифическим прекрасным принцем, Бэлла не забывала добавлять, что Резуан не сможет дать ей красивую жизнь.

А Резуан, тот самый парень со свадьбы, упорно пытался поговорить или встретиться с Зулей. Но девушка, все более поддаваясь рассуждениям названной сестры, регулярно находила причины для отказа.

И в один из вечеров случилось то, что обычно бывает, когда кавказский мужчина получает отказ: Резуан украл Зулю.

Друзья и семья парня устроили большой праздник, чувствуя вхождение новой невестки в семью. Как водится по традиции, сообщили семье девушки, позвали муллу и стали ждать. Спустя немного времени в спальню, где в углу, потупив глаза, стояла невеста, вошли ее двоюродный брат и Бэлла.

Брат ласково сказал, что это ее жизнь и если она захочет уйти, он ее заберет, а если хочет остаться, благословит.

Увидев, что Зуля не против, Бэлла потянула ее к выходу, повторяя уже известные рассуждения про неподходящего жениха. Зуля слабо сопротивлялась, подруге удалось довести ее до двери комнаты, она распланулась, и стоящие в коридоре увидели двух девушек и высокого брата за их спиной.

- Невеста уходит... - прокатился ропот. Теперь Зуля уже не могла вернуться и вышла за подругой, опустив голову, успев лишь заметить, что Резуан удивленно и растерянно смотрит на нее, стоя в дверном проеме соседней комнаты.

Зуля переживала случившееся острее, чем могла предположить Бэлла. Она не могла быть влюблена, по мнению подруги, они знакомы с Резуаном всего ничего.

«Потом скажет спасибо, что я ее спасла», - пыталась убедить себя Бэлла, но, глядя на бледное и грустное лицо Зули, теряла в этом уверенность.

Месяц проходил за месяцем. Осень превратилась в зиму, а следом пришла весна, щедрая на град. Однажды Зуля попала под град на открытом рынке и не нашла ничего лучше, чем стать под ближайший навес с овощами. Владелец смешно убирал товар с прилавка, а рядом стоял парень, тоже спасающийся от ледяных шариков. Было в нем что-то знакомое. Присмотревшись, Зуля узнала Резуана, и ей захотелось немедленно уйти. Если бы не град...

Повернувшись спиной к молодому человеку, девушка молилась, чтобы град поскорее закончился.

- Я тебя ни в чем не виню, не нужно шараться от меня, - услышала она голос за спиной.

Когда Зуля повернулась, парень немного испугался, такого бледного лица ему еще не доводилось видеть.

- С тобой все хорошо? - спросил он обеспокоенно. - Я могу тебя проводить, если тебе плохо.

Иногда жизнь заставляет нас хитрить в ситуациях, когда решается судьба. Зуля не умела притворяться, но сейчас довольно правдоподобно изобразила головокружение и сообщила своему нечаянному спутнику, что будет благодарна за помощь.

Медленно шагая по улице, усталой ледяными камешками, оба боролись с желанием продлить короткий путь в два переулка. Резуан говорил о разных пустяках, не упоминая кражу с печальным исходом. Зуля была благодарна, что он не стыдит ее и ни в чем не упрекает. Осознавая, что мало знает об этом человеке, чувствовала к нему необъяснимое расположение. Ей казалось, что ее чувства были ложными, как можно любить того, кого видела всего несколько раз? Оказалось, что можно и с этими чувствами ничего нельзя поделать.

Дойдя до дома, Зуля тихо вздохнула, ожидая расставание, что не ускользнуло от внимания ее спутника. Попрошавшись, он ушел воодушевленный, а Зуля зашла в дом с твердым намерением никому ничего не рассказывать. Особенно подруге.

В течение следующего года Резуан и Зуля общались так часто, как только могли, и держали все в секрете от окружающих.

Бэлла, узнав, что подруга собирается замуж за того самого, от которого она ее спасла, пришла в бешенство и предрекала большие несчастья от грядущего союза, родные невесты и жениха готовились к свадьбе, и лишь Зуля и Резуан оставались островком спокойствия среди всеобщего хаоса. Они были тверды в своем решении и никому не позволяли вмешиваться в их судьбу, как это было в прошлом.

Бэлле пришлось смириться с замужеством Зули, а Резуан всячески старался понять и принять жесткую подругу своей мягкой домашней супруги. Прошли годы, тропинка от отца дома Зули до дома Бэллы снова заросла травой. Теперь приходилось ездить в другой конец села, чтобы встретиться с названной сестрой и насладиться ее домашними блюдами, поиграть с детьми и просто провести с ней время. С загруженным графиком жесткой бизнес-леди, в которую превратилась Бэлла, на приготовление пищи у нее не было времени, поэтому она частенько с удовольствием по дороге домой заезжала к Зуле, чтобы поужинать и расслабиться в компании ее двух забавных малышей.

В такие вечера она наблюдала за довольной и счастливой подругой и думала, что каждая из них получила от жизни то, что хотела, если не учитывать тот единственный случай, когда она чуть не сделала подругу несчастной, думая, что ее действия вызваны благими намерениями.

Мадина БЕКОВА

• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

Гость сегодняшнего номера - Салима ХАНОВА работает визажистом. Говорит, что эта профессия творческая и чрезвычайно интересная. Часто меняются стили и направления, надо быть в курсе последних трендов, при необходимости обучиться новым техникам. С появлением в семье детей Салима поняла, что книги стала выбирать так, чтобы подходили для семейного чтения.

ШАЛОСТИ, ВАФЛИ И СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

Взяла бы с собой на необитаемый остров норвежской писательницы Марии ПАРП «Вафельное сердце», которую прочитала уже дважды. Первый раз со старшим сыном, второй вместе с младшим. Считаю, что такую добрую и душевную книгу обязательно стоит прочитать не только современным детям, но и взрослым. Мы с сыновьями вечерами перед сном устраиваем совместные чтения по очереди вслух. Перед нами история жизни, поведенная девятилетним мальчиком Трилле. Родители дали ему сложнопроизносимое длинное имя, но все его зовут коротко - Трилле. Он просто, по-детски бесхитростно расскажет нам о событиях, которые произошли с ним, его семьей и близкими в течение года. Живут все персонажи в бухте с интересным названием Шепки-Матильды. Если прочитаете книгу, узнаете все возможные версии возникновения такого необычного названия бухты. У Трилле есть замечательная подруга-одноклассница Лена. Если бы не она, жизнь всех обитателей Шепки-Матильды была бы скучной и однообразной. Непоседливость и изобретательность этой девочки никому не дают жить спокойно. Соучастником всех проделок становится и Трилле. Но дети не только шалят, они совершают и добрые, смелые, благородные поступки. Их детские взгляды на жизнь, рассуждения и мысли близки и понятны читателям-ровесникам, а взрослых возвращают хоть на минутку в сказочный и такой недостижимый мир детства. Взрослые сердятся на детей недолго, потому что в них самих осталось много озорства. А ребятишкам можно только позавидовать – не всегда встретишь у взрослых столько понимания и доброты. Например, тетя Трилле всегда готова побаловать их замечательным лакомством – вафлями по рецепту, который называется «Вафельное сердце». От книги веет непосредственностью, теплотой, добротой и детством. А еще мне нравится, что писатель умеет говорить о серьезных вещах – любви, дружбе, смерти так, чтобы это было понятно детям, не опускаясь до нравоучений. Он не смотрит на детей с высоты своих роста, возраста и опыта, садится на корточки, заглядывает ребенку в глаза, говорит искренне и понятно. Я люблю эти скандинавские сказки и истории, от них веет настоящей жизнью, спокойствием и умиротворением. Живут же люди так, что дети могут шалить, вволю гулять, когда есть иванов день и Рождество и его праздники в семье. Когда родители не зацеклены на деньгах, пробках и вечной усталости. Когда все вокруг знают друг друга и рассказывают невероятные истории о замечательном месте с довольно странным названием Шепки-Матильды. А вокруг потрясающая природа и можно завести себе лошадей.

Иногда проделки этих двух детей заставляют смеяться до слез. Шутки на каждой странице. Чаще всего смеялась над фразами Лены. Мне эта героиня глубоко симпатична. Иногда у нее проскальзывает черный юмор и вообще она девица с характером. В книге «Вафельное сердце» есть отличный рецепт. Как вы понимаете, вафель. Пришлось даже поискать в интернете вафельницу в форме сердца. Дети теперь просят их каждый день. Рекомендую книгу к прочтению и даже не сомневаюсь, что она понравится всем.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

ГРИБНОЕ МЕНЮ

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

В последние годы шампиньоны получили большую популярность в нашей республике. Еще совсем недавно в нашем ежедневном рационе грибов практически не было. А теперь невозможно представить праздничный стол без всеми любимых блюд из шампиньонов.

- Возможно, потому что это самые доступные грибы у нас, - говорит Анжела ХУСИНОВА из Нарткалы. - Многие выращивают шампиньоны для продажи, поэтому можно быть уверенными, что ими не отравишься. Мы любим готовить из них шашлык, жульен и просто есть в маринованном виде. Грибы низкокалорийные, содержат много полезных для организма веществ, богаты белком.



ЖУЛЬЕН В ТАРТАЛЕТКАХ

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 250 г сметаны, 200 г сыра, тарталетки.

Способ приготовления. Лук шинковать и обжарить на сковороде до золотистой корочки. Порезать на маленькие кусочки грибы, добавить к луку и жарить, пока не испарится вода. Когда жидкость уйдет, добавить немного растительного масла и жарить до коричневого цвета. Затем добавить сметану и тушить еще пять минут. Дать остыть, разложить жульен по тарталеткам, посыпать твердым сыром и поставить в микроволновку, чтобы расплавить сыр, или в горячую духовку на пять минут.

ШАШЛЫК НА ШПАЖКАХ

Ингредиенты: 500 г шампиньонов среднего размера, 100 г сметаны, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/3 ч. ложки молотого имбиря, щепотка паприки, 0,5 ч. ложки хмели-сунели (или приправа для грибов), соль по вкусу.

Способ приготовления. В глубокую емкость, в которую поместятся все грибы, выложить сметану, налить соевый соус, добавить специи и соль. Хорошо перемешать до однородной консистенции. Подготовленные чистые шампиньоны выложить в миску с маринадом и хорошо перемешать. Пока грибы маринуются, замочить в кипятке деревянные шпажки, чтобы не сгорели в духовке. Промаринованные грибы нанизать на шпажки и уложить на форму для запекания. Отправить в духовку, заранее разогретую до 200 градусов. Запекать шампиньоны около 20 минут или до готовности.

ШАМПИНЬОНЫ ПОД СЫРОМ

Ингредиенты: 10 крупных шампиньонов, 2 помидора, 200 г сулугуни, соль и специи по вкусу, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления. Грибы помыть. У шампиньонов выкрутить ножку, у шляпок снять кожицу. Замариновать в специях и соли. Дать пропитаться и выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Помидоры нарезать кубиками. Ножки грибов почистить и добавить к помидорам, смешать с майонезом. Выложить начинку в шляпки и между грибами. Сулугуни или другой любимый сыр натереть на крупной терке и выложить на грибы. Сыр должно получиться довольно много в сравнении с грибами. Запекать при 200 градусах около 20 минут (ориентируйтесь по духовке).

СУП

Ингредиенты: 6 крупных шампиньонов, 3 средних картофеля, 2 моркови, 1 репчатый лук, 150 г плавяного сыра, 2 куриные голени, 2 зубчика чеснока, соль и черный перец по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Овощи почистить. Снять кожу с куриной голени, залить водой и варить 10-15 минут. Нарезать кубиками картофель, добавить в кастрюлю, варить 10 минут. Мелко нарезать репчатый лук. Натереть морковь на крупной терке. Шляпки грибов очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Все обжарить в небольшом количестве растительного масла до готовности. Куриное мясо отделить от кости, разобрать на волокна, измельчить плавяный сыр удобным способом, выдать через пресс чеснок. В суп добавить сыр, курицу, чеснок и жаренку. Постоянно помешивая, чтобы сыр полностью растворился, варить суп еще пять минут, посолить и поперчить по вкусу. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 10-15. Перед подачей на стол украсить рубленой зеленью и сухарями.

ПИРОГ

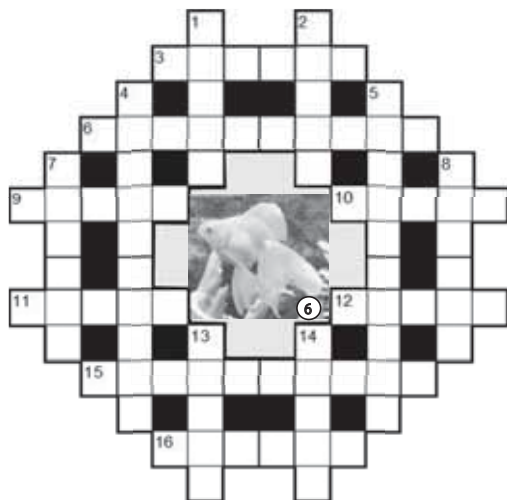
Ингредиенты для теста: 150 г сливочного масла, 2 стакана муки, щепотка соли, 1 яйцо.

Для начинки: 400 г куриного филе, 200 г шампиньонов, 1 лук, 50 мл подсолнечного масла, соль и черный перец по вкусу.

Для заливки: 100 г помидоров, 2 гриба, 1 стакан сметаны, 100 г сыра, 4 яйца.

Способ приготовления. Мягкое сливочное масло перемешать с яйцом и солью. Добавить муку и замесить тесто. Пока готовим начинку, убрать в холодильник. Куриное филе нарезать кусочками. Обжарить на масле на небольшом огне. В конце добавить измельченные грибы и репчатый лук. Посолить и поперчить. Тесто раскатать в круг по размеру формы (26 см), выложить в форму, застеленную бумагой, слегка распределить тесто по бортику. Для заливки перемешать сметану, яйца и натертый сыр. На тесто выложить начинку и покрыть ее заливкой. Украсить пирог дольками помидоров и шампиньонов. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 35-40 минут.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай



КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Единственный представитель куньих, впадающий на зиму в спячку. 6. Одна из искусственно культивированных декоративных пород аквариумной «золотой рыбки». 9. Судовой груз во внешнеторговых операциях. 10. Дикий горный баран. 11. Азиатское королевство в труднопроходимой части Восточных Гималаев. 12. Главная площадь в Древнем Риме. 15. Приспособление для написания текстов на чертежах или рисунках с помощью буквенно-текстового трафарета. 16. Многогранник с двумя равными параллельными основаниями и боковыми гранями - параллелограммами.

По вертикали: 1. Пластиковый ремень с зуб-

чиками, который используется для фиксации манжеты на роликовых коньках. 2. Тропический фрукт желтоватого цвета в форме груши. 4. Озеро на востоке полуострова Таймыр. 5. Православный монастырь на горе Афон. 7. Средство запоминания и передачи сообщений из раковин у индейских племен Северной Америки. 8. Продукт пчеловодства, остающийся от срезаания крышечек запечатанных сот. 13. Французский писатель, философ, автор романов «Монахиня», «Жак-фаталист», «Нескромные сокровища», «Племеник Рамо». 14. Пресмыкающееся рода ящериц.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

По горизонтали: 3. Баржук; 6. Баржук; 9. Карто; 10. Карто; 11. Буян; 12. Форум; 15. Репчатый лук; 16. Пирог.
По вертикали: 1. Бакряк; 2. Гуава; 4. Кунгасалах; 5. Ксипропотам; 7. Вампир; 8. Забрис; 13. Дипло; 14. Атама.



Сейчас на дорогах можно увидеть много машин, за рулем которых - автоледи. Этим редко кого удивишь, потому что стало привычным явлением. Тем не менее многие мужчины, увидев женщину за рулем, настораживаются. Хотя женщины по своей натуре очень осторожны и предельно внимательны на дороге.

Наблюдая за автоледи последние несколько лет, можно с уверенностью сказать, что их количество за рулем не только возрастает, они стали увереннее водить транспортное средство. Здесь может быть несколько причин. Во-первых, чувствуют солидарность своих соратниц-автоледи; во-вторых, получили хорошую практику; в-третьих, считаю это самым важным, муж-

АВТОМОБИЛЬ ЖЕНЩИНЕ НЕОБХОДИМ

• ЗА РУЛЕМ

ская часть водителей стала лояльнее относиться к женщинам за рулем и больше поддерживать их. Мужчины осознали, что в мире глобальной урбанизации автомобиль просто необходим и является неотъемлемой частью нашей жизни. В семьях многие мужчины, взвесив все плюсы и минусы, подарили своим женам машины. Одной из моих подруг муж вручил ключи от машины со словами: «Я не нанимался водителем». Теперь он освобожден от необходимости сопровождать ее во время шопинга, забирать детей из детского сада и с дополнительных занятий. Это оценил не только муж подруги, но и многие мужчины.

Не так давно скептически настроенные мужчины-водители теперь в роли «штурманов» развезают с автоледи. Это радует!

Недавно меня остановили сотрудники ОГИБДД по КБР. До сих пор не могу понять, по каким критериям полицейские патрульные останавливают водителей, но они «великие психологи». Вроде не нарушила правила дорожного движения, поэтому спокойно показываю документы. Оказалось, сотрудники Госавтоинспекции и УФССП РФ по КБР в транспортном потоке выявляли владельцев транспортных средств, имеющих неоплаченные штрафы за нарушения ПДД. Выяснив, что это законопослушный гражданин страны, вернула права. Пока проверяли мои документы через планшет, из потока машин другие сотрудники ДПС остановили две машины, оба водителя оказались должниками. Как

можно определить должников в таком потоке автотранспорта?

Два года назад был случай, когда меня тоже остановил инспектор. Я была с детьми, все пристегнуты, скоростной режим соблюден. Показываю сотруднику Госавтоинспекции документы, и, что вы думаете, срок действия страховки истек именно в этот день. Почти за все девять лет водительского стажа меня останавливали только несколько раз, а тут сотрудник Госавтоинспекции из всех авто выбрал именно мое. Поблагодарив за службу, сразу поехала продлевать страховку. Как инспекторы ГИБДД «выбирают» именно нарушителей, остается загадкой. Многие скажут - совпадение. Но мне кажется - интуитивно. А вы как думаете?

Оплатить штрафы можно и через госуслуги. Срок для добровольного погашения административного штрафа - 60 суток. Но есть возможность сократить размер долга в два раза. Для этого достаточно осуществить платеж в течение 20 дней включительно с момента вынесения решения о финансовых санкциях. В случае неоплаты штрафа в установленные законом сроки к должнику будут применяться меры, предусмотренные ч. 1 ст. 20.25 КоАП РФ, наложение штрафа в двойном размере или административный арест до 15 суток, а также иные ограничительные меры в зависимости от суммы долга.

Удачи на дорогах!

Арнела КУДАЕВА.

Фото Тамары Ардавовой



САД-ГОРОД
ГОТОВИМСЯ
К ВЕСНЕ

Зима в этом году в нашем регионе выдалась бесснежной. Для сельскохозяйственных культур это плохо. В основном из-за отсутствия снега зимой страдают растения, у которых корни находятся близко от поверхности почвы. Слой снега создает для них покров, через который не проникает холодный воздух. При отсутствии снежной шубы будут подмерзать корни растений, что может привести к их гибели. Но будем надеяться, что растения благополучно переживут этот период, потому что зимние месяцы были достаточно теплыми. У нас еще февраль. Но хороший огородник уже найдет, чем заняться на участке. За советами мы обратились к Руслану ТУКОВУ из Терского района.

Сейчас интернет переполнен различными советами. Читая их, надо учитывать климатические особенности своего региона. В южных посадках начинаются на три-четыре недели раньше, чем в других регионах.

Если сохранится теплая погода, уже в конце февраля и начале марта можно заняться черенкованием деревьев и кустарников, проводить деление многолетников. Это отличное время для прививки новых сортов плодовых деревьев. Не сажайте на место старых деревьев новые саженцы. Если избавляетесь от старой яблони, подкормите почву и посадите вместо нее косточковое дерево - вишню, абрикос и т. п. Осмотрите участок на предмет отмерших или увядающих растений. Они выделяют в почву разные токсины, тем самым отравляя ее. Особенно страдают молодые саженцы.

Из овощных культур в марте можно сеять семена моркови, петрушки и пастернака. При этом надо соблюдать севооборот. Непременное правило хорошего огородника - не сажать в одну и ту же почву одни и те же растения год за годом, поскольку они забирают из почвы одни и те же вещества. Почва истощается и подвергается заболеваниям. Например, если сажали картофель, в следующий год в эту почву лучше не сажать баклажаны, табак, томаты и перец. Еще одна хитрость садоводов - чередовать на грядках корнеплоды (свеклу, морковь, репу, редис и др.) и клубнеплоды (картофель, батат, топинамбур и т.д.).

Не представляю свой весенний огород без редиса. Это один из самых скороспелых овощей, который нужно сеять одним из первых, а если получится, даже зимой. Редис прорастает при температуре почвы 2-4 градуса, всходы отлично выносят кратковременные заморозки до -3 градусов, а окрепшие растения еще устойчивее. Редис, выросший в прохладе, вкуснее и мягче на вкус, позже стрелкуется. Для ранних посевов отлично подходят ранние и ультраскороспелые сорта - «18 дней», «французский завтрак», «орос» и другие. Редиска одной из первых появляется на нашем столе и радует домочадцев своим сочным и сладким вкусом. Поздней весной ее тоже можно сажать, но из-за теплой погоды получается более сухой.

Рано можно начинать посев капусты на рассаду в теплицы, а еще высадку ранних сортов белокочанной капусты. Заморозки в -2 и -3 градуса не страшны даже брокколи, а пекинская капуста - и вовсе рекордсмен: способна легко выдерживать понижение температуры до -7 градусов. Планируя посадки, стоит помнить, что температура от 12 до 18 градусов идеальна для закладки крупных кочанов и соцветий, а до этого растениям нужно успеть подрасти.

Из-за теплой погоды из грунта скоро прорастут озимые лук, чеснок и петрушка. За ними не нужен особый уход. Снимите с них укрытие и по необходимости пропалывайте сорняки. Хотя поговорить с этим не советую - еще возможны заморозки.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовой



ДИКСОН
И ПУШИСТИК –
НЕ РАЗЛЕЙ ВОДА

Сын Тимур давно мечтал о собаке породы немецкая овчарка, - говорит Илана ЗАХАРОВА, жительница поселка Адиох. - Теперь у него четвероногий друг по кличке Диксон. С первых дней появления в нашей семье он был очень подвижным и шустрым, поэтому сын дал ему эту кличку, она символизирует склонность к непрерывному движению. Говорят, что потомки этой породы - лесные волки. Щенку было всего два месяца, когда он появился у нас. Бывший хозяин предупредил, что надо заниматься дрессировкой щенка, когда подрастет, не сажая на цепь. От этого, оказывается, портится характер, появляются перепады настроения. «Собака - всегда ответственность, а чем она крупнее и породистее, тем больше рисков и обязательств», - с такими наставлениями отдали нам Диксона.

Диксону еще нет года, поэтому не оставляем вещи без присмотра, у него повадки все грызть и пробовать на зуб, поэтому купили ему несколько игрушек. Это было нормально, у него началась смена молочных зубов на постоянные. Когда мы его взяли, он был полностью черным, но ближе к четырем месяцам нижняя часть бедра становилась светлее и окрасилась до коричневого цвета, а спина, верхняя часть хвоста и кончик морды остались черными. Что удивительно, Диксон выбрал себе хозяином супруга, а не сына, который ухаживает, дрессирует и все время рядом с ним. Тимур научил его командам «фу», «сидеть» и «голос». Собака чувствует себя равным компаньоном, откликается на любое желание и настроение. Обладает прекрасным здоровьем, может часами гулять, необыкновенно выносливая. На зиму утеплили его будку, чтобы не мерз, хотя у него плотный подшерсток, который хорошо согревает. Диксон ласков со всеми, надеюсь, когда подрастет, останется таким же добрым. Он проявляет нежность не только к детям, но и к братьям своим меньшим.

До его появления в нашем доме к нам стал наведываться кот. Очень красивый, пушистый, ухоженный, мы думали, что он живет где-то поблизости, а к нам периоди-

чески приходит, когда выпускают на прогулку. Мы называли его Пушистик. Окрас туловища у него черный, а лапки белоснежные, словно в белых сапожках. Мордочка наполювину (рот и нос) с белым окрасом, а прозрачно-зеленые глаза на черном фоне выглядят завораживающе.

Пушистик стал наведываться все чаще и чаще и со временем остался у нас жить. Хотели вернуть его хозяевам, но оказалось, что в округе кота никто не знает. Так красавец Пушистик стал членом нашей семьи. Собака и кот быстро подружились. Очень удивилась, когда первый раз увидела их вместе. Пушистик лежал на спине Диксона, который медленно прогулывал по двору. Они часто спят вместе и играют. Если в миске собаки осталась еда, коту дозволено полакомиться его трапезой. Диксон будет лениво и молча наблюдать из своей конуры, как трапезничает Пушистик, создается впечатление, что это доставляет ему удовольствие. Несмотря на воинственный вид, Диксон очень ранимый и ласковый. Не любит одиночества, а любое игнорирование сильно огорчает его, предпочитает быть в центре внимания.

Диксону готовим еду каждый день, покупаем кости, куриные лапки и свежий фарш. Любимые его лакомства с детства - молоко и творог. Второе и сейчас часто даем, творог полезен для костей, является источником кальция, фосфора, селена, калия, витаминов группы В, кормим строго два раза в день.

Искупали Диксона всего один раз, ему не понравилось. Но летом планируем пойти на речку - за нашим поселком речная долина. Уверена, ему понравится.

Когда Диксон всем доволен, переворачивается на спину и предлагает погладить себя. Он надежный охранник, верный друг нам и Пушистику и просто красивый пес. Я счастлива, что у нас есть немецкая овчарка и кот, который сам выбрал нашу семью.

Ангела ГУМОВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ

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
«Оужный регион»,
357600,
Ставропольский край,
г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж 1460. Заказ 227.
Время подписания в печать
по графику – 18.00
Фактически 7 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