

№ 30 (1351)

23 июля 2025 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардазовой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Светлана
БЕРЕЗГОВА,**
судья международной
категории по дзюдо,
судья олимпийской
категории

С. 5

С. 6 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЗАРЫ ДУДАР
С. 13 НЕ ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАТЬ СИЛУ, НО И ПОВЕРИТЬ В СВОИ МЕЧТЫ
С. 14 В КАЖДОМ ЕСТЬ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО
С. 15 ПРОСТО ЖИТЬ



В ЕКАТЕРИНОГРАДСКОЙ ПРОШЕЛ II МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СЛЕТ КАЗАЧЬЕЙ МОЛОДЕЖИ

В последний день слета к участникам приехали Глава КБР Казбек КОКОВ, атаман Терского войскового казачьего общества Владимир САВЧЕНКО и министр внутренних дел по КБР Вячеслав КРЮЧКОВ. Вместе с форумчанами они возложили цветы к памятнику воинам-землякам, станичникам, погибшим в годы Великой Отечественной войны. Обратившись к молодежи, Казбек Коков поздравил всех с успешным завершением форума и пожелал дальнейших успехов.

- Десятки тысяч казаков встали на защиту Российского государства в рядах многонациональной армии, с честью выполняя свой воинский долг. Ребята, не сомневайтесь: победа будет за нами. Почитая и сохраняя традиции, которые заложили наши старшие, уверен, вы дождетесь светлого будущего, - сказал Глава республики.

К торжественной церемонии закрытия слета присоединился и заместитель Председателя Правительства КБР Залим КАШИРКОВ. Он отметил важность сохранения традиционных ценностей в молодежной среде, поблагодарил организаторов и участников за вклад в развитие молодежного движения.

Атаман Терского войскового казачьего общества Владимир Сав-



Мероприятие объединило более 150 участников из разных уголков России, в том числе из Москвы и Санкт-Петербурга, Ростовской области, Республики Северная Осетия – Алания и Ставропольского края. Поддержку их приехали и ребята из районов нашей республики, а также семь участников СВО. Слет проходил в ст. Екатериноградской Прохладненского района, которая является одной из старейших казачьих станиц Кабардино-Балкарии. Она стала площадкой для знакомства с традиционной культурой казачества. Главные цели форума – воспитание молодых людей в духе патриотизма, укрепление дружбы и единства между народами.

ченко обратился к собравшимся, подчеркнул:

- Вы воплощаете вековые казачьи традиции братства и единения. Именно здесь, на этой щедрой земле, вы, молодые, укрепляете нерушимую дружбу между народами. Я отправляюсь на передовую и обязательно передам бойцам, что у них есть крепкий тыл и достойная смена. Спасибо вам, ребята, за вашу верность традициям. Любо, что мы казаки!

- Главная задача этого слета – еще раз подтвердить, что дружба народов России незыблема, она

крепка. И, конечно, мы ставим задачи патриотического воспитания, формирования проектного мышления у наших ребят-участников, чтобы вы все подружились и сделали что-то новое для созидания и развития нашего большого Отечества, - сказал министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ.

Организаторы тщательно готовили программу слета – все четыре дня были насыщены до предела. В первый день участники работали в группах, отвлекаясь только на полевую кухню, подготовку творческих номеров

и беседы у костра. Весь второй день был отдан спорту, но здесь к традиционным волейболу и эстафете добавились специфические – рубка шашкой, метание ножей, стрельба из лука, лазертаг и страйкбол. Также эксперты научили ребят проектированию, показали, как заполнять грантовые заявки, провели мастер-классы публичных выступлений при защите проектов. Завершился день интеллектуальной викториной. На третий день продолжились спортивные соревнования, упор был сделан на военизированной

эстафету. В заключительный день участники слета посетили службу в храме Святого Евфимия Нового Солунского. Затем состоялся посвящение в казаки.

Все эти дни участники ощущали дух братства, взаимопомощи и настоящей казачьей стойкости.

Казбек Коков поручил главе района и профильному министру представить предложения по созданию здесь более современной инфраструктуры для отдыха, оздоровления и проведения мероприятий для детей и молодежи. Пожелал участникам слета удачи, плодотворной работы, всем нашим гостям – интересного и запоминающегося пребывания в солнечной Кабардино-Балкарии.

Напомним: первый слет, прошедший в 2024 году, доказал свою значимость, объединив молодежь из разных регионов. Тогда же Глава КБР поручил сделать форум ежегодным. Второй год подряд он реализуется Терским казачьим войском при поддержке Министерства по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики и Фонда президентских грантов в рамках программы «Регион для молодых» и при активной поддержке местной администрации Прохладненского муниципально-

Анжела ГУМОВА

Дополнительный импульс экономическому росту регионов

Глава КБР Казбек КОКОВ в Москве вместе с главами других регионов принял участие в образовательной программе-практикуме для руководителей субъектов страны и муниципалитетов «Архитектура для человека».

Организаторами программы выступают Администрация Президента Российской Федерации, Правительство России, СберУниверситет и Высшая школа государственного управления. Главные спикеры – первый заместитель руководителя Администрации Президента РФ Сергей КИРИЕНКО, заместитель Председателя Правительства РФ Марат ХУСНУЛЛИН, мэр Москвы Сергей СОБЯНИН, президент, председатель Правления Сбербанка Герман ГРЕФ.

- В свете реализуемого национального проекта «Инфраструктура для жизни», инициированного Президентом РФ Владимиром ПУТИНЫМ, обсуждаемые здесь вопросы дают понимание того, как эффективнее использовать его возможности для улучшения качества жизни людей, - подчеркивает Глава КБР. - Основные направления градостроительства как комплексной идеи развития – жилье, ЖКХ, дороги, общественный транспорт, социальная инфраструктура, благоустройство. Имеются серьезные планы развития опорных населенных пунктов, международных транспортных коридоров, сокращения инвестиционного цикла и многое другое, что будет способствовать реализации крупных проектов и росту деловой активности.

К. Коков отмечает, что развитие каждого из этих

направлений придаст дополнительный импульс дальнейшему экономическому росту регионов страны: «Эксперты в ходе своих выступлений раскрывают более современные подходы при создании комфортной среды – через архитектурные решения, ландшафтный дизайн и развитие инфраструктуры. Среди лекторов – известные в России и за рубежом практикующие архитекторы, урбанисты и социологи. В фокусе общего внимания – создание человекоцентричной среды, которая в конечном счете формирует человека и гражданина. Итогом станет план действий по внедрению наиболее успешных проектов в регионах России».

Отрадно, сказал Глава КБР, что в составе команды от Кабардино-Балкарии в работе на площадке программы «Архитектура для человека» приняла участие глава администрации г. Тырнауза Азамат АФАШОКОВ, главный архитектор города Нальчика Аслан БИДОВ, исполняющий обязанности министра строительства и ЖКХ республики Андрей ЖУРАВЛЕВ.

Участники практикума также посетили СберСити, где ознакомились с лучшими практиками и архитектурными идеями инновационной городской среды. Речь идет как о внешнем оформлении и благоустройстве территорий, так и об инфраструктуре транспорта и ЖКХ.

- Многие из таких решений найдут отражение в планах развития наших городов и районов, - уверен К. Коков.

Ольга КАЛАШНИКОВА

На реке Черек заработала малая ГЭС – Черекская

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ с первым заместителем генерального директора ПАО «РусГидро» Николаем КАРПУХИНЫМ принял участие в запуске новой малой ГЭС – Черекская.

Станция возведена на реке Черек. Ее строительство было начато в 2021 году в рамках комплексной программы РусГидро по развитию малой гидроэнергетики в Северо-Кавказском федеральном округе.

Она стала четвертой ступенью Нижне-Черекского каскада гидростанций, который включает станции Кашхатау, Аушигерскую и Зарагжскую.

Это крупнейший энергокомплекс республики, теперь его общая мощность – 179,1 МВт.

Проект каскада был обоснован еще в 70-х годах XX века, в 1992-м утвердили программу создания энергетической базы республики на период до 2010 года. Она формировалась практически с нуля, нужны были линии электропередачи и подстанции по всему региону. Это был масштабный и сложный проект. Тем не менее он был реализован. Первую станцию каскада – Аушигерскую ГЭС запустили в эксплуатацию 24 декабря 2002 года.

Мощность Черекской ГЭС – 23,4 МВт, в год она будет вырабатывать 87,1 млн кВт·ч экологически чистой, возобновляемой электроэнергии, что достаточно для обеспечения энергопотребления более 25 тысяч домохозяйств.

Станция спроектирована по деривационной схеме, то есть использует воду, отработанная на турбинах других станций каскада, что упрощает технологию очистки воды от песка.

Строительство очередного этапа каскада Нижне-Черекских малых ГЭС – это инвестиции в энергобезопасность региона, стимулирование ее экономики, устойчивое энергообеспечение отдаленных населенных пунктов.

Казбек Коков вручил работникам РусГидро и строителям государственные награды за отличную работу и за вклад в развитие Кабардино-Балкарии.

Дина ЖАН

На базе Эльбрусского учебно-научного комплекса КБГУ в рамках реализации проекта «Университетские смены» для более ста школьников – активистов «Движения Первых» из различных регионов России состоялся мастер-класс. Организаторами образовательно-туристской программы «Университетские смены» являются Минобрнауки РФ, Минпросвещения РФ, «Движение Первых» при поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

Мероприятие прошло под модераторством заместителя директора Центра оценки и развития компетенций КБГУ Оксаны КУШКОВОЙ.

Лектор общества «Знание» - директор Центра развития карьеры Кабардино-

Информационная среда в нашей жизни

Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова Кристина ЛОПАТИНА провела с ребятами беседу о влиянии информационной среды на карьерное становление человека, разобрала основы медиаграмотности. Участники получили ответы на вопросы «Как отличить фейки от достоверной информации?», «Почему важно проверять данные о ЕГЭ и поступлении в вузы?», «Какие ресурсы помогут в карьерном развитии?» Особый акцент был сделан на роль государства в противодействии распространению дезинформации.

Участники разобрали кейсы фейковых

новостей и отработали навыки фактчекинга, познакомились с информационными ресурсами управления развития карьеры КБГУ (VK, T.me) и полезными ресурсами общества «Знание», направленными на всестороннее развитие личности и формирование нравственных ориентиров гражданина России.

- К сожалению, молодые люди не всегда задумываются о влиянии «цифрового следа» на их будущее, о том, что необдуманно перепосланное сообщение может привести к негативным последствиям, что безобидный смайлик, поставленный под сообщением, может наложить отпечаток на карьеру. Не

все знают о законодательстве в сфере информационной безопасности. Наша задача – сформировать компетенции медиаграмотного потребителя информации, - отметила спикер.

Напомним: программа «Университетские смены» направлена на организацию ранней профессиональной ориентации, культурно-досуговой деятельности несовершеннолетних обучающихся (подростков) преимущественно в период каникулярного отдыха посредством организации коллективной социально значимой и культурно-просветительской деятельности на базе образовательных организаций высшего образования в краткосрочной форме.

Лана АСЛАНОВА

ЭТО СЧАСТЬЕ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ, НО ЛЮДИ ЕГО НЕ ЗАМЕЧАЮТ

Семья

ИРАН ДАЛЕКИЙ И БЛИЗКИЙ

- Я родилась в солнечном городе Кировабаде Азербайджанской ССР. В советский период Кировабад был важным промышленным и культурным центром. В конце 80-х городу было возвращено историческое название - Гянджа. Это третий по численности населения город в Азербайджане, имеющий богатую историю. Мои корни по отцовской линии идут из Ирана. Когда свергли шаха, мой дед эмигрировал в Азербайджан и создал там семью, но, наверное, судьба так распорядилась, что рядом со мной всегда где-то была война, - рассказывает Р. Кочесокова. - Мои родители познакомились в Сочи. Мама - кабардинка, была студенткой, а папа приехал отдыхать туда в отпуск, украл ее и привез к себе в Гянджу. Жили хорошо, детство было счастливым. Когда начался армяно-азербайджанский конфликт, стало очень тяжело. В Азербайджане мы жили в военном городке около железной дороги, то есть место было не самым безопасным. При объявлении тревоги бежали прятаться в подвал, не было света, воды и газа. Мы были детьми, поэтому свое прошедшее там детство запомнили как прекрасное время, особенно фрукты и вкусную кухню. Три раза мы пытались перебраться через границу в Кабардино-Балкарию, но не получалось. Но в один из дней нам повезло, правда, папу не пустили, а мне, брату и маме удалось перейти через границу. Кабардино-Балкария после всего пережитого казалась нам настоящим раем. Так мы и остались здесь жить. Пошли с братом в школу, выросли. Я поступила в КБГУ на педагогический факультет по специальности «соцбота с молодежью».

СУДЬБА

- Будучи на первом курсе, как-то на одной из свадеб познакомилась с парнем, который на тот момент служил в Чечне и приехал домой в отпуск. Мы подружились. В один из дней я позвонила ему по какому-то вопросу, а трубку взял его старший брат. В свое время он отправился за младшим братом по контракту служить в Чечню. Это была моя судьба. Жениться и проведя всего один месяц отпуска на родине, он уехал, а я как ждала его тогда, так и до сих пор жду, пока он выполнит свой долг перед Родиной: Чечня, Кавказ, Сирия, СВО. Это двадцать лет жизни, обо всем не рассказать. Мы прошли вместе через многое. Он там, на чужбине, в полях, рискуя жизнью, а я здесь, с детьми, старалась, чтобы все, за чем он там, было здесь в самом лучшем состоянии. Наши дети, дочери, - наше все.

У нас четыре дочки. Старшая - Лолита окончила среднюю школу с золотой медалью и музыкальную школу, была участницей всевозможных проектов: Юнармия, «Движение Первых», форумов, олимпиад. Сейчас поступает в вуз. Вторая дочь - Ами-



Хасан и Эрна КОЧЕСОКОВЫ из Баксана вместе уже двадцать лет. Но видятся редко. «Я как ждала тогда, так и до сих пор жду, пока он выполнит свой долг перед Родиной: Чечня, Кавказ, Сирия, СВО», - говорит Эрна. Поэтому самый лучший праздник для нее - завтрак, когда супруг дома, утром встает раньше всех и поет на кухне. Это и есть счастье, которое присутствует практически в каждом доме, но люди не замечают, не ценят, не видят его, считает она.

на занимается спортом, начинали с тхэквондо, сейчас пошла в новый вид спорта - кикбоксинг. Учится в кадетском классе, ее мечта с детства - пойти по стопам отца. Третья - Айлин тоже пошла в папу, но в его творческую сторону. Поет, и у нее это очень хорошо получается. Супруг тоже любит петь. В детстве его даже отбрали для учебы в консерватории, но, к сожалению, по семейным обстоятельствам он не смог там учиться. Может быть, дочь продолжит этот путь, время покажет. Четвертая - Самира избалованная всеми нами. Пока еще маленькая первоклашка, смотрит на старших сестер и хочет стать одной из них.

СКАЗАЛ, ЧТО СВЯЗИ НЕ БУДЕТ

- У всех есть какие-то праздники и знаменательные дни. В моей же памяти можно по пальцам пересчитать, в какие праздники мы были вместе в полном составе. Поэтому самый лучший праздник для меня - завтрак, когда супруг дома, утром встает раньше всех, поет нам песни и кошмарит кухню. Это и есть счастье, которое присутствует практически в каждом доме, но люди не замечают, не ценят, не видят его.

Мы жили в ожидании дня, когда он уйдет на пенсию, и все годы, проведенные врозь,

начнем заново проживать. В 2022 году в мае должно было исполниться двадцать лет его службы и наступить долгожданное увольнение в гражданскую жизнь. Но в начале февраля всех военнослужащих призвали к границе Белгородской области, и он примерно понимал, для чего. Пробыв более двадцати дней у границы, утром 24 февраля позвонил и сказал, что должен выполнить приказ и что связи не будет. Сказал, что любит нас и чтобы мы ждали его. Двадцать восемь дней мы ждали звонка. Мне периодически звонил парень и говорил, что он жив, при этом также приходили сообщения от врага, что его отряд уничтожен. Привозили раненых и погибших. Но реальной информации было по-прежнему мало. Позвонил он мне, будучи под Харьковом. Помню, как мы разговаривали и я слышала посторонний звук - как будто дождь барабанит по крыше. Спрашиваю: дождь у вас идет? А он как начал смеяться. Это были прилеты и сыпались осколки от снарядов.

Через четыре месяца он приехал домой. У него были глаза, полные внутренней боли. Генерал отпустил его на пенсию и сказал: «Воспитывай детей!». Но через две недели супруг сказал, что не может сидеть

дома, когда там его товарищи, а у него есть опыт и может быть полезен им. Попросил благословить его и ждать. Пообещал, что вернется, сказал, что на все воля Всевышнего.

Его рассказы о белгородцах вдохновили меня, как они помогли солдатам дровами, едой, одеждой, всем, чем могли. Но на тот момент не было мобилизации и здесь мало кто понимал, как тяжело ребятам, и волонтеров практически не было. После мобилизации многие мужья, братья и сыновья ушли на фронт и появились волонтеры. Мне тоже посоветовали войти в движение «Сила - в правде». Я завидовала белой завистью волонтерам, их смелости, доброте, желанию помочь ребятам. В одно прекрасное утро меня пригласили в группу, и я увидела смис от них: «Добро пожаловать в семью!». Так я вошла в семью волонтеров. Мы собираем заявки ребят, начиная с писем, теплых вещей, бакалеи, медикаментов, стройматериалов, технических средств и т. д. Еще являемся участниками разных мастер-классов и патриотических мероприятий. Оказываем помощь не только солдатам, но и госпиталиям. Знаете притчу о пророке Аврааме в Библейских писаниях и Ибрагиме в Коранических? Когда Ибрагим хотел сжечь на костре, муравей во рту нес капелюк воды, чтобы потушить его, а ему сказали: «Зачем, ты бесполезен». Муравей же ответил: «Когда Всевышний спросит, а что ты сделал в этот момент, ответу: я сделал все, что в моих силах».

ЖДЕМ, КОГДА НАСТУПИТ МИР

- Работать по специальности не могла, так как в приоритете было воспитание детей. Надо также сказать, что я инвалид детства. Мне травмировали правую руку врачи, и она полностью не функционирует. Горжусь, что вырастила четверых детей, ни разу не уронила их. Сама пеленала, купала, делала женскую работу по дому. Люблю готовить, а сейчас еще научилась плести маскировочные сети.

Супруг до сих пор в зоне СВО. У него есть медаль «За отвагу», орден Мужества, медаль «За защиту Курской области» и наши дочки. В них вся моя жизнь, мое вдохновение - это моя семья. Есть такая фраза, что на свете существуют вещи важнее собственного счастья. Это очень жестоко по отношению к любящим друг друга людям, но каждый член нашей семьи понимает смысл этой фразы. Мы ждем того момента, когда все закончится, на земле наступит мир и каждая мама, жена и ребенок дождутся своего родного человека. А те, кто ушел к Богу, должны жить в нашей памяти всегда. Одна из целей нахождения наших ребят в зоне СВО - правильные ценности, это наше будущее и семья.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото из семейного архива

Михаил МИШУСТИН дал поручения по развитию Северного Кавказа

Михаил МИШУСТИН дал поручения по итогам совещания с членами правительственной комиссии по вопросам социально-экономического развития Северо-Кавказского федерального округа (СКФО), которое состоялось в Минеральных Водах 27 мая.

Глава Правительства поручил Минэкономразвития и Минфину при подготовке проекта федерального бюджета на 2026 год и плановый период 2027 и 2028 годов рассмотреть возможность выделения дополнительных средств для поддержки прорывных проектов и инвестиционных проектов резидентов территорий субъектов СКФО с особыми правовыми режимами ведения деятельности. Он отметил, что инвестпроекты способствуют росту экономики регионов и повышению качества жизни граждан.

В сообщении отмечается, что несколько поручений посвящено развитию транспортной инфраструктуры, без которой невозможна реализация проектов. Минтранс совместно с Минэкономразвития, Минфином и РЖД, а также правительствами трех регионов - Дагестана, Ингушетии и Чечни прорабатывает вопрос организации пассажирского и грузового железнодорожного сообщения по маршруту Минеральные Воды - Назрань - Грозный - Махачкала - Дербент. Для этого необходимо в том числе восстановить железнодорожную инфраструктуру на участке Слепцов-

ская - Грозный. Проект потребует финансирования в объеме 15 млрд рублей до 2028 года.

Также Михаил Мишустин поручил проработать вопрос реализации проекта по организации пригородного сообщения железнодорожным транспортом по маршруту Махачкала - международный аэропорт Махачкала (Уйташ) - Дагестанские Огни - Дербент для обеспечения доступности аэропорта. Это позволит в том числе повысить туристическую привлекательность Северо-Кавказского макрорегиона.

Минэнерго, Минэкономразвития, Минфину и ФАС поручено выработать предложения по механизму поддержки гарантирующих поставщиков электрической энергии в субъектах СКФО, а также по источникам финансирования согласованных инвестиционных проектов развития электросетевого комплекса на Северном Кавказе.

Кроме того, Минфин и Минэкономразвития должны предусмотреть выделение в 2025 году до 3,6 млрд рублей из резервного фонда Правительства на софинансирование мероприятий региональных программ устойчивого экономического развития предприятий энергетики и жилищно-коммунального хозяйства в пилотных регионах. Средства будут направлены бюджетам Дагестана, Ингушетии и Северной Осетии.

Еще один блок поручений касается природных ресурсов. Минприроды, Минздраву, Минэкономразвития и Минстрою вместе с руководством Ставропольского края, Карачаево-Черкесии и Кабардино-Балкарии поручено провести комплексное обследование особо охраняемого эколого-курортного региона федерального значения Кавказские Минеральные Воды. Это необходимо для сохранения природного потенциала этой территории и подготовки предложений по дальнейшему развитию. Михаил Мишустин также поручил Минприроды в срок до 31 июля 2026 года проработать целесообразность внесения изменений в акты Правительства в целях защиты месторождений подземных минеральных вод и лечебных грязей в регионе Кавказские Минеральные Воды.

Для работы в сфере туризма и других важнейших направлениях развития регионам округа требуются квалифицированные специалисты. Одно из важных решений этой задачи - развитие системы кластеров среднего профессионального образования в рамках федерального проекта «Профессионалитет». Минпросвещения поручено представить предложения по установлению квоты на создание подобных кластеров в регионах Северо-Кавказского федерального округа.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

«...ВЕЛИКАЯ ЗАДАЧА НАШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ВО ИМЯ БУДУЩЕГО»

В Нальчике в Арт-центре Мадины Саральп прошла презентация книги-каталога Замудина ГУЧЕВА «Адыгские (черкесские) циновки». З. Гучев - заслуженный художник Республики Адыгея, член Союза художников России, исследователь, мастер по древнейшему искусству плетения адыгской циновки «пуабл», изготовитель адыгских народных музыкальных инструментов, возродил искусство игры на шикапшине, обучая юных музыкантов.

В 2017 г. в Майкопе вышла книга «Атлас черкесского шичепшина», над которой З. Гучев работал более 30 лет. Ее продолжением стало издание «Черкесский (адыгский) камыль», вышедшее в 2021 году.

Он - участник многих этнографических экспедиций, собрал богатейший материал, который лег в основу книги «Искусство адыгской циновки», изданной в 1990 году. А теперь появился каталог, мощное собрание результатов исследований по теме адыгской циновки.

Из рук автора свои экземпляры издания получили подписчики. Среди них - молодые, начинающие мастера по изготовлению циновки. Книга, без сомнения, представляет интерес не только для них. Предлагаем вниманию наших читателей отрывки из вступительных статей специалистов декоративно-прикладного искусства и примечания самого автора.



Вот что З. Гучев говорит в предисловии к своей новой работе: «В начале третьего

тысячелетия мы особенно остро понимаем ценность и значение культурно-исторического опыта, донесенного через века в высоких морально-этических канонах адыгской хабэз, великому героическому нартовскому эпосу, народных песнях и творениях народных мастеров-умельцев. Не случайно наше сердце так чутко и живо откликается на звуки знакомых с колыбели напевов, не случайно в глубине души рождается чувство неразрывной связи с предками уже при виде привычных в быту адыга вещей - колыбели, циновки, шичепшина, не случайно в каждом поколении рождается мастер, которому судьбой определено стать связующим звеном между прошлым и будущим.

Нас и сегодня не может не волновать магия звуков адыгских музыкальных инструментов, идущих из глубины души нашего народа. Также вечно неувядающая магия циновки, воплотившей безбрежное течение реки времени в заораживающем глаз орнаментальном узоре. Солнце, земля, вода - простые и вечные понятия, запечатленные на живом, золотисто-теплом полотне циновки, придают ей новое художественно-эстетическое чувство, выводя за рамки утилитарной бытовой принадлежности.

Вдохнуть новую жизнь в музейные реликвии, оживить древо традиционной культуры, сохранить и приумножить все прекрасное, созданное талантом адыгского народа, - великая задача нашего поколения

Зарина КАНУКОВА

Адыгские циновки в классификационном ряду циновок Кавказа (Отрывок из вступительной статьи)

...Книга-каталог «Адыгские (черкесские) циновки», выполненная Замудином Гучевым, ценна наблюдениями и выводами, сделанными при изучении адыгской традиции плетения циновки и их места в быту и народном искусстве. Данный опыт исследования и описания важен и нужен для разных категорий читателей. Собранный в ней и обработанный автором материал происходит из этнической культуры адыгов (черкесов), отмеченной особым, максимальным по различным итогам успехом в промысле плетения, который можно увидеть на примере адыгских циновок.

Книга предлагает обширный и выверенный материал не только для глубокого погружения в специфику культуры адыгов и изучения феномена циновки как своеобразного предмета быта, но и предполагает развитие различных соотношений этнических и региональных традиций и их признаков.

...Крупнейшим знатоком культуры народов Северного Кавказа, заведующей отделом этнографии народов Кавказа Государственного музея этнографии (сейчас - Российский этнографический музей) Е.Н. СТУДЕНЕЦКОЙ были сведены в одной статье описания основных приемов плетения циновки у народов Кавказского региона. ...Как в свое время Е.Н. Студенецкая отметила пункты этнографически вещеведчески культурологической характеристики адыгских циновки (бытование и использование, технология

производства, характеристика орнамента, терминология типов циновки и орнамента и т.д.), так несколько десятилетий спустя Замудин Гучев развил эту характеристику до полноценного и широкого этнографического описания. Если же придать данному очерку подобие историографического анализа, то следует отметить, что цитируемая статья Е. Н. Студенецкой позволила выделить из континуума циновки Евразии и Кавказского региона два вида (и два ареала) циновки, фактически являющихся памятниками ковродельческого искусства: циновки адыгских народов и циновки Северного Дагестана; по первой группе теперь подготовлен первоклассный этнографический источник.

Представленные в работах Е. Н. Студенецкой и З. Л. Гучева наблюдения и выводы, а также собственный опыт описания предметов коллекции Российского этнографического музея позволяют уточнить понятие циновки: это такой плетеный предмет, в котором соединяются шнуры основы из прочных волокон, растительного или животного происхождения (для Кавказского региона - конопля и шерсть) и используются определенные технические приспособления для изготовления чивеш и грузила на нитях основы, для циновки, известных на Северном Кавказе и в Дагестане - вертикальный ткацкий станок-рама наиболее простой конструкции... Для всего региона Кавказа возможна попытка общей типологии

циновки с ареалами распространения типов. Тип 1. Циновки, сплетенные из тростника, связанного шнурами из различных материалов, с очень редким расположением шнуров, без заделки кромок и краев, выполненные в технике чий или плетения без станка; способ производства не образует узор; рабочие подстилки; распространены по всему региону, преимущественно на Южном Кавказе, в ареале адыгской культуры не типичны. Тип 2. Циновки, сплетенные из травы и шнуров, в том числе из скрученных стеблей травы, нити основы расположены не тесно, без заделки кромок и краев, применение станка при плетении сомнительно, узор создается как результат технологического процесса (полотняного переплетения) или чередования полос травы (утка) разного цвета, применение станка отсутствует или сомнительно; рабочие подстилки; Южный, Юго-Западный Кавказ.

Тип 3. Циновки, сплетенные из болотной травы и шерстяных, туго скрученных шнуров, тесное скрученных нитей основы, с заделкой кромок и краев, узоробразующим утком выступает скрученная нить, исполнение узора целенаправленно, использование станка при плетении изделия; настенные ковры; Северный Дагестан. Тип 4. Циновки, сплетенные из специальной подготовленной полос болотной травы (полосы утка) и конопляных (реже шер-

стяных) нитей основы, плотное расположение нитей основы (определенное частотой отверстий на берде), с заделкой кромок и краев, сложный узор выполняется чередованием нитей основы по счету и использованием полос утка разного цвета, узор усложняется применением дополнительного утка из шерсти или соломы; есть эффект рельефности узора, применение станка обязательно, станок (вертикальный) имеет бердо; применение как постилочных и настенных ковров, использование в обрядности, включая погребальную, рабочее использование - побочное; типичны для ареала.

...В материалах представляемой книги важно отдельно отметить два пункта как особые источники для дальнейших исследований:

- характер этических терминов, обозначающих циновки;
- главные принципы технологии производства адыгских циновки.

Как отмечает З. Гучев, в адыгских диалектах присутствуют следующие названия циновки: ший (каб.), пуабл, клуабл, луабл (адыг.), хьацыр (адыг.), арджэн (каб.), хьагъэ (адыг., каб.), их можно подразделить на образованные в адыгской среде и указывающие на лексику других языков. Оригинальными оказываются термины пуабл, лухъуэ (адыг.), лупхъуэ (каб.), хьагъэ (адыг.), как объясняет их исследователь, указывающие на ход изготовления плетения: в первом варианте - вплетенный с краем, во втором - плетеный <занавес>, в третьем - сетка/сетчатое плетение.

Остальные термины относятся к сфере межязыковой интерференции. Наблюдаются такие связи:

арджэн (каб.) - аерджен (осет.) - джеген (карач.) - жеген (балк.) - еген (ногайск.) - чаган (азерб.) - чакан/чекан/чаканка (кубанск. казаки) - от одного из вариантов названия тростника и болотной травы в тюркских языках.

Материал, изложенный в монографии З. Гучева, показывает, что адыгские народы не стояли в стороне от исторического процесса вовлечения всего Кавказского перешейка в пространство ковровых технологий, но дали свое понимание цивилизационного сегмента, предложив вместо шерстяного ковра коввер из растительных материалов, присущих родному ландшафту. Наверное, в дальнейшем будет исключительно важным продолжить изучение адыгских циновки в рамках ковроведческих исследований.

Возвращаясь к общей характеристике издания, важно отметить, что труд «Адыгские (черкесские) циновки» оптимально сочетает признаки исследования и этнографического источника. Безусловно, он важен для работников музейного дела, учитывая, что адыгские циновки хранятся во многих музеях. Одна из наиболее представительных коллекций циновки находится в Национальном музее Республики Адыгея, последние работы над ее образованием. Проявляя рабочий интерес к теме, музей оказал серьезную поддержку в подготовке настоящего издания.

В. ДМИТРИЕВ,
доктор исторических наук,
научный сотрудник главной
категории отдела Кавказа,
Средней Азии и Казахстана
Российского этнографического
музея, Санкт-Петербург.
Фото Тамары Ардавовай

(Продолжение на 5-й с.)

Светлана БЕРЕЗГОВА: ДЗЮДО ДЛЯ МЕНЯ НЕ ПРОСТО СПОРТ, ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

- Родилась я в Петропавловске-Камчатском. Папа остался служить на Камчатке после армии, мама приехала туда на учебу, здесь они и познакомились.

Первая любовь к спорту проявилась у меня еще в детстве, когда родители отдали меня в спортивную секцию по плаванию. Выбор именно этого вида спорта связан был с его популярностью на Камчатке. С раннего детства такие качества, как состязательность, желание побеждать, быть лидером были заложены в моем характере, именно эти качества давали мне возможность раз за разом добиваться высоких результатов на каждом рубеже. Не знаю, как бы сложилась моя спортивная жизнь в целом, если бы осталась жить на Камчатке, но в возрасте семи лет мы переехали в Нальчик. Училась в СОШ № 11, старшие классы оканчивала в лицее №2. Весь школьный период пробовала себя во многих видах спорта - легкой атлетике, волейболе, баскетболе, карате, туризме. Однако именно дзюдо стало для меня тем самым важным видом спорта, который заполнил мою жизнь.

Как-то летом в 15 лет я была на отдыхе в Приэльбрусье, где наши дзюдоисты проходили учебно-тренировочные сборы. Мой будущий наставник обратил внимание на мое выступление на проводившейся между лагерями отдыха летней спартакиаде. Выступала я «за дзюдоистов», они мне были ближе по духу, но на дзюдо тогда еще не ходила. Думаю, именно тогда в этом «ребячьем» состязании, выступая «за дзюдоистов», было положено начало столь глубокому и важному чувству, как безусловная любовь к дзюдо. С этого дня началась моя жизнь в дзюдо. Оно стало формировать мой характер.

Свои первые соревнования выиграла в Невинномысском - это был Всероссийский турнир памяти М. Багдасаряна, затем на чемпионате ЮФО России в Лазаревском заняла 1-е место, выполнив норматив мастера спорта РФ. Новым этапом в моей спортивной жизни было участие в комплексном единороборстве. Это служебно-прикладной вид спорта для ВВ МВД, ФСБ и Министерства юстиции. В моей спортивной судьбе было еще много соревнований и побед.

Изменяющиеся тренировки, частые соревнования иногда доводили до отчаяния, хотелось бросить все. Но ощущения, которые испытывала во время «спортивной схватки», в момент победы и во время награждения, заставляли снова и снова приходить в спортзал.

Пройдя путь спортсмена-дзюдоиста, к 28 годам однозначно решила для себя, что хочу продолжать повышение своего профессионального мастерства и моральную готовность в дзюдо.

На этом этапе у меня еще четко не сфор-

Первая девушка - судья международной категории по дзюдо из Кабардино-Балкарии и СКФО Светлана БЕРЕЗГОВА сдала экзамен IJF судьей на лицензию категории «А» в рамках Кубка Азии по дзюдо среди кадетов в городе Алматы. В мероприятии также приняли участие судьи из Азии, Европы и Африки. Таким образом она стала судьей олимпийской категории. Эта лицензия дает право отбираться на Олимпийские игры, но попасть туда ничуть не легче, чем спортсменам, отмечает Светлана.



ДОСЬЕ

Светлана Берзгова - первый мастер спорта России по дзюдо и комплексному единороборству среди женщин на Северном Кавказе.

Дзюдо. Чемпионка Кубка России, 2011 г. Бронзовый призер Кубка России, 2010 г.; победитель первенства Динамо (2006-2009 гг.) и чемпионата Вооруженных Сил (2010-2011 гг.). Чемпионка ЮФО России (2005-2008 гг.). Неоднократный победитель всероссийских мастерских турниров, судья олимпийской категории.

Комплексное единороборство. Представляла УФССП по Кабардино-Балкарской Республике с 2008 по 2014 год. Входила в состав сборной команды УФССП России с 2008 по 2014 год. Чемпионка ФССП России по КЕ (2008 г., 2012 г.). Призер чемпионата ФССП России (2009-2011, 2013 гг.). Неоднократный победитель чемпионатов Министерства юстиции. Трехкратный победитель Всероссийского турнира памяти Тазетдинова. Чемпионка Международного турнира на Кубок ОДКБ (2012 г.). Призер Международного турнира на Кубок ОДКБ (2008-2013 гг.). Судья 1-й категории.

Тренер ДЮСШ клуба дзюдо Локомотив-Грин Хилл.

Полиция. В 2007 году окончила Краснодарский университет МВД России. Служит в органах внутренних дел с июня 2014 года. С октября 2007 года по апрель 2014 года работала в Управлении федеральной службы судебных приставов России по Кабардино-Балкарской Республике.

В должности старшего инспектора по исполнению административного законодательства ОБ ДПС ГИБДД МВД по Кабардино-Балкарской Республике служит с июля 2020 года. Капитан полиции. Продолжительное время опытная и квалифицированная спортсменка состояла в должности инструктора по боевой и физической подготовке отдельного батальона ДПС ГИБДД МВД по КБР, организовывала подготовку инспекторов дорожно-патрульной службы республике, передавая свой бесценный опыт, подтвержденный победами в многочисленных турнирах.

мировалась та самая цель - стать судьей, тем более международной категории. Конечно, я понимала, что стать грамотным рефери в дзюдо - крайне важно, так как именно от квалификации и компетентности судьи зависит справедливость и безопасность поединка, а также спортивная судьба каждого участника. Я четко знала, что рефери должен правильно и беспристрастно оценивать технические действия, нарушения и эффективные приемы в поединке, чтобы результат отражал именно уровень мастерства спортсменов.

В самом начале своего судейского пути, понимая, насколько ответственно быть судьей, старалась запоминать, что происходит

на татами: как себя ведут участники схватки, запоминала действия судьи, как рефери строго соблюдает правила, не допуская чрезмерных и неоправданных повреждений более слабого участника, а также обеспечивает честный и безопасный поединок.

Не сразу обрела ту самую уверенность, понимая, насколько нелегко судить, но точно знала, что у меня получится. Сначала работала «на секундомере», на тابلе, наблюдала за работой опытных судей, за профессиональными арбитрами. Старалась запоминать, как рефери управляет ходом поединка, дает команды («Хаджиме», «Мате», «Соро-мад»), указывает оценки жестами, корректирует

форму дзюдоги спортсменов, обеспечивает четкость и понятность судейских решений для участников и зрителей.

Набираясь профессионализма и опыта, осуществляя судейство на различных спортивных площадках, неоднократно обеспечивала судейство в роли главного судьи на чемпионатах страны. Особую ответственность прочувствовала, когда была главным судьей соревнований. Сужу выступления как мужчин, так и женщин, здесь нет никаких различий - все они спортсмены, и этим все сказано. Кроме того, очень горжусь, что в этом году я стала первой женщиной, возглавившей чемпионат МВД России, продолжая при этом работать в органах внутренних дел.

Следующим этапом взрослеющей мечты для меня было стать судьей международной категории. Уверенно шла к своей мечте, постепенно достигая намеченных целей. Одной из самых сложных задач, а я бы назвала ее «мечтой», было сдать экзамен на лицензию категории «А», также известную как олимпийская, наличие чего свидетельствует о самом высоком звании в судействе. Эта лицензия дает право отбираться на Олимпийские игры, а попасть туда ничуть не легче, чем спортсменам.

И я справилась с этим испытанием. Сегодня я первая девушка - судья международной категории по дзюдо из Кабардино-Балкарии и СКФО, которая сдала экзамен IJF судьей на лицензию категории «А» в рамках Кубка Азии по дзюдо среди кадетов. В этом году нас впервые допустили до международного уровня. После этого надо уже в качестве профессионального судьи зарабатывать баллы, очки и отбираться на чемпионат мира и Олимпийские игры - все как у действующих спортсменов. Это моя мечта.

Хотела бы отдельно выразить слова благодарности своим спортивным учителям за значимый вклад в мою спортивную постановку: моему тренеру Нурмухамеду ЕМКУ-ЖЕВУ, заслуженному тренеру России, воспитавшему целое поколение выдающихся дзюдоистов (в том числе бронзового призера Олимпиады в Афинах Хасанби ТАОВА), председателю судейской коллегии СКФО, который и привел меня в судейство.

Отдельно хочу выразить огромную благодарность руководству МВД по Кабардино-Балкарской Республике и руководству детско-юношеского клуба дзюдо «Локомотив-Грин Хилл», где в настоящее время работаю тренером, за поддержку и понимание.

В завершение хочу сказать: любите то, чем занимаетесь, смело идите вперед, творите, и у вас все получится.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Арваевой

Монография З.Л. Гучева «Адыгские (черкесские) циновки» как исторический источник

(Окончание. Начало на 4-й с.)
Предлагаемая З. Гучевым к публикации монография представляет результаты многолетнего личного опыта автора и его столь же долгих изысканий в области изготовления и изучения феномена адыгских циновок. Работа состоит из трех разделов. Первая часть - текстовая, описывает историю бытования циновок и их изучение, процессы сбора и подготовки материалов к циновкоплетению и ворсообразованию, а также представляет используемые виды станков для создания их структуры (метод плетения) и декора (метод петлевязания). Вторая часть включает каталог с многочисленными иллюстрациями и полным описанием представленных артефактов. Третья часть содержит разнообразный справочный материал.

Рассматривая изучаемый феномен в историческом контексте, следует подчеркнуть, что адыгские циновки являлись и сегодня являются одними из наиболее ярких по декору и искусным по технике исполнения произведениями декоративно-прикладного искусства региона. Поэтому вполне очевидно, что они традиционно занимали

как прежде, так и сегодня особое место в культуре адыгских народов. Тем не менее вплоть до настоящего времени этот яркий, не только декоративный, но и исторический феномен был недостаточно представлен как в научной, так и в научно-популярной литературе. Так, обращаясь к историографии изучения циновок адыгских народов, можно сослаться только на статью Е. Н. Студенечкой «Циновки Кавказа», вышедшую в 1978 г., впервые представляемых вниманию читателей в таком текстовом и визуальном объеме. Таким образом представляемая вниманию читателей книга впервые заполняет названную досадную лауну.

Несколько слов об авторе монографии. Замудин Гучев известен этнографом и любителем художественного творчества народов Кавказа как искусный мастер по изготовлению обсуждаемых в данной книге циновок, но также в не меньшей степени как неумолимый многолетний собиратель факти-

ческих данных и устных сведений об адыгских циновках. Результаты этих поисков представлены в публикуемой монографии, которая содержит уникальную информацию о материалах изготовления циновок и их обработке, а также описание инструментов и станков для плетения циновок, о техниках производства всех разновидностей изделий данных типов и украшающих их орнаментах; об их функциональном и ритуальном использовании в народном быту.

Отдельно отметим, что автором подготовлен полный глоссарий относящихся к производству и использованию циновок этнических терминов, а также собраны сообщения о бытовании циновок у адыгов, цитаты из произведений российских и европейских авторов. Изложенные сведения снабжены большим количеством фотоизображений циновок, полученных в ходе полевых наблюдений автора. Представленные в едином информационном блоке, названные дан-

ные позиционируют предлагаемую к публикации работу как ценный этнографический источник.

Особенно выделим составленный в полевых условиях и включенный З. Гучевым в монографию полный список занимавшихся изготовлением циновок в XX в. народных мастериц, а также овладевших этим ремеслом в попытках сохранения этнического наследия адыгов, профессиональных художников. К числу таких художников относятся и сам Замудин Гучев.

Подготовленный автором каталог включает 417 фотографий и описаний циновок, являющихся как бытовыми предметами, так и хранящимися в настоящее время в музеях, частных собраниях и жилищах, а также 132 изделия современных профессиональных художников. Эти фактические примеры дают обширную базу для дальнейших научных исследований для этнографов и историков текстильных практик народов Евразии.

Отдельно отмечу, что приведен-



ные З. Гучевым тщательные описания структур и процессов создания циновок адыгского типа позволяют предположительно рассматривать их как прямых потомков наиболее архаичного для Евразии ворсового ткачества; а именно - петлевого твайна.

Е. ЦАРЕВА,
кандидат исторических наук,
член Постоянного
организационного комитета
Международной конференции
по восточному коверделению,
ведущий научный сотрудник
Музея антропологии и
этнографии им. Петра
Великого (Кунсткамера)
Российской академии наук.
Фото Тамары Арваевой



СИМБИОЗ УВЛЕЧЕНИЙ

- Я не могу по-другому. Это моя сущность, творческое начало, которое требует выхода, - говорит Зара. - Спросите у художника, почему он создает картины? Или у писателя, почему он пишет свои произведения? Творческие люди - они такие. Я родилась такой.

Уже в четыре года Зара подмечала каждый нюанс гардероба модницы нашего города. А их она встречала часто, поскольку родилась в семье известного драматурга и писателя Хаути ДУДАРОВА. Неудивительно, что с возрастом появился интерес к изысканной одежде и аксессуарам. Вязать научилась еще в детстве, и это увлечение главной нитью проходит через все ее творчество, проявляясь в самых неожиданных вариантах.

Создание клуба «Возраст счастья» - это симбиоз увлечений Зары на протяжении всей ее жизни. С детства любила заниматься танцами - балльными, национальными, латиноамериканскими и т.д. В Нальчике выступала в составе ансамблей «Ашамаз», «Чегемские водопады», «Нартхаса», «Юащхьэмахуэ». Объездила с ними много стран, участвовала в разных фестивалях и конкурсах. «Последний коллектив, с которым я выступала, был первый состав ансамбля «Кавказ», - говорит она. - Состав был замечательный, планы амбициозные. Но по независящим от нас причинам этот проект не состоялся».

У Зары два образования - биологическое и дизайнерское. Когда решила получить диплом дизайнера, у нее уже была готова коллекция авторских нарядов. Со всем этим багажом ее приняли на четвертый курс колледжа дизайнера. За два года учебы она подготовила две коллекции авангардной одежды. Это был конец 90-х. Зара стала одной из первых в Нальчике, кто рискнул продемонстрировать новое видение моды. «Презентации состоялись в Фонде культуры. Безмерно благодарна основателю и в то время руководителю фонда Владимиру ВОРОКОВУ и Агнесе ХАМБАЗАРОВОЙ за поддержку», - говорит она.

С тех пор Зара набрала огромный творческий багаж. Это и создание в 1997 году в Нальчике экспериментального молодежного театра моды «Кора», открывшегося премьерой спектакля «Душа к душе», и костюмы к спектаклям разных режиссеров (например, к спектаклю «Наследие Бахрама» по пьесе Льва УСПЕНСКОГО в молодежном театре Нальчика «Коврик»). И немалое количество показов коллекций в Москве и Италии, в том числе персональная выстав-



Фото Тамары Арбуховой

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЗАРЫ ДУДАР

В знойное лето Нальчика ураганом ворвалась яркая коллекция одежды «Бохо-шик» дизайнера Зары ДУДАР. Это яркое событие стало настоящим глотком свежего воздуха для поклонников ее таланта. В предыдущем номере мы уже писали об этом показе. Теперь хотим ближе познакомиться наших читателей с деятельностью автора ярких, стильных и всегда узнаваемых образов. Признанный мастер в мире моды, она является членом Международной ассоциации дизайнеров, членом Союза дизайнеров России, лауреатом IV Артиады России. Интересные и креативные проекты в Нальчике, десять лет работы в Италии, 12 лет в Москве, затем в Сочи. Но ее талант и неуемная энергия проявляются в самых разных сферах деятельности, не устая удивлять нас своими новыми проектами. В их числе и организационный ею клуб «Возраст счастья» при Центре культурного развития г. о. Нальчик.

ка декоративно-прикладных работ «Следы жизни» в Милане в 2009 году. Перечислять можно долго, ее работоспособность удивляет и восхищает.

Отдельная тема - творческий союз с известным художником Муратом ДЫШЕК, который явил свету большое количество совместных проектов. Один из них - коллекция изделий из кожи дивана, принадлежавшего когда-то Бенито МУССОЛИНИ («Письма из прошлого», Италия, г. Анкона, 2007 год). Он предложил Заре попробовать себя не только в производстве одежды, но и в декоративно-прикладном искусстве. И вот весной этого года успешно состоялась ее персональная выставка в Художественном музее им. М. Туганова во Владикавказе. Арт-объекты Зары Дудар вызвали неподдельный интерес у публики. «Благодарна Мурату за годы совместного творчества и за то, что предложил попробовать себя в декоративно-прикладном искусстве», - говорит она. - С удовольствием вспоминаю и работу в качестве художника по костюмам с именитыми режиссерами и актерами Станиславом ЛЮБИШИНЫМ, Людмилой АРТЕМЬЕВОЙ, Лянкой ГРЬБУ, Евгением СТЫЧКИНЫМ и другими. Это был нелегкий труд, но очень интересный опыт. Еще будучи в Нальчике, преподавала в школе эстетического воспитания им. Жабаги Казанко. Горжусь тем, что трое моих учеников в последующем выбрали дизайнерское направление и добились значительных успехов в профессии.

МОИ ДЕВЧОНКИ

Так Зара называет участниц клуба «Возраст счастья». Название соответствует идее объединения - пройдя все ипостаси



служения семье, родным и обществу в качестве дочери, жены, матери, бабушки, женщина пришла к возрасту, когда может и должна стать собой и, наконец, найти счастье в состоянии любви к себе и своим близким.

- В республике все делается для всестороннего развития молодежи, детей, а люди более старшего возраста остаются без внимания. Это я поняла, когда сама решила найти в Нальчике место, где можно потанцевать. Не нашла. Тогда решила сама занять эту нишу и попытаться решить проблему. Первые занятия дали понять, что направление очень востребованно. Но все же сложно изменить менталитет местных жителей, которых волнует «что скажут люди». В Италии я тоже танцевала. Там много секций, кружков, в том числе танцевальных, для возрастных людей. Этот опыт послужила примером здесь. На мое счастье два года назад в районе Искож открылся Центр культурного развития, которым руководит Саида ЖАНИМОВА. Там я нашла подходящее мне помещение и поддержку, - отмечает З. Дудар.

Средний возраст членов клуба - 64 года, кому-то и за 70 лет.

Костяк клуба - 35 человек. Здесь рады всем, кто хочет стать членом большой, веселой и творческой команды независимо от возраста и половой принадлежности.

- Сначала создала оздоровительный танцкласс. Наши занятия начинаются с лимфодренажной и суставной гимнастики, затем разминка у станка, кардио и пластика рук, - говорит Зара. - Потом разучиваем танцевальные связки. В репертуаре - танцы народов мира. В нашем репертуаре только один готовый танец - греческий. Основная задача не запомнить один рисунок, а чтобы мои девочки стали пластичными, умели импровизировать и чувствовали себя свободно на танцполе. Необходимо, чтобы у них работали все группы мышц и развивались оба полушария. Да, все делается через преодоление своей лени, эмоциональных блоков и порой боли. Но результаты радуют. Кто-то похудел благодаря танцам, кто-то научился становиться на высокий полупалец, хотя до этого мышцы стоп абсолютно не были приспособлены к этому, кто-то боялся даже на сантиметр подпрыгнуть и ото-

рваться от пола. Кого-то занятия вывели из тяжелой депрессии. Сейчас они порхают и прыгают. В любом возрасте важно выходить из зоны комфорта, делать то, что никогда не делал, заставлять работать те группы мышц, которые в повседневной жизни не задействованы. Организм умный, он так устроен - если чем-то не пользуешься, атрофируется за ненадобностью. Это приводит к разным заболеваниям. Поэтому танцевать необходимо всем и в любом возрасте.

А еще занятия в клубе помогают женщинам выйти из навязанного обществом образа и научиться жить в свое удовольствие, перестать быть удобными для других и воплотить свою мечту. Например, стать моделью и пройти по подиуму, как это сделали участницы клуба на показе «Бохо-шик».

В рамках работы клуба первый год Зара всех желающих абсолютно бесплатно по собственной методике обучала разговорному итальянскому и письму. Это тоже один из способов встряхнуть организм и минимизировать происходящие с мозгом возрастные изменения.

Свою методику она применяет и в качестве специалиста по реабилитации: помогает восстанавливать организм с помощью лечебного массажа. Этой теме она посвятила книгу «Волшебство массажа». Глубоко и профессионально изучила проблему и применяла свои знания в своем спа-отеле, который в свое время открыла в Сочи.

ПЛАНЫ

Осенние для Зары и участников клуба обещают быть интересной и насыщенной. В планах - поездка в Грузию, приуроченная к празднованию в начале октября «Тбилисобо» - ежегодного общенародного праздника, посвященного сбору урожая и городу Тбилиси. Сейчас участницы активно репетируют грузинский танец, который непременно исполнят на одной из площадок в Тбилиси.

- В рамках наших встреч мы всем составом в теплое время года путешествуем, посещаем разные достопримечательности Кавказа, - говорит Зара. - На днях побывали в Осетии. Многие мои девочки радуются возможности увидеть красоты наших мест.

Что же касается творчества, сейчас Зара работает над созданием молодежной коллекции. Презентация запланирована на октябрь. Затем планирует показ сугубо мужской коллекции одежды.

- У меня свой мир, в котором очень гармонично, комфортно и весело находиться, - отмечает она. - Если кто-то хочет влиться в мои ряды - потанцевать, поучаствовать в показе, выставке, добро пожаловать, я всем рада. Если я своим творчеством кому-то доставляю удовольствие, для меня это радость. Приятно видеть блеск счастья в глазах моих девочек, видеть, что родные радуются за них и они чувствуют себя нужными в этом мире. Значит, все не зря.

**Алена
КАРЯТЯШЕВА**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 июля

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «ОТРАВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ» (16+)

18.10 Х/ф «ЭФФЕКТ ДОМИНО» (16+)
22.35 «Хватит слушать!» (16+)
23.05 «Знак качества» (16+)

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЬ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 Д/ф «Герой 115» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта
07.20, 16.00, 23.30 Все на Матч! Прямая трансляция

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Ретроспектива. «Кемже – земля садов» (12+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «Путевые заметки» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 «Большая книга...» (12+)

СКАПАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)
09.00 «Известия» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

11.05 Х/ф «ПРОДЕЛКИ СОРВАНЦА» (16+)
12.45 Д/с «Русский плакат»
13.05 Мол любовь - Россия!

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Сабингуэр зауэм зыбыхахэр» («Детство, отнятое войной») (каб. яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Дыгъызгыгъ» («Солншык») (каб. яз.) (6+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «ОТРАВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ» (16+)

00.35 «Петровка, 38» (16+)
00.55 Д/ф «С.С. Прислужники зла» (16+)
01.35 Хроники московского быта (12+)

НТВ

04.30 Д/с «Назад в СССР» (16+)
05.40 «Смех, дрожь и видео» (16+)
04.55, 08.25, 10.35 Т/с «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЬ» (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «КРОТ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Документальный спецпроект» (16+)
16.30 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта
06.50, 09.10, 12.00, 16.15 Новости трансляция

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Герои из адюкской истории». Портретная галерея из коллекции З. Жирикова (12+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
07.10 «История России - история Победы». Литературно-музыкальная композиция в рамках проекта «Русские чтения». Передача вторая (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационный выпуск (16+)
17.10 Ретроспектива. «Приэльбрусье» (12+)

СКАПАЛ

05.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)
08.45 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

12.15 Д/с «Забытое ремесло»
12.45 Д/с «Русский плакат»
13.05 Мол любовь - Россия!

МИР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Уэрэдур зи лэгъгъ» («С песней по жизни») (каб. яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Усыгъ» («Поэзия») (каб. яз.) (12+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «МАСТЕР ОХОТЫ НА ЕДИНОРОГА» (16+)

22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Хроника московского быта (12+)
00.35 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

04.55 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»

МАТЧ ТВ

06.00 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «КРОТ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)

СРЕДА, 30 июля

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-2» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

ЧЕТВЕРГ, 31 июля

06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Плавание. Чемпионат мира по водным видам спорта. Прямая трансляция из Сингапура

СКАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
05.25, 09.30 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

1 КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
07.07-07.10, 07.35-07.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ КБР «УТРО» (12+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08.40 Х/ф «МАСТЕР ОХОТЫ НА ЕДИНОРОГА» (16+)

23.05 Д/ф «Легенды эстрады. Пережить 90-е!» (16+)
00.35 «Петровка, 38» (16+)

НТВ

04.50 Т/с «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 Т/с «КРОТ» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)

РЕН

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

01.00 «Что за спорт?» (12+)
01.30 Велоспорт. Альфа-Банк Чемпионат России. ВМХ. Трансляция из Саранска (6+)

ОТР

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)

СКАНАЛ

06.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)
06.10 «Актуальная тема» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 00.05 Х/ф «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ» (16+)

17.15, 01.15 Музыка во дворцах
18.40 Academia
19.45 «Библейский сюжет»

МТР 24

06.00 «Новости. Утро. 1КБР» (16+)
06.10 «Жаншархъ» («Спортивная программа») (каб.яз.) (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Новости 1КБР». Информационная программа (16+)
17.10 «Веселые нотки» («Служные будущему»). Директор СОШ с. Верхний Ажбаш М. Тарканова (каб.яз.) (12+)

1 КАНАЛ
05.00 «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 Новости
09.20 «Модный приговор» (0+)
11.00 «Жить здорово!» (16+)

20.00 Х/ф «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА» (16+)
21.55 «Хорошие песни» (12+)
23.50 Х/ф «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)

ПЯТНИЦА, 1 августа
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Тайны Чапман» (16+)
16.00 Информационная программа 112 (16+)

06.10 «Кабардино-Балкария приглашает...» (12+)
06.20 «Время героев. Эхо Великой Отечественной войны» (12+)
07.00 «Новости. Утро. 1КБР». Информационный выпуск (16+)

10.55 М/ф «Вовна в тридевятом царстве». «Чиполино»
12.00, 17.15 Д/ф «Роман в камне»
12.45 Д/с «Русский плакат»
13.05 М/ф «Моя любовь - Россия!»

1 КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Д/ф «Герои. Десант на линии огня» (16+)

14.30 События
14.45 Х/ф «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ» (16+)
17.55 Х/ф «КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ» (16+)

СУББОТА, 2 августа
11.05 «Легенды музыки». «Любимые голоса отечественного кино» (12+)
11.35 «Легенды кино». Игорь Костоловский (12+)

09.35 Прыжки в воду. Чемпионат мира по водным видам спорта. Женщины. Трамплин 3 м. Прямая трансляция из Сингапура
11.40 Д/с «Сила воды» (12+)

08.20 «Острова»
09.00 «Классная тема!»
09.30 Х/ф «НАСТЯ» (16+)
10.55 Большой балет-2024
13.00 Д/ф «Как выжить в дикой природе»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 августа

1 КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
06.40 Игры, гармонь любимая! (12+)
07.25 «Здоровье» (16+)
08.30 «Золотая коллекция «Союзмультифильма» (0+)

РОССИЯ 1

06.00 Х/ф «НОЧНОЙ ГОСТЬ» (16+)
08.00-08.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА (12+)
08.20-08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ (12+)
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

ТВЦ

06.10 Х/ф «МОЯ ЗЕМЛЯ» (16+)
09.30 Х/ф «УЧЕНИЦА ЧАРОДЕЯ» (16+)
11.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь» (16+)

РАДИО КБР

Понедельник, 28 июля
00.00, 05.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35, 10.25, 16.25 «Фэр папцэ»
02.00, 22.00 «Ди гъуэуэзгъэ»

Вторник, 29 июля

00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жъыцъыг нэужьым»
02.00, 20.25 «Орайда»

14.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Звездочет» (16+)
15.30 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о проклятых мостах» (16+)
16.20 Д/ф «90-е. Выпить и закусь» (16+)
17.10 Х/ф «КАРТА ПАМЯТИ» (16+)
21.05 Х/ф «ТОТ, КТО РЯДОМ» (16+)

НТВ

04.45 Т/с «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» (16+)
07.20 «Игры разумов» (0+)
08.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выпрыгивают!» (12+)

ЗВЕЗДА

06.20 Х/ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» (16+)
08.10 Х/ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД» (16+)
09.55 «Военная приемка» (12+)
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)

16.50 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «Подводная «холодная война» (12+)
17.40 «Специальный репортаж. Что русское смешно...» (16+)
18.15 Д/с «Легенды советского сына. Годы войны» (16+)
22.20 Х/ф «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН» (16+)

РЕП

05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 23.00 «Новости» (16+)
09.30 «Самая народная программа» (16+)

МАТЧ ТВ

06.00 Смешанные единоборства. А. Альбазин - Т. Таира. UFC. Прямая трансляция из США
07.00, 09.05, 12.00 Новости
07.05, 16.20, 23.30 Все на Матч! Прямая трансляция

21.30 Смешанные единоборства. А. Альбазин - Т. Таира. UFC. Трансляция из США (16+)
01.00 пляжный футбол. Московский международный кубок. Финал (6+)
02.30 Автоспорт. G-Drive. Российская серия кольцевых гонок. Казань Ринг (6+)

ОТР

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Безопасная дорога» (12+)
06.35 Ахмат Малкадуев. Симфония №3 «Ива» (12+)
07.00 «Дети и родители». Советы психолога (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 «Искусство в кадре» (12+)
17.20 «Хроника Кабардино-Балкарии. Народный артист РФ А. С. Яралов (12+)»
18.10 «Будущее в настоящем». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов. Передача вторая (12+)

СКАНАЛ

05.00 Т/с «ФИЛИН-2» (16+)
08.05 Т/с «ИЗГОЙ» (16+)
11.45 Т/с «ИЗГОЙ. НЕЧИСТЬ» (16+)
15.20 Т/с «ИЗГОЙ-3. ОТЦЫ» (16+)
18.55 Т/с «ИЗГОЙ-3. КАРХУ» (16+)
22.35 Т/с «ВИТЯЗИ-2» (16+)
02.30 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» (16+)

РОССИЯ К

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 М/ф «Кот Леопольд»
08.40 «Классная тема!»
09.10 Х/ф «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ...» (16+)
10.35 Д/ф «Герой советского народа. Павел Кадочников»

11.15 Х/ф «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА» (16+)
12.45 Д/ф «Подвиг разведчика». Война одиночки»
13.30 Д/с «Человеческий фактор»
14.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.40 М/ф «Аленький цветочек»
15.20 XX век
16.00 «Легендарные голоса»
16.45 Х/ф «ЛЮБОВНАЯ СТРАСТЬ» (16+)
18.40 Д/с «Чистая Победа 1941-1945»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «НАСТЯ» (16+)
21.15 Спектакль «Ва-банк»
23.00 Х/ф «12 СТУЛЕВ» (16+)
01.35 Д/с «Истории»
02.20 М/ф «Прежде мы были птицами». «Загадка Сфинкса». «Великолепный Гоша»

МИР 24

ПРОГРАММА 1 КБР
06.00 «Республикам щъыкъбархэр». Информационная программа (16+)
06.15 «Лъыгэм и дамыгъэ» («Уроки мужества») (каб.яз.) (12+)
06.50 «Выйкъ». Информационная программа (16+)
07.05 «Жерлешле» («Соотечественники») (балк.яз.) (12+)
07.35 «Поем с друзьями от души» (12+)
08.45 Репетитивка. Аслан Дауров. «Горы и люди» (12+)

ПРОГРАММА 1 КБР

17.00 Мухамед Кармоков. «Сила любви». Спектакль Кабардинского государственного драматического театра им. Али Шогенджия. Заключительная часть (каб.яз.) (16+)
17.45 «Сокъ, къубуары» («Игры, гармонь»). Музыкальная программа (балк.яз.) (12+)
18.25 «Нахмул арабызм» («Поэтическое подполье») (балк.яз.) (12+)
18.45 «Тхьылъыгъ». Владимир Кудавев «Терчана» (каб.яз.) (12+)
19.25 «Шъыгъэлэ». «Учениыгъ». Директор Института геохимии и аналитической химии им. В. И. Вернадского РАН Руслан Хамизов (каб.яз.) (12+)
20.10 «Это надо знать». Медицинский вестник (12+)
20.35 «Хроника Кабардино-Балкарии». Народный артист РФ А. С. Яралов (12+)
21.30 «Республика: картина недели» (16+)

10.50, 13.50 «Лъапкъ лущыгъэ» (6+)
11.05, 17.35 «Халкъ жырла»
11.30 «Миллет хазнабыздан» (12+)
12.05, 18.05 «Интервал QT» (16+)
12.25, 18.25 «Планета детства» (6+)
12.45, 19.45 «Турхъан» (6+)
20.05 «Билими дунясы» (6+)
22.00 «Хъыцъыгъ» (16+)

Среда, 30 июля
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жъыцъыг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.30 «Орайда»
02.35 «Фэр папцэ»
03.20, 21.25 «Хорошее настроение» (12+)
04.00, 10.25, 16.20 «Гухъал уэрэдхэр»
05.00, 23.00 «Халкъ жырла»
05.30, 20.25 «Боракъ»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балкъэр» (16+)

Четверг, 31 июля
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
00.30 «Симфония Кавказа»
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.35 «Ди гъэтылыгъэхэр»
02.00, 20.05 «Орайда»
03.25, 09.30, 15.35, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00 «Усыгъэ»
04.10, 22.25 «Гухъал уэрэдхэр»
04.50 Къызарыфэ пшыналъхэр
05.00, 23.00 «Чамхана» (16+)
05.30, 23.30 «Салам алейкум»
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балкъэр» (16+)
07.45, 13.45 «Эзэмын пэджэжэ» (16+)

08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20, 17.05 «Алтын хазна»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.20, 15.25 «Планета детства» (6+)
10.05, 16.05 «Дингыгъазэ» (16+)
11.05, 16.15 «Еджапэ» (16+)
12.00, 16.20 Адигъ уэрэдхэр
10.45, 16.45 «Лъыгъуэуэрэдхэр» (6+)
11.05 «Тейри къылыч» (6+)
11.30, 17.35 «Ауаз» (16+)
12.05, 18.05 «Жывя традиция» (16+)
12.30, 18.30 «На музыкальной волне»
14.30 «Шалалъгъуэ»
19.45 «Турхъан» (6+)
20.25 «Къыонгуроучъ» (6+)
22.00 «Цыкъурэ гъыцэмрэ» (16+)

Пятница, 1 августа
00.00, 03.00, 06.00, 21.05 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.05 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жъыцъыг нэужьым»
02.00, 20.05, 23.25 «Орайда»
04.00 «Дингыгъазэ» (16+)
04.10 «Еджапэ» (16+)
04.30, 22.00 «Шалалъгъуэ»
05.00, 20.25 «Алтын хазна»
05.30, 23.00 «Ауаз» (16+)
07.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Хъыбарыщхэр»
07.05, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Жангылыкъла»
07.10, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 «Новости»
07.15, 13.05 «Си Къэбардей-Балкъэр» (16+)
07.45, 13.45 «Диньмир гъыцэмрэ» (16+)
07.50, 13.50 «Лъапкъгъэ» (12+)
08.00, 14.05 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.20 «Къюрбечк» (6+)

08.35 «Тай макъамла»
09.00, 15.05 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 15.25, 21.30 «Голоса Кавказа»
10.05 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.15 «Программ и напкъуэцхэр» (6+)
10.45, 16.45 «Лъыгъуэуэрэдхэр» (6+)
11.05, 17.05 «Ууаз» (16+)
11.20, 17.20 «Чамхана» (16+)
11.45, 17.45 «Сиз а билемисиз» (12+)
12.05, 18.05 «Территория искусства»
12.35, 18.35 «Планета детства» (6+)
12.50, 18.50 «Неудобные вопросы» (12+)
14.30 «Ди гъусуэ зыгъэзгъэсхуэ»
19.45 «Турхъан» (6+)
22.35 Адигъ уэрэдхэр

Суббота, 2 августа
00.00 Музыка на 99,5-FM
01.00, 19.00 Макъам 99,5-FM
01.30 «Жъыцъыг нэужьым»
02.00, 05.30, 20.00, 23.30 «Орайда»
02.30, 20.35 «Тай макъамла»
03.00, 06.00, 21.00 Музыка на 99,5-FM
03.25, 21.25 «Голоса Кавказа»
04.00, 22.30 «Ди гъусуэ зыгъэзгъэсхуэ»
05.00 «Ууаз» (16+)
05.10, 23.00 «Чамхана» (16+)
07.00, 13.00 «Си Къэбардей-Балкъэр» (16+)
07.38, 13.38 «Лъапкъым и фыгууэхэр»
08.00, 15.00 «Мени Къабарты-Малкъарым» (16+)
08.25, 15.25 «Эрирей»
09.00, 17.00 «Моя Кабардино-Балкария» (16+)
09.25, 17.25 «Радиус-99,5»
09.45, 17.45 Поэтическая волна
10.00 «Гъащэм и дамыгъэ» (16+)
10.20 «Уэрэдыр зыбы и тхьэдмирэ» (16+)
10.50, 14.50 «Жаншэрхъ» (12+)
11.00, 16.00 «Бора» (6+)
11.21, 16.21 «Топалайчык» (6+)

Редакция не несет ответственности за содержание текстов программ ТВ-каналов

График совершения намазов программ по КБР

Table with 7 columns: Time, Day, Prayer Name, Start Time, End Time, Start Time, End Time, Start Time, End Time. Rows show prayer times for 28.07, 29.07, 30.07, 31.07, 01.08, 02.08, 03.08.

Бетал Жантемирович вместе с супругой воспитал шестерых детей. У них 20 внуков, 30 правнуков и один праправнук.

Родился в декабре 1927 года в многодетной семье, у его родителей было семь детей. Он был пятым. В трехлетнем возрасте умерла его старшая сестра, а в 1936 году погиб брат. Но череда несчастий на этом не остановилась, через год утонул отец, а через четыре года началась Великая Отечественная война. Мать Бетала осталась одна с детьми. Несмотря на трудности, смогла дать высшее образование трем сыновьям. Единственная дочь вышла замуж в 19 лет. Младший сын не смог оставить мать одну, понимая, как тяжело ей будет, поэтому после окончания школы сразу устроился на работу.

Когда началась Великая Отечественная война, Бетал, как и многие подростки, не остался в стороне и по мере своих возможностей помогал приближать победу. Школу, где он учился, закрыли не сразу. Учеба продолжалась до конца 1942 учебного года. С июня по октябрь Бетал участвовал в спасении моста через реку Старый Черек от стихии. Этот мост имел стратегическое значение. Днем ребята очищали реку от мусора: деревьев, пней, чтобы они не застряли под мостом и не мешали опоре. Работали кирками, ломом, топорами и лопатами. Жаркое лето усложняло задачу, в горах растаял снег, и река вышла из берегов. Пять месяцев они не возвращались домой. Ночевали в конюшне колхоза села Старый Черек. Вернулся Бетал в конце октября, когда немцы приблизились к селу. За помощь в этой операции он получил медаль «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.».

- Фашистская оккупация нашего села закончилась 3 января 1943 года, - рассказывает Бетал Жантемирович. - Когда немцы отступили под натиском наших войск, я помогал отправлять продукты питания нашим бойцам. Мы ночевали на Докшукинском элеваторе, сортировали продукты, грузили их в поезда и отправляли на фронт. Бракованные продукты отдавали нам, мы ими питались. Вскоре меня отправили на фабрично-заводское обучение в Нальчик учиться на литейщика. Учеба давалась мне легко, но еды не хватало, мы часто голодали. Во время учебы жили в общежитии, которое находилось в районе Затисья. Перед общежитием был пустырь,



ОТ ТРУДНОСТЕЙ - К ДОЛГОЛЕТИЮ

где несколько дней подряд стояло много машин. Я краем уха услышал, как водители говорят о том, что утром 8 марта они поедут в балкарские села. Дорога туда шла через наше село или через Аушигер, откуда можно было легко вернуться домой, перейдя реку. Я решил незаметно пробраться в кузов одной из машин. Когда машина приблизилась к дороге, откуда мне было легче добраться до села, постучал по кузову, чтобы остановить ее. Это было рискованно, но я надеялся, что не понесу наказания. Шофер был очень удивлен и напуган, но отпустил меня, даже не отругав. Через два часа эти же машины колоннами возвращались в город, в кузовах сидели люди - молодые и пожилые. Тогда я и узнал, что балкарский народ депортируют.

После возвращения в село продолжил учебу в школе и окончил девять классов. В 1947 году его назначили учителем начальных классов (1 декабря, как уточнил сам Б. Гумов) в родной школе. Одновременно заочно учился в Педагогическом училище. 6 июня 1949 года призвали в Советскую Армию, где служил три с половиной года.

После армии Бетал Гумов продолжил учебу в педагогическом училище и вернулся на прежнюю работу. С детства был любознательным, любил учиться, продолжил образование, поступив в Кабардино-Балкарский государственный универси-

98-летний старейшина Бетал ГУМОВ из сельского поселения Псыгансу Урванского района вызывает восхищение своей ясной памятью и умением помнить мельчайшие детали событий в его жизни. К нему часто обращаются за советом, а в спорных вопросах односельчане приходят к нему за правдой. Недавно он принял участие в исследовании, направленном на раскрытие секрета долголетия. Оно проводилось Кабардино-Балкарским государственным университетом.

тет на специальность «учитель истории». В родной школе проработал 41 год. По достижении 25 лет трудового стажа на одном месте получил медаль «За безупречную работу в школе».

Его сын рассказывает, что отец часто вспоминает своих учеников. Когда они приезжают его навестить, первым делом спрашивают: «Вы меня помните, узнали?» Как учитель по призванию продолжает заниматься самообразованием - читает газеты, книги, пишет статьи, спокойно отвечает, что, конечно, узнал их, и называет фамилии и имена. Это удивляет учеников. Но не только они помнят о нем: администрация школы регулярно приглашала его на мероприятия.

Последние несколько лет после ковида он не выезжает из дома, но часто гуляет по двору и улице. Смерть сына, двух дочерей и их мужей очень его подкосила. Но забота сына и невестки, внимание внуков и правнуков согревает его душу и дают силы жить дальше. Недавно у него родилась праправнучка.

Б. Гумов и сейчас продолжает творить. У него есть большая рукопись, где много материалов по истории села и рассказы собственного сочинения. Пишет разборчиво и красиво, как, впрочем, и всегда. Знает много пословиц и поговорок. Ему интересно все, готов часами обсуждать разные темы.

- На мой взгляд, учебный процесс стал сложнее, - задумчиво, смотря вдаль, говорит Бетал Жантемирович. - Раньше школьники, окончившие школу с золотой медалью, легко поступали в вузы. Теперь это не гарантия, а лишь дополнительные баллы. Мы не могли поставить двойку, поэтому это ставило под сомнение нашу компетентность как учителей. Считалось, что двойка - это оценка твоей работы. Если школьник не успевал, мы оставались с ним после уроков и занимались дополнительно. Сейчас это называют репетиторством и берут за это деньги. Больных детей обучали на дому, ходили к ним, никого не оставляли без внимания и учебы. Но везде можно найти свои плюсы. Например, у нас была очень маленькая зарплата, к тому же мы должны были помогать колхозу. За неповиновение могли уволить с работы. Каждый учитель отвечал за урожай на двух гектарах земли независимо от того, что было посеяно, в основном это была кукуруза. Сейчас больше возможностей для творчества, главное - желание.

В прошлом году ЦК КПРФ наградил Бетала Гумова памятной медалью «Дети войны». Также он является ветераном труда.

Залина ХАРЗИНОВА, его внучка, отмечает: - Я часто гостила у дедушки с бабушкой. Заранее до каникул просила маму отправить меня погостить к ним. В детстве часто наблюдала, как дедушка проверял школьные тетради. Это, возможно, повлияло на мою любовь к профессии учителя. Сейчас работаю в школе, преподаю географию, моя сестра тоже выбрала эту профессию - преподаю английский язык. Педагогический опыт дедушки помогал мне в начале моей работы. До сих пор прислушиваюсь к его мудрым наставлениям. Удивительно, но он до сих пор следит за изменениями в школьной системе. Вот что значит учитель по призванию. Дедушка читает газеты и следит за новостями. Когда мы приезжаем его проведать, часто находим его за книгой или с ручкой в руках, склонившимся над бумагой и о чем-то мечтательно размышляющим. Выводит слова своим красивым почерком. Я так и не научилась писать так же красиво, как он. Мы очень его любим и гордимся. Долгой и здоровой жизни нашему дорогому дедушке Беталу Жантемировичу Гумову.

Ангела КУДАЕВА

Лучшие повара республики

В Нальчике состоялась церемония награждения победителей регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Повар».

Организаторами конкурса выступили Министерство труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики совместно с региональным объединением работодателей «Союз промышленников и предпринимателей Кабардино-Балкарской Республики» и союзом «Федерация профсоюзов Кабардино-Балкарской Республики».

Конкурс реализуется в рамках национального проекта «Кадры» и проводится в Кабардино-Балкарии впервые. Это региональный этап федерального проекта «Лучший по профессии». Повара подавали заявки на сайте «Работа России». Цель конкурса - сделать профессию более популярной и подготовить специалистов, которые смогут достойно представлять республику в конкурсах различного уровня.

Площадкой для состязания стал Республиканский торгово-технологический колледж. За право считаться лучшим в профессии сюда съехались 12 талантливых поваров из всех уголков республики. Соревнования длились три дня. Программа включала теоретические и практические модули. На приготовление

каждого блюда отводилось от 50 до 70 минут. Эксперты оценивали все - от внешнего вида повара и учета санитарно-гигиенических норм до соблюдения технологии приготовления и правил подачи блюд. Перед подачей еду взвешивают, измеряют температуру и оценивают вкус.

Церемония награждения победителей состоялась в Министерстве труда и социальной защиты КБР. Участники конкурса получили благодарственные письма. Победителям вручили дипломы и денежные сертификаты.

Диплом за первое место и сертификат на 50 тысяч рублей достались Румие ДЕБАЕВОЙ - повару обособленного отделения «Эдельвейс» ФГБУ «Санаторий «Дубовая роща» Управления делами Президента Российской Федерации. Она представит Кабардино-Балкарскую Республику на федеральном этапе конкурса в Вологде 14-15 августа.

Второе место и сертификат на 30 тысяч рублей завоевала Асият ЛИХОВА - повар ГКУ «Республиканский центр социальной помощи семье и детям» МТЦСЗ КБР.

Диплом за третье место и сертификат на 20 тысяч рублей получила Анна БИЧКУЕВА - повар МОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Лашукта Эльбурского муниципального района КБР.

Алена ТАОВА

Состоялось первое занятие по психологической разгрузке

В столице республики запущен социальный проект «Психологическая разгрузка» для мам детей с ограниченными возможностями здоровья. Первый тренинг прошел в Республиканском доме молодежи. Инициатива принадлежит Уполномоченному по правам ребенка в КБР Амине БАДРАКОВОЙ.

- Это встречи, на которых будут собираться родители, мамы детей с ограниченными возможностями здоровья. Во-первых, они будут общаться между собой, находить друг в друге отклик и поддержку. Во-вторых, основная цель - работа с клиническим психологом, с нами сотрудничает Элла БОЗИЕВА. На встречах она будет учить разным техникам психологической разгрузки. Проект для нас имеет большое значение, поэтому рядом с детьми должны быть здоровые, эмоционально ресурсные мамы, - подчеркнула А. Бадракова.

В тренинге участвовали шесть человек. Пока мамы общались с психологом, волонтеры показывали детям Дом молодежи, а аниматоры проводили развлекательную программу.

Подобные мероприятия пройдут в каждом муниципальном районе республики.

Амина Бадракова также сообщила о запуске нового проекта «Передышка», который будет реализован на базе республиканского социально-реабилитационного центра «Намыс». Теперь в Центре открыто дневное отделение для детей с ограниченными возможностями здоровья.

- У родителей есть возможность оставить ребенка там на несколько часов или на полдня в случае, если им нужно куда-то отлучиться, а оставить его больше не с кем. Это очень удобно. С детьми там будут заниматься воспитатели и педагоги. Сейчас я предложила запустить еще один проект со схожим смыслом - «Социальная няня». На данном этапе мы рассматриваем кандидатуры, - отметила А. Бадракова.

Наш корр.



ОНА ЛЮБИТ ЛАЙКИ, ЛАЙКИ, ЛАЙКИ

Мой парень перестал писать комментарии под моими фотками у меня на страничке. Удивилась, потому что он всегда активный, да и я тоже часто фоткаю и делюсь. Решила проверить его активность и обнаружила, что он лайкает и комментирует фотки других девочек, с которыми, наверное, встречался раньше.

Конечно, немного обиделась. Я ведь не просто фотки выставляю, а важными моментами жизни делюсь. Хотелось, чтобы он проявлял больше интереса к моим фоткам, писал что-то, оставлял комментарии. Мне было важно, чтобы он видел мои фотки и ценил, что я ему показываю.

Но потом подумала: может, я слишком заморачиваюсь? Может, просто придумала себе проблему? Попыталась разобраться в своих чувствах, но так и не поняла, как быть.

С одной стороны, хотелось ему сказать, что переживаю. С другой - боялась, что он посчитает это глупостью или ерундой. Не хотела лишних проблем в отношениях.

К тому же у него могли быть свои причины. Может, у него просто нет времени или желания. Или, может, считает, что фотки - это фигня. Кто знает.

В итоге решила забыть и не париться. Возможно, мне и правда стоит перестать так остро реагировать. У каждого свои приоритеты и интересы, может, ему фотки не так важны, как мне.

Но все равно не могла отделаться от мысли, что мне не хватает внимания. Хотелось, чтобы он понимал, как важны для меня его комментарии и внимание к моим фоткам. Надеюсь, что со временем поговорим об этом и все прояснится.

В общем, решила разобраться в себе и понять, что для меня действительно важно в этих отношениях. Не хочу игнорировать свои чувства, но и не хочу конфликтов. Надеюсь, что мы сможем понять друг друга и найти общий язык. Только вот пока не решаюсь начать разговор, и чем дольше оттягиваю, тем сложнее высказать то, что на душе.

Алина

Если невеста уходит к другому

Моя подруга долгое время была счастлива в отношениях с парнем, которого все мы считали идеальным. Он был заботливым, внимательным, всегда готовым помочь. Мы все думали, что скоро они объявят о своей свадьбе.

Однако все изменилось, когда подруга призналась, что все это время любила другого человека. Мы были в шоке, потому что их отношения казались нам гармоничными и идеальными.

Оказалось, что ее новый избранник - совершенно другой человек. Не продолжил обучение после школы, работал на рынке и не был таким культурным, как ее бывший парень. Внешне они оба привлекательные, с новым партнером ей интереснее проводить время. С бывшим она была занята только учебой и работой, а с новым, как сама говорит, ей не скучно.

Раньше я думала, что для счастья важны серьезность, стремление к развитию и стабильность. Но теперь даже не знаю, что думать. Подруга утверждает, что нашла то, что давно искала: легкость, веселье и эмоциональную свободу. Мы с друзьями переживаем за нее, потому что ее выбор кажется нам неожиданным и рискованным.

Сейчас подруга встречается с новым парнем, мы стараемся ее понять и поддержать. Обсуждаем ее выбор, пытаемся найти баланс между учебой, работой и весельем. Иногда кажется, что можно было бы совмещать оба аспекта жизни, но каждый человек имеет право сделать свой выбор. Мы должны уважать его, даже если он кажется нам странным или неожиданным.

Лейля

Как не обидеть обидчика

У меня есть молодой человек, с которым раньше были прекрасные отношения. Мы отлично понимали друг друга, строили планы на будущее, мечтали о совместном времени и жизни. Наши отношения казались идеальными, и я чувствовала себя счастливой.

Однако в последнее время заметила тревожные изменения. Мой молодой человек стал проводить больше времени с другими девушками, и это уже не просто дружеские встречи. Вижу, что между нами есть что-то большее, и это вызывает у меня беспокойство и ревность. Попыталась поговорить с ним об этом, но он либо отшучивался, либо делал вид, что ничего не происходит. Его реакция на мои слова была холодной и отстраненной, и я почувствовала, что мои попытки обсудить ситуацию ни к чему не приводят.

Кроме того, заметила, что он стал меньше уделять мне внимания. Раньше мы всегда были рядом, делились своими мыслями и чувствами, проводили много времени вместе. А теперь чувствую, что он отдалился от меня. Стараюсь поддерживать разговор, но он часто перебивает меня, не слушает или отвечает односложно. Мне кажется, что я стала ему неинтересна.

Пыталась понять, почему мне так сложно сказать ему, что наши отношения зашли в тупик

и я больше не хочу продолжать их. Понимаю, что ничего уже не исправить, но мне все равно больно от мысли о расставании. Боясь, что он обидится, разозлится или начнет обвинять меня. Мне важно сохранить уважение к нему и благодарность за время, которое мы провели вместе.

Возможно, он этого и не заслуживает, но я хочу расстаться с ним мирно. Не хочу скандалов, ссор и взаимных упреков. Хочу, чтобы наше расставание прошло достойно, без обид и оскорблений. Но как это сделать? Как найти слова, которые не ранят его, но при этом будут честными и правдивыми?

Боясь его реакции. Боясь, что он не поймет меня и будет очень переживать. Также боюсь, что мне будет больно от его слов или поступков. Но я понимаю, что это необходимо для моего счастья и самоуважения. Не могу продолжать жить в этих отношениях, зная, что они приносят мне только боль и разочарование.

Мне нужно набраться смелости и поговорить с ним. Хочу быть честной с собой и с ним. Понимаю, что это будет непросто, но я должна это сделать. Должна сказать ему, что наши пути расходятся и что я хочу идти дальше. Должна сделать это так, чтобы он понял меня и принял мое решение.

Майя

ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ ОБЪЕКТИВ

Есть два вида людей: одни любят фотографировать себя на фоне чего-то, а другие - запечатлеть события, места и достопримечательности. Я безмерно благодарна вторым, ведь благодаря им могу увидеть мир, не выходя из дома.

Когда смотрю на фотографии, сделанные такими людьми, словно переносю в другую страну. Вот, например, ночной Париж с его мерцающими огнями, которые создают неповторимую атмосферу. Или Венеция с ее каналами и гондолами - все это могу представить благодаря фотографии.

Не очень люблю селфи и снимки, где акцент делается на человеке. Но искренне восхищаюсь тем, как другие видят мир вокруг себя. Они замечают красоту в мелочах, передают национальный колорит и атмосферу места.

У меня нет возможности путешествовать, поэтому очень благодарна тем, кто делает эти удивительные снимки. Благодаря им заочно знакомлюсь с интересными местами и культурами. Вижу Италию с ее живописными пейзажами, Францию с ее архитектурными шедеврами, Венецию с ее неповторимым колоритом и Дербент с его богатой историей.

Эти фотографии расширяют мой кругозор и позволяют увидеть мир во всем его многообразии. Благодарна каждому, кто делится своими впечатлениями через объектив камеры.

Ирина

Жертва влияния

Раньше у меня с братом были прекрасные отношения. Он всегда был рядом, помогал, делал подарки. Когда не был женат, могла спокойно попросить у него денег на всякие штучки, он без проблем все оплачивал. Это было круто.

Но теперь все изменилось, он стал жертвой влияния жены. После свадьбы мой родной человек стал больше времени уделять своей семье и меньше мне. Конечно, родителям он по-прежнему помогает, но на мои просьбы денег стало меньше. Раньше без вопросов клал мне на карту деньги, а теперь как-то все скромнее стало.

Недавно скинула ему ссылку на Вайлдербериз, чтобы он посмотрел, что я хочу купить. А он мне в ответ: «Опять ерунда какая-то? У тебя и так шакафов не хватает для всего барахла». Я была в шоке. Раньше он всегда с радостью покупал мне то, что я хотела. Думаю, это его жена так на него повлияла.

Сейчас у них все есть: квартира, машина, мебель. Живут в свое удовольствие, ни в чем не нуждаются. Зачем им экономить и считать мои покупки, если у них самих все ок? Я не понимаю.

Они скоро к нам переедут насовсем. Честно говоря, не собираюсь встречать ее с улыбкой и делать вид, что все ок. Не хочу, чтобы между нами была напряженка, но ее влияние на брата меня реально бесит. Я просто хочу, чтобы все было как раньше, но это только в моих воспоминаниях, к сожалению.

Лица

АГРЕССИВНЫЙ МАРКЕТИНГ

Мой брат постоянно ругается с мамой из-за того, что она пытается женить его на дочери своей подруги. Сначала это были просто разговоры, но потом мама стала слишком активно вмешиваться.

Когда брат отказывается обсуждать эту тему, мама начинает давить на него. Говорит, как хороша эта девушка, как они будут счастливы вместе. Я вижу, что это реально бесит брата. Он уже устал от всех этих разговоров про невест.

Я понимаю, что мама просто хочет лучшего для сына. Может, эта девушка и классная. Но ее напор только все портит. Брат говорит, что чувствует себя под давлением и не хочет, чтобы мама решала за него.

Я пыталась поговорить с мамой, сказала, что брату нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах. Но она не всегда слушает. Говорит, что просто помогает и ускоряет процесс.

Считаю, что маме надо понять: если давить и настаивать, хорошим это не закончится. Надо уважать личное пространство и решения брата. Надеюсь, она это поймет и оставит его в покое.

Дана

Свои письма вы можете присылать по адресу:

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

В Приэльбрусье проходит восьмой скальный проект фонда «Жизнь в движении» «Путь к вершинам». Этот уникальный летний лагерь, который будет работать до конца июля, объединил детей и подростков с патологиями верхних и нижних конечностей, предоставляя им возможность не только преодолеть физические барьеры, но и обрести уверенность в себе и раскрыть внутренние ресурсы, сообщает Кавказ.

РФ. Среди участников - 20-летняя Александра ГЛАДКОВА, девушка с ампутацией бедра, и 20-летняя Олеся ШЕРГИНА с врожденной аномалией развития правой кисти и стопы, которые вместе со своими инструкторами совершат восхождение на Эльбрус.

В сообщении отмечается, что цели скального проекта «Путь к вершинам» - физическая реабилитация и социальная адаптация подопечных фонда. Проект «Путь к вершинам» - обладатель всероссийской премии в области благотворительности «Лицо нации», на форуме «Лучшие социальные проекты России» был признан лучшим, стал победителем регионального этапа международной премии «МыВместе».

Эта поистине уникальная инициатива фонда помогает детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья не только почувствовать свою силу, но и поверить в свои мечты. Пример тому - история Александры Гладковой из Саратова. Вернувшись из кругосветного плавания в рамках проекта фонда «Яхтинг без границ», девушка почувствовала в себе силы покорить Эльбрус. В мае этого года она прошла подготовку в Приэльбрусье и успешно поднялась на высоту 4500 метров. Это впечатляющее достижение, которое стало ярким подтверждением ее стойкости и целеустремленности. 29 июля Александра Гладкова совершит восхождение на самую вершину Эльбруса. Параллельно с ней это непростой путь проделает и Олеся Шергина из Свердловской области (у нее протезы правой кисти и правой стопы).

«Для меня это уже пятая попытка восхождения на Эльбрус с подопечными

НЕ ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАТЬ СИЛУ, НО И ПОВЕРИТЬ В СВОИ МЕЧТЫ



фонда «Жизнь в движении», - говорит профессиональный горный гид Антон БРИЧЕВСКИЙ, слова которого приводятся в сообщении компании. - В первый раз у нас получилось подняться в 2017 году с Полиной РАХМЕЛЮК (протез бедра) до седловины, в 2022 году на вершину поднялся Рахман АПАЕВ (протез голени). В 2023 году Эльбрус покорили Софья ШЕРЕМЕТ с протезом руки и Павел ТРОФИМОВ без обеих рук. Они достигли западной вершины Эльбруса 5642 м. На следующий год восхождение совершил Арби ИСАЕВ с парной ампутацией голени. В 2025 году мы будем работать вновь. Саша Гладкова, которую я сопровождаю в этом году, мечтает доказать и показать, что ее возможности не ограничены. Она и Олеся Шергина со своей командой это обязательно докажут. Мы пройдем весь путь до вершины через плавную акклиматизацию, ежедневно поднимаясь все выше и выше. Главная наша цель - отметка 5642 метра, -

это вершина Эльбруса. Уверен, у нас все получится».

В этом году участников скального лагеря «Путь к вершинам» ждет насыщенная программа, которая подарит им незабываемые впечатления и новые знания. В лагере примут участие восемь детей и подростков в возрасте от десяти до 18 лет из Екатеринбурга, Мурманска и Владивостока. Мотиватором в этом году выступит Вероника ЧУДИНОВИЧ (20 лет, врожденная патология верхней конечности), подопечная фонда из Свердловской области, которая уже не раз была в скальном лагере и участником восхождения на Арабат.

Программа проекта этого года включает трекинг по живописному ущелью Терскол, знакомство с местностью и природой Кавказа; подъем на гору Чегет по канатной дороге; поход к озеру Донгуз Орун-Кель - одному из самых красивых природных объектов региона; двухдневный поход с ночевкой в палатках в районе

Адыл-Су; посещение термальных источников Гедуко и захватывающего дух Черемского водопада, а также скалы Тырныуз, где участники смогут попробовать свои силы в скалолазании под руководством опытных инструкторов. Впервые у проекта «Путь к вершинам» появится и научная составляющая, которая позволит участникам не только испытать свои силы на практике, но и внести вклад в развитие науки. Подопечные фонда «Жизнь в движении» совместно с Центром содействия экспедиционной деятельности проведут уникальную исследовательскую работу - поиск и сбор образцов новых видов крошечных животных, распространенных по всему миру, коллембол. Эти микроскопические существа играют важную роль в экосистемах и являются объектом научных исследований, способствующих расширению знаний о биоразнообразии планеты. Такой опыт поможет подопечным фонда понять значимость научных открытий и вдохновит их на дальнейшее развитие интереса к биологии и экологии.

Центр содействия экспедиционной деятельности - это гражданская инициатива, работающая над тем, чтобы сделать мир экспедиций более доступным. Одно из ключевых направлений нашей работы - инклюзия. Когда мы начали работать с фондом, поняли, что наши ценности и приоритеты полностью совпадают. Поэтому только рады оказывать содействие фонду в наполнении программыми научного добровольчества их замечательных выездов, экспедиций и путешествий. Уверен, для подопечных фонда это станет не только интересным досугом, но и подтолкнет кого-то из ребят к выбору будущей профессии. Может быть, о ком-то из них мы услышим через несколько лет уже как о молодом ученом, отметил Антон ЮРМАНОВ, генеральный директор ЦСЭД.



КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ • ЗДОРОВЬЕ

Минздрав РФ с 21 по 27 июля объявил неделю сохранения здоровья головного мозга в честь Всемирного дня мозга, отмечаемого 22 июля. Мозг - удивительный орган, который управляет нашей жизнью: от простых движений до сложных решений. Как и тело, он нуждается в заботе, но многие об этом забывают. Врач-невролог нальчикской городской поликлиники № 3 Оксана ШОГЕНОВА поделилась рекомендациями, которые помогут сохранить память, концентрацию и эмоциональное равновесие в любом возрасте. Внедрите хотя бы часть из них, и вы заметите изменения.

Питание: топливо для вашего мозга. Мозг тратит 20 процентов энергии организма, поэтому еда напрямую влияет на его работу. Что добавить в меню? Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины) содержит омега-3, которые защищают клетки от старения. Достаточно есть два-три раза в неделю. Ягоды (черника, клюква, малина) своим ярким цветом говорят о высоком содержании антиоксидантов, борющихся с воспалениями. Темный шоколад (от 70 процентов какао) улучшает настроение и стимулирует кровообращение. Пары кусочков в день достаточно. Зеленые листовые овощи (шпинат, брокколи) богаты витамином К, который укрепляет память. Что ограничить? Сахар и выпечку, они вызывают резкие скачки энергии, после которых наступают усталость и «туман в голове». Полуфабрикаты содержат избыток соли и трансжиров, которые ухудшают работу сосудов, питающих мозг. Простой рецепт для завтрака: смешайте овсянку с грецкими орехами, кусочками яблока и ложкой меда. Это блюдо зарядит мозг энергией на весь день.

Движение: танцуйте, гуляйте, играйте. Физическая активность важна не только для мышц. Она усиливает приток крови к мозгу, стимулирует рост новых нервных клеток. Как начать? Ходите пешком 30-40 минут в день. Например, выйдите на одну остановку раньше или поднимайтесь по лестнице вместо лифта. Танцуйте дома под любимую музыку. Это не только поднимает настроение, но и улучшает координацию. Играйте в бадминтон, настольный теннис или любые активные игры - они тренируют реакцию и концентрацию. Интересный факт: исследования показывают, что у людей, которые регулярно занимаются спортом, объем гиппокампа (зоны мозга, отвечающей за память) на два процента больше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Тренировка для ума: от кроссвордов до новых хобби.

Мозг как мышца слабеет без нагрузки. Но необязательно решать сложные задачи - подойдут и простые упражнения. Идеи для ежедневной тренировки. Изучайте новое, выучите пять иностранных слов в день, освоите оригами или попробуйте написать рассказ. Играйте в настольные игры (шахматы, «Зрудит», «Монополия»), они развивают стратегическое мышление. Меняйте привычки: ходите на работу новым маршрутом, чистите зубы другой рукой или готовьте блюда по незнакомым рецептам.

Сон: время «перезагрузки». Не мозг сортирует воспоминания, «чистит» себя от токсинов и восстанавливается. Хронический недосып приводит к забывчивости и раздражительности. Как улучшить качество сна? Соблюдайте режим: ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные. Создайте ритуал: за час до сна примите теплую ванну, почитайте книгу или послушайте спокойную музыку. Уберите гаджеты: синий свет экрана подавляет выработку мелатонина - гормона сна. Важно: если вы часто просыпаетесь ночью или чувствуете усталость после восьми часов сна, обратитесь к врачу. Возможно, дело в апноэ (остановках дыхания во сне) или других нарушениях.

Стресс: как не дать ему «съесть» ваш мозг. Кратковременный стресс полезен, он мобилизует силы. Но если тревога становится постоянной, это вредит памяти и способности ясно мыслить. Способы снизить напряжение. Дыхание «4-7-8»: вдохните через нос четыре секунды, задержите дыхание на семь, выдохните через рот за восемь. Повторите пять раз. Арт-терапия: рисуйте абстракции, раскрашивайте мандалы (символы, обычно круглой формы, представляющие Вселенную, мир или модель космоса, в индуизме и буддизме мандалы используются в медитации и ритуалах, а также как форма искусства и арт-терапии, они могут быть

разных форм и размеров, но всегда сохраняют симметричный узор) или лепите из глины. Это переключает внимание и успокаивает. Прогулки в лесу или парке: японские ученые доказали, что «купание в зелени» (синрин-йюку) снижает уровень гормонов стресса на 15 процентов.

Общение: витамины для души и разума. Люди - социальные существа. Даже короткий разговор с другом активирует зоны мозга, отвечающие за эмоции и логику. Как оставаться на связи? Устраивайте семейные ужины без телефонов. Запишитесь в клуб по интересам (например, книжный или кулинарный). Станьте волонтером - помощь другим дарит чувство цели и радость.

Что тормозит ваш мозг? Курение сужает сосуды, из-за чего мозг получает меньше кислорода. Алкоголь: разрушает связь между нейронами, ухудшает память и скорость реакции. Многозадачность, то есть попытки делать несколько дел сразу, снижает продуктивность на 40 процентов.

Вода и кислород: основа жизни. Пейте воду, даже легкое обезвоживание (1-2 процента от веса тела) вызывает головную боль и снижает концентрацию. Норма - 30 мл на один кг веса в день. Проветривайте помещение: духота замедляет мышление. Открывайте окна каждые два-три часа на 10 минут.

Позитивное мышление: настройте «фильтр». Мозг склонен запоминать негатив - это древний механизм выживания. Но можно научить его видеть хорошее. Когда обращаться к специалисту? Не игнорируйте тревожные сигналы. Постоянная забывчивость (например, вы часто теряете ключи или не можете вспомнить имя коллеги). Резкие перепады настроения без причины. Трудности с выполнением привычных задач (запутались в рецепте, который готовили годами).

Здоровье мозга - это не сложно. Начните с малого: выпейте стакан воды, пройдитесть вокруг дома, разгадайте кроссворд. Постепенно добавляйте новые привычки, и через месяц удивитесь, насколько яснее и быстрее работает ваш ум. Помните: мозг способен меняться в любом возрасте - главное, давать ему правильную «пищу» и тренировки.

● Материалы Ольги КАЛАШНИКОВОЙ

- Талантливые дети всегда были и есть, - говорит З. Лукожева. - Вопрос в том, что им интересно и как заинтересовать тем или иным видом деятельности. В объединении «Художественная вышивка» две группы, в которых занимаются около 30 девочек. За годы работы с детьми я поняла, что не важно, есть предрасположенность у ребенка к творчеству или нет. Всегда говорю родителям, что ребенок должен уметь что-то делать руками и защищать свои работы на конкурсах. Кроме того, что вышивание развивает мелкую моторику и прививает эстетический вкус, дети становятся еще увереннее в себе.

Наши воспитанники постоянно участвуют в разных тематических конкурсах. Для них это является стимулом развиваться и расти в творчестве. Детям нравятся сам процесс награждения, что их труд отмечается, их хвалят в торжественной обстановке. А когда награждение проводится в Нальчике, по заведенной мной традиции веду их в парк. Для них это целое событие, поэтому максимально хорошо стараются выполнить работу.

В этом году в рамках празднования 80-летия Великой Победы мы заказали тематические принты в Ростовской области. Фото девочки, которая будет вышивать картину на фоне легендарных Курпских высот. Детям так интереснее выполнять работу. В этом году на республиканском этапе всероссийского конкурса изобразительного искусства, декоративно-прикладного и технического творчества «Палитра ремесел» работа «Курпские высоты» 12-летней Амалии ДЫШКОВОЙ и работа «Полевые цветы» 12-летней Камиллы ШАДОВОЙ заняли призовые места. Девочки вышивали лентами.

В основном работы дети посвящают своим родным. Это тоже является для них стимулом. Им приятно осознавать, что своим творчеством радуют близких людей. Очень важно, чтобы члены семьи поддерживали ребенка во всех его начинаниях. Бывает, изделия находят и своих покупателей. Одна из моих учениц продала свою работу, а на вырученные деньги купила новые принты для вышивки.



В КАЖДОМ ЕСТЬ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО

Педагог дополнительного образования, руководитель объединения «Художественная вышивка» Центра детского творчества МКУ ДО ЦДТ Терского района Зарема ЛУКОЖЕВА уверена, что в каждом человеке есть творческое начало. Важно, чтобы он вовремя получил профессиональную помощь в раскрытии и развитии таланта и направил в правильное русло. Этой важной миссией она занимается в ЦДТ с 2008 года.

РЕЗУЛЬТАТ РАДУЕТ

- Объединение называется «Художественная вышивка». Стараясь вносить новшества в процесс и знакомить детей с новыми направлениями в этом виде творчества. Например, выжигание по ткани, гильоширование, относительно молодая техника рукоделия, подразумевающая отделку ажурным кружевом, а также изготовление аппликаций путем выжигания. Сейчас направление становится очень модным. А я еще придумала, как легче и аккуратнее приклеивать узор на ткань с помощью клейкой ленты-паутины. Это мое ноу-хау. Для гильоширования требуется синтетическая ткань, потому что синтетика плавится, а не горит, как натуральные материалы. Результат всегда радует. При помощи этой интересной техники можно создавать удивительные оригинальные вещи для души и декора дома.

НЕ ЖАЛЕЮ, ЧТО ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ

- Сама заинтересовалась вышиванием благодаря подруге, которая очень увлеклась этим. Мы учились на факультете ПМНО КБГУ, когда к нам пришли и сообщили, что есть факультет общественных профессий, где можно получить знания и навыки по разным направлениям, в том числе и

вышиванию. Так как с утра мы учились, решили заниматься на этом факультете во вторую смену. Училась для души, никогда не думала, что это увлечение станет для меня профессией. До замужества работала логопедом в Нальчике. Вышла замуж и вернулась в Терек, где на тот момент вакантных мест по моей профессии учителя начальных классов не было, как и логопеда. А мне надо было трудоустроиться. Тогда в то время начальник района Пшикан СЕМЕНОВ сказал: «Давайте мы вас пока трудоустроим в Центр детского творчества. Со временем найдется вакантное место и в начальной школе». У меня был диплом руководителя кружка ручной вышивки, что является большой редкостью. Так и осталась в этой профессии до сих пор. Не жалею, что так получилось, а моя подруга все эти годы проработала логопедом. Люблю что-то делать руками и передавать свои знания детям. Работаю по утвержденной программе, но все же в процессе учитываю индивидуальные предпочтения и желания детей. Считаю, что творческий процесс не принесет желаемого результата без индивидуального подхода к каждому ребенку. Кто-то любит вышивать нитками, кто-то лентами, а кто-то и бисером.

ТВОРЧЕСТВО ПРИНОСИТ УСПЕХ В ЖИЗНИ

- Помимо воспитанников, у меня своих четверо детей - сын и три дочери. Недавно родилась внучка. Сын работает в полиции и дополнительно получает второе высшее образование в высшей школе милиции в Краснодаре. Старшая дочь окончила магистратуру по биологии. Вторая получает профессию соцработника, а младшая в этом году окончила 10-й класс. Из них только средняя дочь все время увлеклась вышиванием. С ней мы участвовали во многих конкурсах. Занятия в кружке помогли ей стать увереннее в себе и занять более активную социальную позицию. Не устаю говорить родителям своих воспитанников: если хотите, чтобы ваши дети чего-то добились в жизни, они должны уметь работать руками, заниматься творчеством и презентовать свои работы публике.

Алена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовой

Культ изменения внешности в XXI веке: стандарты красоты и их влияние

В нашем веке стремление к изменению внешности стало неотъемлемой частью современной культуры. Социальные сети, мода и киноиндустрия активно формируют и распространяют стандарты красоты, оказывающие значительное влияние на общество. Молодые люди, особенно девушки, часто стремятся соответствовать этим идеалам, прибегая к пластической хирургии, косметологическим процедурам и другим методам трансформации внешности.

ТЕНДЕНЦИЯ ОДИНАКОВЫХ ЛИЦ У ИЗВЕСТНЫХ БЛОГЕРОВ И ЗВЕЗД

Одной из заметных тенденций в мире социальных сетей и шоу-бизнеса стало появление у известных личностей схожих черт лица. Это явление связано с использованием пластической хирургии, инъекций филлеров и гиалуроновой кислоты для создания определенного образа.

Причины появления одинаковых лиц у известных блогеров и звезд

1. Пластическая хирургия и косметологические процедуры.
Филлеры. Инъекции филлеров (например, гиалуроновой кислоты) популярны для коррекции формы лица, разглаживания морщин и добавления объема в нужных местах.

Пластика носа. Ринопластика помогает изменить форму носа, делая его более узким или прямым.

Ботокс. Инъекции ботулотоксина уменьшают морщины, расслабляя мышцы лица.

Липосакция. Удаление жировых отложений делает лицо более подтянутым.

Увеличение губ. Инъекции гиалуроновой кислоты делают губы более пухлыми.

2. Общие тенденции в моде и красоте.
Стандарты красоты постоянно меняются, поэтому знаменитости стремятся соответствовать последним модным веяниям. Подтяжка бровей, изменение формы скул и другие процедуры становятся популярными среди звезд.

3. Социальное давление.

Желание быть в тренде и выделяться на фоне других приводит к тому, что многие знаменитости прибегают к пластическим операциям. Это создает замкнутый круг: если одна звезда делает пластику, другие стремятся повторить за ней.

Примеры

Лица блогеров и звезд. Некоторые блогеры и знаменитости, такие как Ким Кардашьян и Кэли Дженнер, стали иконами пластической хирургии. Их лица часто ста-

новятся предметом подражания.

Визуальные сходства. На фотографиях и видео знаменитостей можно заметить, что у них появляются схожие черты лица, такие как высокие скулы, тонкие носы или пухлые губы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗБОР ПРИЧИН СТРЕМЛЕНИЯ К ПОТЕРЕ УНИКАЛЬНОСТИ

Стремление девушек изменить свою внешность ради модных трендов может быть вызвано несколькими психологическими факторами.

1. Влияние социальных сетей.

Социальные сети играют важную роль в формировании стандартов красоты. Пользователи видят идеализированные образы и стремятся соответствовать им. Желание получить лайки и комментарии побуждает девушек изменять свою внешность.

2. Желание соответствовать ожиданиям окружающих.

В обществе внешность часто ассоциируется с успехом, привлекательностью и социальным статусом. Люди могут чувствовать необходимость соответствовать определенным стандартам, чтобы быть принятыми и одобренными другими. Влияние семьи, друзей и общества может усиливать стремление к изменению внешности.

3. Низкая самооценка.

Некоторые стремятся изменить свою внешность, чтобы улучшить самооценку и уверенность в себе. Однако это может привести к потере индивидуальности и зависимости от внешних факторов.

4. Реклама и маркетинг.

Косметические компании и производители процедур активно продвигают свои продукты, создавая образы идеальной внешности. Реклама и маркетинговые кампании могут влиять на восприятие людей и их желание соответствовать этим образам.



ИССЛЕДОВАНИЕ МИГРАЦИИ ФИЛЛЕРОВ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ ПОД КОЖЕЙ

Филлеры и гиалуроновая кислота - это популярные косметологические процедуры, которые помогают корректировать форму лица и разглаживать морщины. Однако со временем эти вещества могут мигрировать под кожу, приводя к нежелательным последствиям.

Причины миграции филлеров

1. Неправильная техника введения.

Неправильная техника может привести к неравномерному распределению филлеров под кожей. Например, если филлер вводится слишком глубоко или под углом, он может мигрировать.

2. Индивидуальные особенности кожи.

У некоторых людей кожа более склонна к миграции филлеров из-за своей структуры или состояния. Например, у людей с тонкой кожей или с недостаточным количеством коллагена филлеры могут перемещаться легче.

3. Механическое воздействие.

Травмы, массаж, спорт или другие механические воздействия могут привести к смещению филлеров. Даже обычные движения лица могут способствовать миграции.

Последствия миграции филлеров

Асимметрия лица. Филлеры могут неравномерно распределиться, что приведет к асимметрии.

Неровности и бугорки. Миграция может вызвать появление неровностей и бугорков под кожей.

Изменение формы лица. Филлеры могут смешаться, изменяя форму лица.

Покраснение и отеки. Миграция может вызвать воспалительные реакции.

Морфологические изменения кожи. Помимо миграции филлеров, косметологические процедуры могут вызывать морфологические изменения кожи, которые влияют на ее структуру и внешний вид.

Возможные изменения

1. Истончение кожи.

Частые инъекции филлеров могут привести к истончению кожи в местах частых инъекций. Это связано с тем, что кожа теряет свою естественную структуру и эластичность.

2. Изменение текстуры.

Кожа может стать более грубой или, наоборот, более мягкой. Инъекции филлеров могут изменить текстуру кожи в местах их введения.

3. Снижение эластичности.

Частые инъекции могут привести к снижению эластичности кожи, делая ее более сухой. Эластичность кожи может ухудшаться с возрастом, а процедуры могут ускорить этот процесс.

4. Появление рубцов.

Неправильная техника введения филлеров или травмы могут привести к появлению рубцов. Рубцы могут быть как поверхностными, так и глубокими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Культ изменения внешности в XXI веке имеет как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, это позволяет чувствовать себя увереннее и привлекательнее. С другой - стремление соответствовать стандартам красоты может привести к потере уникальности, психологическим проблемам и нежелательным последствиям от косметологических процедур.

Важно помнить, что каждая процедура имеет свои риски и побочные эффекты. Перед принятием решения об изменении внешности необходимо тщательно изучить информацию о процедуре, обратиться к квалифицированному специалисту и обсудить все возможные риски. Также важно помнить, что истинная красота заключается в индивидуальности и принятии себя таким, какой ты есть.

Мадина БЕКОВА.

Фотоколлаж Тамары Ардавовой



ПРОСТО ЖИТЬ

Когда Людмила КАСИМОВА выбрала профессию воспитателя, для семьи и друзей это не стало неожиданностью. Еще в школьные годы собирала вокруг себя соседских малышей, развлекала их и читала им книжки. Сейчас ее подопечные знают многие произведения детских авторов. Сама же Людмила предпочитает вдумчивые романы с необычным сюжетом.

- Книгу «Полночная библиотека» Мэтта ХЕЙГА мне принесла подруга и буквально настояла на немедленном прочтении со словами: «Поверь, это то, что тебе сейчас нужно!». Начиная читать книгу, даже не думала, что она настолько впечатлит меня. И вопрос не в том, понравилась она мне или нет. Для того спектра эмоций и осмысления, которые она у меня вызвала, это не совсем корректное определение.

Вряд ли у меня получится рассказать о сюжете лучше, чем это сделано в аннотации: «Между жизнью и смертью существует библиотека. В нее попадает Нора Сид - 35-летняя женщина, разочарованная в себе и своем выборе. Каждая книга на бесконечных полках - альтернативная версия ее жизни, где она сделала иной выбор. Рок-звезда, олимпийская чемпионка, счастливая жена, ученый... Но все ли эти «версии» идеальны? И что на самом деле делает жизнь ценной?».

На мой взгляд, задумка насколько гениальна, настолько и проста. Философски, но без пафоса - автор не поучает, а мягко подводит к выводам. Сюжет, как калейдоскоп, каждая «книга» Норы - отдельный мир, написанный так, что хочется прожить их все. Терапевтический эффект обеспечен: после прочтения хочется обнять свою жизнь со всеми ее несовершенствами.

Я стараюсь с осторожностью относиться к книгам, которые буквально состоят из одних цитат. Однако здесь автор проделал колоссальную работу, вставив в этот сравнительно небольшой роман столько глупых

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

боких и мудрых мыслей, при этом обходясь без чрезмерно назидательного и поучительного тона, снисходительно намекающего на ряд очевидных, прописных истин. Кто из нас хоть раз не мечтал прожить другую жизнь? Пойти другим путем, попробовать воплотить в жизнь одну из неосуществившихся надежд? У каждого найдется хотя бы парочка таких ошибок, которые были совершены по глупости и, возможно, без злого умысла, но даже спустя годы причиняют боль самим фактом своего существования. Но далеко не все задумываются: а были бы мы счастливы в той, другой, несбывшейся жизни, о которой порой тайком сожалеем?

Главная героиня стала воплощением несбывшихся надежд и неосуществленных желаний. Не могу сказать, что я прониклась к ней симпатией, но в то же время хочется говорить о ней с уважением, потому что, несмотря на свой страх жить и бороться за существование, попытки убежать от реальности, она оказалась далеко не глупой женщиной. Полночная библиотека предоставила ей бесчисленное множество возможностей прожить свою жизнь заново. Но жизнь у нас всего одна. И как бы мы ни пытались заменить ее идеализированной картинкой, правда в том, что должны ценить именно то, что имеем. Потому что, не сумев воплотить в жизнь один из многочисленных возможных планов, мы все равно продолжим жить и строить свое будущее, состоящее из собственных реальностей. И только от нас будет зависеть толщина нашей «книги сожалений». Казалось бы, все предельно просто, но при этом, повторюсь, совершенно гениально.

Несмотря на то, что основная мысль до читателя доходит сразу, финал подарит яркие впечатления. Возможно, это лучший роман А. Хейга. Приведу одну цитату для размышления: «Сожаление - это всего лишь призрак решения, которое ты так и не принял». Ощущение после прочтения, как от разговора с мудрым другом, который напоминает: даже в самой темной ночи есть звезды. А «Полночная библиотека» - именно та яркая звезда, которая помогает их разглядеть. Так что если вы хоть раз спрашивали себя «а что, если бы...», эта книга для вас.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ВЫБИРАЙТЕ НА ВКУС

Торты украшают нашу жизнь, делают ее слаще и уютнее. А потому одним из любимых гастрономических праздников для многих является Международный день торта, который ежегодно отмечается 20 июля. Он уже прошел, но что нам мешает посвятить этой дате всю неделю. Легких летних рецептов тортов большое количество - выбирайте на вкус.

- Не всегда у меня есть время или возможность (особенно когда жарко) выпекать коржи для торта, - говорит Зухра КЕЛЕМЕТОВА из Нальчика. - Но это не препятствие для приготовления аппетитных тортиков на скорую руку. Особенно сейчас, когда дети на летних каникулах и хочется побаловать их разными вкусами.

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

Ингредиенты: 200 г печенья, 250 г творога, 50 мл сливок, 100 г сахара, ванилин на кончике ножа, 9 г (1 ст. л.) желатина, 60 мл воды, 250 г сметаны, 100 г малины или другой ягоды.

Способ приготовления. Творог должен быть мягким и вязким. Желатин заранее залить водой, дать набухнуть, а затем распустить либо на водяной бане, либо на малом нагреве на плите, либо в микроволновке пять-семь секунд. Смешать творог с сахаром, ванилином, сметаной и сливками. Добавить распущенный желатин. Перемешать до однородности. Добавить малину, раздавленную ягоды. В форму выложить слой печенья. На печенье - крем. Так собрать весь десерт. Последний слой должен быть из крема. Убрать форму с десертом в холодильник часа на три, а лучше на ночь: тогда печенье хорошо пропитается и кремовый слой застынет.

МЕРЕНГОВЫЙ

Ингредиенты для коржа: 130 г яичного белка, 130 г сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Для крема: 100 мл 33-процентных сливок, 70 г творожного сливочного сыра, 1 ст. ложка сахара.

Дополнительно: малина свежая, шоколад (по желанию).

Способ приготовления. Белки и сахар взбить в стойкую, плотную массу. Добавить крахмал и снова взбить. На противень с бумагой для выпечки выложить белковую массу, разделить на четыре части. Можно воспользоваться кондитерским мешком или выложить просто ложкой. Сделать примерно одинаковые четыре лепешки. Сушить безе в уже разогретой духовке при температуре 150 градусов примерно 25-35 минут. Если сверху при нажатии пальцем верхушка хрустит, значит, можно доставать. При остывании безе доходит до нужного состояния. Выбрать три красивые ровные лепешки, четвертая пойдет для посыпки сверху. Холодные сыр и сливки взбить миксером с сахаром до устойчивого крема. Добавить малину (оставить немного для украшения). Перемешать, но без особых усилий. Собрать торт, промазывая коржи кремом с ягодой. Сверху раскрошить оставшийся корж. Украсить торт по желанию - малиной и шоколадом.

ФРУКТЫ В ШОКОЛАДЕ

Ингредиенты: 300 г любого шоколада, 2 ст. ложки какао, 100 г сливок, 4 крупных апельсина (можно заменить бананами, кусочками яблок или груши), 150 г сахара.

Для мятного крема: 0,5 литра молока, 4 яичных желтка, 75 г сахара, 25-30 листиков свежей мяты.

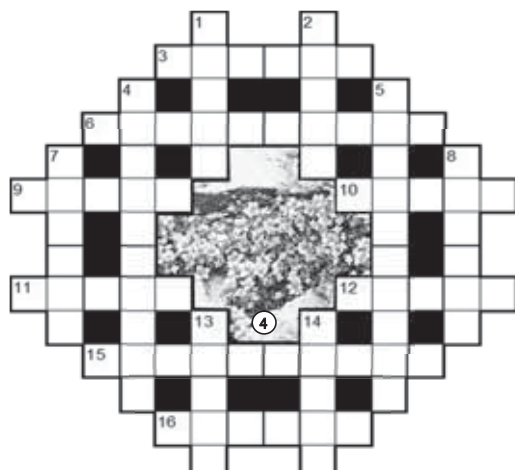
Способ приготовления. Апельсины или бананы очистить от кожуры. Яблоки или груши можно по желанию с кожурой, фрукты нарезать ломтиками. Шоколад распустить на водяной бане, добавить сливки и какао, тщательно перемешать. Слегка смазать форму для кекса растительным маслом. На дно выложить 1,5 см шоколадной смеси, на нее нарезанные ломтики фруктов и поместить на 12 часов в холодильник.

Приготовление мятного крема. Молоко вскипятить с листиками мяты. Снять с огня и оставить на час с закрытой крышкой. Процедить через сито. В миске взбить приготовленный шоколадный крем с яичными желтками и сахарным песком, понемногу вводя молоко с мятой. Поставить на медленный огонь, постоянно помешивая, нагреть до полного растворения сахара, но не доводить до кипения. Остудить и охладить. На каждую тарелку положить мятный крем, на него - по кусочку шоколадной массы с ломтиком фрукта и посыпать мелко нарезанной мятой.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Шедер. 6. Фантастика. 9. Зурна. 10. Турне. 11. Добор. 12. Коллод. 15. Актинومتر. 16. Газета.

По вертикали: 1. Веста. 2. Кюба. 4. Камингеломка. 5. Окружность. 7. Курсор. 8. Значок. 13. Жиураф. 14. Смета.

По горизонтали: 3. Высшее достижение искусства. 6. Жанр, объединяющий художественные произведения, в которых повествуется о событиях, мирах и героях, нарушающих границы реальности. 9. Восточный духовой музыкальный инструмент. 10. Гастрольный марафон. 11. Доска, закрывающая торцевую стенку дверного проема. 12. Низкий шкаф с выдвижными ящиками. 15. Прибор, который служит для измерения интенсивности электромагнитного излучения, преимущественно видимого и ультрафиолетового света. 16. Вид периодического издания.

По вертикали: 1. Богиня, покровительница семейно-

го очага и жертвенного огня в Древнем Риме. 2. Норма, доля или часть чего-либо допускаемого в рамках возможных соглашений и договоров. 4. Самое северное цветковое растение. 5. Замкнутая плоская кривая, все точки которой одинаково удалены от ее центра. 7. Особый подвижный знак, воспроизводимый компьютером на экране монитора и отмечающий рабочую точку экрана. 8. Предмет интереса фалеристики. 13. Самое высокое млекопитающее. 14. Исчисление предстоящих доходов и расходов.

Составила

Фатима КАРАЦУКОВА

НЯНЯ ФОКСИ



на ребенка. Начала изучать породы, чтобы найти подходящую для нашей семьи. Выбрали пуделя. Эта порода гипоаллергенна, не линяет, в доме нет ни одной шерстинки.

Наш питомец, пока рос, был большим хулиганом. Во время игр мог прыгнуть даже на стенку, но ничего не испортил, пострадала только ваза. Тогда дети взяли всю вину на себя. Даже просили, чтобы их наказали, но не трогали Фокси. Она тоже обожает детей и всегда за ними присматривает. Я называю ее няней и при выходе из дома прошу: «Фокси, оставляю тебя за старшую, присматривай за Амалией и Амиром». Обязательно нужно назвать имена обоих детей, иначе будет уделять внимание только тому, чье имя я назвала. После моей просьбы важно направляется в детскую.

У нее много игрушек – мячики, которые ловит на лету и приносит нам. Ей нравятся канатики, с которыми любит играть в перетяжки. Но больше всего Фокси обожает резиновых ежиков – отгрызает им носики. Одно из достоинств нашего питомца – не любит спать на кровати. Полежит минут пятнадцать и уходит на свое место. Любит личное пространство. Еще у Фокси очень мягкая и приятная шерсть, не имеющая запаха. Но за ее «шевелюрой» нужно тщательно ухаживать – регулярно стричь и вычесывать. Без стрижки собака быстро превращается в ходячий меховой шар с глазами. Для зимы это, возможно, и хорошо, но летом ей жарко. Фокси лучше переносит холод, чем жару. Зимой с удовольствием играет в снегу – ест его, катается и прыгает. Наблюдать за ее играми – большое удовольствие. Обожает прогулки и позволяет незнакомцам гладить себя. Однако не любит людей с палками, хотя негативного опыта общения с ними нет. В парке может лаять на тех, кто занимается скандинавской ходьбой. Еще Фокси не любит шум в подъезде, но в целом она спокойная собака, лает только по делу. Соседи говорят, что не слышат ее лай, когда нас нет дома. Но когда мы возвращаемся, от радости прыгает до потолка, и это невозможно остановить.

Раз в три месяца водим ее к грумеру. Пыталась сама научиться стричь, но это сложно. Если где-то укорачиваешь шерсть, это очень заметно и приходится начинать заново. Грумеры предлагают разные стрижки. Мне нравится азиатская с пушистой мордочкой. Покупаем по мере загрязнения, но не чаще одного раза в месяц – так посоветовал ветеринар.

Фокси – очень умная собака. Легко учится командам и знает все базовые. К тому же наша любимица – настоящая артистка, недаром ее порода выступает в цирке. Когда готовлю, начинает крутиться у ног и жалобно смотреть на меня. Иногда добивается своего, а если я отказываю, мордочка становится грустной, тяжело и громко вздыхает и медленно идет к выходу из кухни. Но, дойдя до двери, останавливается, оборачивается и смотрит на меня с надеждой и тоской. В такие моменты я понимаю, что нужно показать, кто в доме главный, поэтому говорю «нет». Но на душе становится тяжело. Фокси все схватывает на лету, понимает жесты и выражение лица. Супруг даже специально проводил эксперимент: хмурился, она опускала голову, потом улыбался, и она подпрыгивала от радости. Какой бы ни был тяжелый день и плохое настроение, когда смотришь в ее глаза, все забывается.

Когда мои подруги приходят в гости и мы устраиваем чаепитие с семечками, Фокси с удовольствием присоединяется к нам и внимательно слушает, как мы общаемся. Одна из моих подруг угощает ее семечками, и Фокси в благодарность соглашается с каждым ее словом, особенно когда та спрашивает: «Правда, подружка?».

Арнелла ГУМОВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ

- Она любит проводить время с моими подругами и есть с нами семечки.
- рассказывает Амалина из Нальчика.
- Наш домашний любимец – маленький рыжий пудель по кличке Фокси. В моем детстве у нас всегда были питомцы: рыбки, собаки, кошки. Поэтому я их очень люблю. Когда вышла замуж и появились дети, у меня не было времени на животных. Они тоже как маленькие дети, им так же необходим уход, поэтому и разговоров о питомце не было. Когда дети подросли, начали просить завести собаку. Мы с супругом посчитали, что это отвлечет детей от гаджетов и сохранит их и так слабое зрение. К тому же не понаслышке знала, как благотворно влияет животное

Недавно на дороге я увидела очень пожилого мужчину за рулем. Это заставило меня задуматься: до какого возраста сама смогу водить машину по состоянию здоровья? Некоторые скажут, что можно воспользоваться такси. Но я не люблю ездить на такси, предпочитаю ему общественный транспорт. Старшая дочь часто говорит, что сама будет возить меня и чтобы я не волновалась по этому поводу. Но пока только от одной мысли, что дети будут ездить за рулем, начинаю паниковать. Хотя осознаю, что это неизбежно. Теперь понимаю, почему моя мама постоянно звонит и спрашивает, доехала ли я.

Заинтересовалась статистикой ДТП с участием водителей старше 60 лет. С 2017 по 2024 год их число возросло на 25 процентов. В документе отмечается, что пожилые водители все чаще становятся виновниками аварий на российских дорогах по сравнению с другими возрастными группами, управляющими авто. К тому же российская правовая система не устанавливает жесткого возрастного порога, после которого гражданину автоматически запрещалось бы садиться за руль. Независимо от того, исполнилось человеку шестьдесят, семьдесят или даже восемьдесят лет, сам по себе возраст не является основанием для безусловного аннулирования водительских прав. Однако существует одно важное изменение – по достижении 60-летнего возраста период действия водительского удостоверения сокращается с десяти до пяти лет. Эти изменения внесены для более частого прохождения обязательной медицинской комиссии, которое позволит своевременно выявить потенциальные изменения в состоянии здоровья. Теперь лечащий врач, выявив у пациента заболевание, совместимое с безопасным вождением, обязан передать эту информацию в правоохранительные органы. В итоге может произойти ситуация,



• ЗА РУЛЕМ

ПОЖИВЕМ – УВИДИМ

при которой действие водительских прав будет приостановлено до тех пор, пока диагноз не будет снят. Аннулирование водительских прав из-за определенных заболеваний вступит в силу только в 2027 году. А пока водителей будут направлять на внеплановое медицинское освидетельствование.

Примечательным является тот факт, что начать освоение водительских навыков в России можно практически в любом периоде жизни. Обучение в автошколе доступно для лиц, достигших 16 лет, и, что особенно важно, верхний возрастной порог для начала обучения отсутствует как таковой. Это означает, что и в 65, и в 75 лет можно успешно пройти курсы, сдать квалификационные экзамены и получить водительское удостоверение при условии успешного прохождения медицинской комиссии.

Так что поживем – увидим.

Самое удивительное для меня – когда интересуешься чем-то, случайно или закономерно находишь информацию об этом из разных источников. Например, 62-летний водитель забыл жену на заправке и вспомнил о ней только через 300 километров. Инцидент произошел во Франции. Пожилая пара отправилась в Марокко, но во время одной из остановок на АЗС мужчина не заметил, что жены нет в машине. Все закончилось хорошо: супруги воссоединились и продолжили путешествие. Возникает вопрос: это произошло из-за возраста водите-

ля или такое может случиться с каждым водителем в любом возрасте? Я думаю, такое может произойти с каждым.

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

Российский автомобиль «Атом» стал первым, добравшимся до Северного полюса. На борту ледокола он прошел пять тысяч километров, потеряв всего десять процентов заряда, а потом проехал по льду и сугробу.

В двух городах России – в Благовещенске и Елабуге полностью запретили электросамокаты. В Благовещенске за езду на нем полагается штраф до 100 тысяч рублей. Причина запрета – жалобы жителей. В Елабуге прокат электросамокатов закрыли из-за неподготовленной инфраструктуры. А в Москве начали массово устанавливать «лежачих полицейских» на тротуарах для защиты пешеходов от гоняющих самокатчиков. Власти считают, что неровности заставляют самокатчиков снижать скорость и не создавать опасности для пешеходов. Но у меня напрашивается вопрос: не будет ли это в свою очередь мешать пешеходам?

Информация для автотуристов, которые планируют свой отдых. В Абхазии министр МВД запретил останавливать автомашины с российскими номерами по необоснованным причинам.

Удачи на дорогах!

**Анжела КУДАЕВА,
Фотоколлектор
Тамары Ардавовай**

**УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-06-85 –
корреспондентская;
42-69-96 –
реклама

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

Выходит по средам.
Тираж **1030**. Заказ **1560**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **22 июля 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