

Горянка

Интернет-версия: www.goryankakbr.ru

№2 (543) 13 января 2010 г.

Издается с 1993 г.

Газета для семейного чтения

Читайте в номере:



Солнечная
погода
в доме Кардановых

стр. 3



Чистый и честный
голос поэта

стр. 5



стр. 6, 11

Между нами,
девочками

стр. 12



Красота.
Мода.
Стиль

стр. 13



Альбина БЕСЛАНЕЕВА,
учитель русского языка и литературы
СШ №30 г. Нальчика
стр. 14

Дорогой читатель!

*Ты можешь оформить подписку на "Горянку"
на 5 месяцев 2010 года в любом почтовом отделении*

Подпишись на "Горянку"!

*И ты узнаешь все о главном:
о любви, о женщинах, о детях, о семье*



Наш индекс -
31222

Стоимость подписки
-112рублей30копеек



Поздравление Президента КБР А.Б. Канокова с Днем российской печати

День российской печати - праздник всего журналистского сообщества, полиграфистов и издателей, распространителей периодики - всех, чей труд дает возможность жителям Кабардино-Балкарии идти в ногу со временем, знать обо всем, что происходит в республике, о ее людях и их достижениях, о деятельности органов власти и важных событиях.

Республиканская пресса, телевидение и радио сегодня активно

участвуют в жизни республики, помогают находить решение важнейших экономических и социальных задач, акцентируют внимание власти на острых проблемах. Мы высоко это ценим и благодарны за ваш созидательный труд на благо Кабардино-Балкарии.

Особую значимость сейчас приобретает консолидирующая роль средств массовой информации, и я надеюсь, что профессионалы печат-

ного слова с полной ответственностью перед обществом и своей совестью осознают, какое мощное оружие находится в их руках и что оно должно служить правде и добру.

Желаю вам журналистского успеха, высоких рейтингов и тиражей, признания творческих заслуг. Пусть ваши публикации всегда вызывают интерес и отклик жителей Кабардино-Балкарии.

Здоровья, мира и счастья вам и вашим семьям!

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД СООБЩАЕТ

В 2010 году ПФ РФ выплатит более 100 млрд. рублей из средств материнского капитала

Начиная с 2010 года семьи, в которых вторым или последующим детям исполнилось три года, могут использовать материнский капитал по трем основным направлениям: улучшение жилищных условий, получение детьми образования и формирование накопительной части трудовой пенсии для женщин. На эти и другие направления использования материнского капитала в бюджете Пенсионного фонда РФ на 2010 год предусмотрено 102 млрд. рублей.

Планируется, что из этих средств на погашение задолженности по жилищным кредитам будет выделено 30,1 млрд. рублей для 87,7 тысячи семей; на улучшение жилищных условий без привлечения кредитных средств - 48,9 млрд. рублей для 147,5 тысячи семей; на получение образования детьми - 17,4 млрд. рублей для 52,7 тысячи семей, на формирование накопительной части трудовой пенсии - 3,5 млрд. руб. для 10,5 тыс. матерей и на предоставление единовременной выплаты - 2,06 млрд. рублей для 172 тысяч семей.

Размер материнского капитала в 2010 году для тех, кто им еще не воспользовался, составит 343 тысячи 378 рублей 80 копеек. Для владельцев сертификата, которые уже распорядились частью средств, размер оставшейся части суммы будет увеличен с учетом темпов роста инфляции.

В целом по состоянию на сегодняшний день Пенсионный фонд выдал 1,8 млн. сертификатов на материнский капитал. При этом в 2009 году выдано более 900 тысяч сертификатов, что в 1,6 раза больше, чем за аналогичный период 2008 года.

На сегодня уже 106 тысяч российских семей приняли решение направить средства материнского капитала на погашение жилищных кредитов на сумму более 29 млрд. рублей. Кроме того, ПФ РФ принял более 1,4 миллиона заявлений на предоставление единовременной выплаты из средств материнского капитала в размере 12 тысяч рублей, которые семьи могут потратить на повседневные нужды. Более 1,2 млн. семей такую выплату уже получили.

Напомним, что за единовременной выплатой еще могут обратиться те семьи, в которых второй или последующий ребенок родился в период с 1 октября по 31 декабря 2009 года. Заявление необходимо подать не позднее 31 марта 2010 года. При себе достаточно иметь паспорт, сертификат на материнский капитал и банковскую справку о реквизитах счета, на который единым платежом в двухмесячный срок будет перечислено 12 тысяч рублей.

В КБР выдано более 13 тысяч сертификатов на материнский (семейный) капитал.

Валоризация

Валоризация пенсии - это повышение пенсионных прав, которые приобретены гражданами до 1 января 2002 года. При этом валоризация касается не только действующих пенсионеров, но и граждан, имеющих трудовую стаж до 2002 года и пока еще не достигших пенсионного возраста. В ходе валоризации расчетный пенсионный капитал будет увеличен на десять процентов и еще на один процент за каждый год стажа до 1991 года. К примеру, если гражданин проработал 20 лет до 1991 года и продолжал работать, то общая индексация сум-

мы составит 30 процентов. Валоризация произведена 179259 пенсионерам республики, среднее повышение составило 711,2 руб.

Официальный прожиточный минимум пенсионера в Кабардино-Балкарской Республике равен 3800 руб. С первого января ни один не работающий пенсионер в республике не будет получать пенсию меньше этой суммы, им назначена федеральная социальная доплата к получаемой пенсии. Таких пенсионеров по республике 26673 человека, а средняя прибавка равна 767,3 руб.

Замена ЕСН страховыми взносами

С 1 января 2010 года в России упраздняется единый социальный налог. Вместо него вводятся страховые взносы во внебюджетные фонды: Пенсионный фонд РФ, Фонд обязательного медицинского страхования, Фонд социального страхования. С 2011 года произойдет увеличение тарифа страховых взносов

до 34 процентов, из которых 26 процентов составят взносы в ПФ РФ. В 2010 году уровень взносов в государственные внебюджетные фонды останется на уровне 2009 года («в частности, размер взносов в ПФ РФ составит 20 процентов).

● Ольга КАЛАШНИКОВА

Жилье - детям-сиротам

Прокуратура Кабардино-Балкарии уделяет особое внимание защите прав и интересов несовершеннолетних.

В 2009 году была поднята проблема обеспечения жильем детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по достижении ими совершеннолетия. «Как следствие в бюджете на 2010 год впервые на эти цели предусмотрено 50 миллионов рублей», - сообщил прокурор КБР Олег ЖАРИКОВ в понедельник на торжественном собрании, посвященном профессиональному празднику ведомства.

Прокурор также заявил, что мерами прокурорского реагирования в республике ликвидирована задолженность по заработной плате в размере свыше 17 миллионов рублей и в настоящее время долгов по заработной плате в Кабардино-Балкарии нет.

В социальной сфере объектами особого прокурорского внимания были также реализация приоритетных национальных проектов, вопросы ценообразования на лекарственные препараты и доступности медицинских услуг, противопожарной безопасности учреждений здравоохранения и социальной защиты, мест досуга и массового пребывания граждан и многие другие.

● Ольга СЕРГЕЕВА

В РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ

Для родного села

В с. Урух по инициативе главы администрации Лескенского района Арсена МАКОЕВА создан благотворительный фонд, средства которого будут направляться на поддержку нуждающихся граждан села, на укрепление престижа и роли семьи в обществе, защиту материнства, детства и отцовства, а также на содействие талантливой молодежи.

На мероприятии присутствовали министр спорта и туризма КБР Аслан АФАУНОВ, председатель Комитета Парламента КБР по аграрным вопросам и земельным ресурсам Хажмурид ТЛЕХУГОВ, глава администрации района Арсен МАКОЕВ и многие другие выходцы из села Урух, добившиеся успехов в различных отраслях и сферах деятельности.

Открывая мероприятие, глава села Леон ЖАМБЕЕВ поприветствовал всех, кто откликнулся на приглашение. «Каждый из присутствующих здесь сделал достойный вклад для того, чтобы благотворительный фонд удачно стартовал. Это говорит о том, что вы не остаетесь равнодушными к проблемам родного села. Уверен, совместными усилиями мы добьемся успехов в начатом деле», - сказал он.

Арсен Макоев отметил, что реализация столь важного проекта,

как создание благотворительного фонда, - требование времени и тех реалий, в условиях которых нам приходится жить: «Это необходимый шаг на сегодняшний день, ведь в обществе всегда были и есть бедные и богатые. Когда Всевышний дает человеку власть и богатство, то это своего рода испытание его человеческих и нравственных качеств. И я надеюсь, что каждый из нас достойно пройдет это жизненное испытание».

Присутствовавшие на мероприятии сошлись в мнении, что создание подобного фонда в Урухе должно найти достойное продолжение и в остальных населенных пунктах района и стать рычагом, объединяющим возможности и стремления каждого, кто хочет принести пользу своему родному селу и району, совершая благие дела.

● Лана АСЛАНОВА



10 января 2010 года на 71-м году жизни скончался заслуженный работник культуры КБР, член Союза писателей и Союза журналистов РФ МАЛЬБАХОВ Эльберд Тимборович (М. ЭЛЬБЕРД).

Эльберд Тимборович Мальбахов родился в 1939 г. Проба пера будущего талантливого журналиста и писателя произошла в 16 лет, а по окончании школы

в 1956 г. он поступил на факультет журналистики Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. В 1961 г., получив диплом, начал трудовую деятельность корреспондентом республиканской газеты «Кабардино-Балкарская правда». С 1969-го по 1979 год работал собственным корреспондентом центрального информационного органа СССР - ТАСС. В течение пяти лет являлся собственным корреспондентом газеты «Известия» по Омской области. С 1984 г. работал в Союзе писателей КБАССР, а в 1991 году стал первым главным редактором журнала «Литературная Кабардино-Балкария», который возглавлял на протяжении восьми лет.

Эльберд Тимборович активно занимался переводами с кабардинского и балкарского языков, но самое широкое признание получил в качестве писателя. Его произведение «Набирая высоту», «Воспоминания

охотничьей собаки», «Наш дом - Кабардино-Балкария», «Ищи, где не прятал» и «Страшен путь на Ошхамах» снискали огромную популярность и высокие отзывы как со стороны читателей, так и республиканской и всесоюзной критики. Роман «Страшен путь на Ошхамах» после опубликования в Нальчике вышел в московском издательстве «Советский писатель» тиражом двести тысяч экземпляров, а повесть «Наш дом - Кабардино-Балкария» была издана в г. Таллинне на эстонском языке. В своих произведениях Эльберд Тимборович неизменно проявлял огромную эрудицию, безграничную любовь к своему краю и его истории и большой талант, благодаря которому его книги входят в список любимых нескольких поколений читателей.

Светлая память об Эльберде Тимборовиче навсегда останется в сердцах друзей, близких, коллег и всех почитателей его таланта.

Глубоко скорбим в связи со скоропостижной кончиной МАКОЕВА Петра Мухадиновича, заместителя председателя Президиума Нальчикского городского Совета Союза пенсионеров КБР.

Макоев П.М. был скромным, высококультурным, порядочным человеком, всегда готовым прийти на помощь. Он работал в Союзе пенсионеров КБР со дня его основания и внес большой вклад в дело защиты социальных прав пенсионеров.

Светлая память о П.М. Макоеве навсегда сохранится в наших сердцах.

Правление Союза пенсионеров КБР, Президиум Нальчикского городского Совета Союза пенсионеров КБР





Солнечная погода в доме Кардановых

Человек сам строит свою судьбу. Именно так хочется сказать, глядя на Маргариту КАРДАНОВУ из с. Дыгульбей. Общаюсь с ней, думаешь: наверное, такие, как она, и становятся прототипами героинь - матерей, жен, сестер, дочерей, воспитанных поэтами всех времен. Она - хранительница семейного очага, изо дня в день вот уже почти три десятка лет создающая солнечную погоду в своем доме. «Но, согласитесь, для этого рядом должен быть достойный человек. А Тахир Мухамедович именно такой спутник жизни», - признается Маргарита.

Династия медиков

Само рождение в семье медработников предопределило судьбу Маргариты. Ее родители - Малия Балович и Елена Хатутова ТЛУПОВЫ с 1950-го по 1966 год были единственными работниками фельдшерско-акушерского пункта в ее родном селе Кенже. «Папа работал фельдшером, а мама - акушеркой, - вспоминает она. - До сих пор люди благодарны и вспоминают их. Мы с детства привыкли слышать разговоры о врачебной деятельности родителей. Бывало, мама брала нас сестрой на роды. Может быть, поэтому и наши детские игры были связаны с медициной. Так что мы смолоком матери впитали в себя любовь к этой профессии». После окончания школы ни у Маргариты, ни у ее сестры Валентины не было сомнений в том, какой факультет выбрать. «Сейчас Валентина работает врачом-терапевтом поликлиники г. Баксана, - рассказывает Маргарита. - Медицина могла бы стать делом жизни и для брата Вячеслава. Но в девятом классе он буквально влюбился в физику, которую великолепно преподавали в нашей школе. Физико-технический факультет университета им. Жданова в Санкт-Петербурге стал его выбором, который родители приняли».

Сама Маргарита после окончания медицинского факультета КБГУ по распределению вернулась в Кенже участковым терапевтом. «С тех пор прошло 30 лет, а я каждый день хожу на работу, как в первый раз, с нетерпением», - признается она.

Старые ценности

«Как мы познакомились с Тахиром Мухамедовичем? Поначалу - никакой романтики. Как и принято у кабардинцев, - через родственников. Моя двоюродная сестра была замужем за его двоюродным братом. Старшие рода увидели меня у них в гостях, и я понравилась. Видимо, Тахиру тоже я приглянулась, иначе не пришел бы на свидание. Встречались мы год, и этого времени оказалось достаточно, чтобы узнать друг друга настолько, чтобы навсегда связать свои судьбы, - вспоминает моя собеседница. - Ухаживал она очень красиво - приглашал на выставки и другие культурные мероприятия». Через год Кардановы прислали сватов к Тлуповым. К тому моменту отца Маргариты уже не было в живых. У умер

очень рано, в 49 лет, а мать не хотела отдавать свою дочь в Дыгульбей. Но таков был выбор молодых. Тогда Маргарита уже работала в Кенженской амбулатории и из-за перемены места жительства не стала менять работу. «Я настолько привыкла к своим односельчанам и так прикипела к коллективу, который возглавляет замечательный человек - Светлана БАРАГУНОВА, что никакие трудности не могли бы стать для меня преградой, - рассказывает она. - Родители мужа - Мухамед Алиевич и Паго Шихимовна всегда с пониманием относились к моему желанию работать в полюбившемся мне коллективе. Более того, воспитание наших детей в основном ложилось на их плечи. Все школьные годы дедушка каждое утро отвозил их в баксанский лицей №6, а в обед забирал домой. Вообще, я считаю, что мне очень повезло с ними. Это люди, пережившие много трудностей».

Весточка из прошлого

Семья Мухамеда Алиевича родом из с. Малка. Во время революции они были раскулачены, а Али - отца большого семейства (семеро сыновей и одна дочь) посадили в тюрьму, откуда он не вернулся. Когда началась Великая Отечественная война, двое из старших братьев Мухамеда ушли на фронт, где без вести пропали. А во время депортации кавказских народов Кардановых выслали в Казахстан. «Дело в том, что двоих из братьев, которые не ушли на фронт, подозревали в сотрудничестве с немцами. Оно тоже погибли при невыясненных обстоятельствах, - рассказывает Маргарита. - А оставшихся ночью увезли в Среднюю Азию. Стоит ли рассказывать о том, как им пришлось тяжело. Моему свекру тогда исполнилось всего 19 лет, он был старшим из детей. До сих пор без слез не может вспомнить о тех годах». В Казахстане Мухамед встретил свою супругу - Паго. Семью кабардинской девушки из Лечинская тоже репрессировали. Ее родители не выдержали тяжелый переезд и через три недели скончались. Для Паго, оставшейся без поддержки, семья мужа стала родной. Она рассказывает, что в ночь выселения ее двоих братьев не было дома и им пощастило избежать депортации. Но поддержать ее в трудное время они могли разве что мысленно.

Понемногу новая семья встала на ноги. Построили дом, обзавелись хозяйством, а



главное - купили корову. Там, в Казахстане, родились три дочери и сын Тахир, а по возвращении - еще один сын. «В 1957 году Тахиру исполнилось всего два года, и он не помнит тех событий. Но его родители рассказывают, как они валились на рожу и какое счастье испытали, узнав о скором возвращении», - рассказывает Маргарита. По приезде в Кабардино-Балкарию Кардановым выделили землю в селении Третий Кызбырун (Дыгульбей). Мухамед устроился на работу в сельхозтехнику. Впоследствии все дети Мухамеда и Паго получили высшее образование, и каждый занял достойное место в жизни.

Четыре года назад Мухамед Алиевич получил весточку из прошлого. Останки одного из пропавших без вести на фронте братьев нашли в Ленинградской области. «Навестить могилу брата по причине преклонного возраста не смог. Но был счастлив узнать о его судьбе, пусть даже и по прошествии стольких лет», - говорит Маргарита.

Звезды любви не помеха

Три десятка лет совместной жизни сложены из тысяч часов и миллионов минут, каждую из которых нужно прожить так, чтобы вместе встретить юбилей. «Если верить гороскопам, то мы с мужем две противоположности. Но дело не в знаках Зодиака, а в стремлении жить в мире и любви. Если есть желание сохранить отношения, никакие звезды этому не помеха. А я считаю, что мне повезло в жизни, когда встретила такого человека, как Тахир, - признается Маргарита. - Он не только надежный семьянин, но и бесконечно предан своей работе, без которой не мыслит себя».

После окончания ПГС КБГУ Тахир Мухамедович долгое время работал прорабом в строительной организации. Затем хороший специалист был отправлен на курсы руководящих работников. Это оказалось кстати, потому что вскоре началась перестройка, и Тахиру Карданову ничего не оставалось, как попробовать открыть свою строительную фирму. Время ее становления пришлось на тяжелые девяностые годы. Чтобы вы-

стоять в таких условиях, необходим был не только профессионализм руководителя, но и упорство. «Он настолько увлечен своей работой, что не пропускает ни одну выставку строительных материалов. Как только услышит о каком-то новом достижении в этой области, не успеет поохотиться, пока сам не возьмется за внедрение его на практике», - говорит Маргарита.

«В чем секрет семейного счастья? Если люди заняты делом, у них просто не остается времени на конфликты. И потом, погода в доме во многом зависит от женщины. Безусловно, бывало и тяжело. Но я воспитана так, что в чем-то надо уступать, быть гибкой в отношениях, стараться делать людям добро. Я выделяю яркий пример идеальных взаимоотношений моей матери с мужем и свекровью. Мое детство прошло в атмосфере доброжелательности. Взаимоотношения моей мамы и бабушки по отцу были настолько замечательными, что не знающие нашу семью принимали их за родных мать и дочь. Это был самый лучший урок в моей жизни», - рассуждает Маргарита.

Чтобы жить им в мирное время

Маргарита и Тахир воспитали двоих детей. Зарина выбрала профессию врача-гинеколога, сейчас проходит ординатуру на базе первого медицинского института Москвы. «Мы никогда не навязывали детям своего мнения относительно выбора профессии, а только помогали осуществить мечту», - говорит моя собеседница.

Сейчас Зарина вместе с мужем и маленьким сынишкой живет в Москве. Сын Валерий в июле 2009 году с красным дипломом окончил Саратовскую государственную академию права. В августе его приняли на работу помощником прокурора Зольского района.

«О чем я мечтаю? О том же, о чем и любящая мать, - говорит Маргарита. - Чтобы дети были счастливы, чтобы у нас было больше внуков, и жить им вдоволь в мирное время».

● Алена ТАОВА.

Фото из семейного архива



От высочайшего повеления к массовому читателю

День российской печати (13 января) учрежден Указом Президента России в 1992 году и связан с исторической датой - началом издания первой российской печатной газеты «Ведомости», основанной указом Петра Великого. 13 января 1703 г. в Москве вышел первый номер русскоязычной печатной газеты «Ведомости», который назывался: «Ведомости о военных и иных делах, достойных знания и памяти, случившихся в Московском Государстве и во иных окрестных странах». В ее основу легли рукописные листы «Вестовые письма, или Куранты».

Петр Первый рассматривал газету как важное средство борьбы за проведение реформ и утверждение могущества Российской империи. Газета издавалась и в Москве, и в Санкт-Петербурге, при этом, фактически не имея постоянного названия: «Ведомости», «Российские ведомости», «Ведомости Московские».

В 1719 году директор Санкт-Петербургской типографии М.П. АВРАМОВ обратился в правительство с реляцией, в которой просил позволения писать в «Ведомостях» и о публичных делах, так как «одних выписок из иностранных газет и донесений наших должностных лиц далеко не достаточно для интереса и жизненности нашего органа». Петр I, ознакомившись с этой реляцией, приказал определить для собирания сведений о жизни рус-

ского общества переводчика Якова СИНЯВИЧА. Таким образом, Синявич стал первым русским репортером. После этого в газете стал освещаться большой круг проблем, читатели начали получать самую разнообразную информацию. С 1728 года выходом «Ведомостей» стала заниматься Академия наук. Поменялось и название - издание стало именоваться «Санкт-Петербургские ведомости». Газета выходила различными тиражами, самый большой составлял около 4000 экземпляров. Первой провинциальной газетой в России стали «Восточные ведомости», которые издавались в Астрахани с 1813-го по 1816 год.

С 1 января 1870 года «высочайшим повелением» было позволено «устроить в виде опыта прием в почтовых учреждениях подписки на

периодические издания - как русские, так и иностранные». В России это было первое распоряжение о проведении подписки на периодическую печать. А уже к 1914 году в России выходило свыше трех тысяч периодических изданий.

После 1917 года День российской печати был перенесен на 5 мая - день, когда вышла в свет главная советская газета «Правда», и переименован в День советской печати. Только в 1991 году постановлением Президиума ВС РФ № 3043-1 от 28 декабря «О Дне российской печати» дата празднования Дня российской печати была возвращена к исторически верной - 13 января.

В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано более 30 тысяч печатных изданий. В среднем ежедневно распространяется более 20 миллионов экземпляров. Традиционно в День российской печати проходит вручение премии Президента России в области СМИ и грантов для поддержки наиболее значимых творческих проектов молодых журналистов.

Печатные издания Кабардино-Балкарии охватывают практически всю территорию республики. По данным статистики, в КБР в настоящее время действует более 70 СМИ, в том числе до 59 печатных



ДАТА

периодических изданий (республиканских - 25). Любой житель республики может приобрести или подписаться на интересующее его периодическое издание. Республиканские газеты и журналы выпускаются общим тиражом чуть более 93 тыс. единиц. За год издается более двух тысяч номеров различной периодики (в среднем пять новых номеров ежедневно). Более 90 процентов заявленного тиража печатных республиканских изданий распространяется по подписке. Отличительной особенностью нашей республики является, что на территории КБР кабардинский и балкарские языки наряду с русским имеют статус государственных. В целях их сохранения, развития, повышения уровня востребованности и удовлетворения спроса на информацию на этих языках выпускаются ежедневные

общественно-политические, государственные республиканские газеты, литературно-художественные и детские журналы.

Среди первоочередных целей, поставленных руководством КБР перед республиканскими средствами массовой информации, следует выделить необходимость объединения общества и сохранения гражданского согласия.

В период бурного развития телевидения и Интернета печатные СМИ не теряют своей актуальности. Конечно, газета не может соперничать с телевидением в скорости передачи информации, но ее преимуществом остаются эксклюзивность, задушевность беседы, возможность сохранить для истории, в том числе семейной, полюбившиеся публикации.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

К 65-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Девочка из Волчанска



Война ворвалась в жизнь четырнадцатилетней Аллы воем сирен, гулом бомбардировщиков и разрывами авиабомб. Ее родной город Волчанск в течение почти всего лета 1942 года подвергался массированным ударам с воздуха.

«До начала бомбежек мы о войне знали лишь понаслышке, - вспоминает Алла Ивановна, - знали, что она идет где-то далеко на Западе, что немцев разбили под Москвой. Но фашисты быстро оправились и в сорок втором пошли на Сталинград. Вся Харьковская область, вместе с ней и наш городок оказались под натиском врага. Но оккупация длилась недолго - после поражения на Волге немцы начали откатываться. Тогда-то я и отправилась в военкомат».

На момент освобождения Волчанска Алле НЕСТЕРОВОЙ было всего семнадцать лет,

но недостающий год не помешал ей отправиться на фронт добровольно. «Я стала телефонисткой во взводе связи 303-й стрелковой дивизии, - говорит Алла Ивановна. - Многие думают, что телефонистки только и делали, что сидели в теплых командирских блиндажах, пили чай и бесконечного-товывызывали. В случае повреждения связи мы, как и все остальные связисты, должны были, рискуя жизнью, ползти по линии и устранять обрывы. Лично я обеспечивала связь штаба дивизии с батареями нашего артполка».

Красная Армия шла на Запад и после освобождения Левобережной Украины уперлась в труднопреодолимую водную преграду - Днепр. Алла Ивановна сохранила о форсировании Днепра лишь отрывочные воспоминания. «Это даже не воспоминания, а впечатление, - уточняет наша героиня. - Помню, как мы все схотели увидеть Днепр. Выход на его берег означал что-то очень важное. Это был рубеж, итог, подтверждающий тот факт, что мы наступаем, а Германия терпит поражение. Численность наших войск и большое количество артиллерийских танков так же произвели сильное впечатление, воодушевляя!».

Алла Ивановна участвовала в одной из наиболее успешных операций советских войск на Правобережной Украине - ликвидации Корсунь-Шевченковской группировки противника. Именно после тех событий в моду у советских газетчиков вошла фраза: «Если враг не сдается - его уничтожают!» А дело было так. Лютой зимой 1944 года

на Украине были окружены крупные силы немцев - около девяти дивизий, костяк которых составляли танковые и моторизованные части СС. Командующий группировкой генерал ШТЕМЕРМАН, не желая складывать оружие, отдал своим окруженным частям приказ о прорыве.

«Несмотря на предложение нашего командования сдать, немцы пытались вырваться из нашего котла дважды, - рассказывает Алла Ивановна, - атаковали отчаянно, не считаясь с потерями. Но тогда, в феврале 1944 года, удача была на нашей стороне. Авиация артиллерия накрывали сгрудившихся на небольшом пятячке фашистов. Пленных почти не было - все, кто попал во окружение, были уничтожены. Это побоище досих пор вспоминаю с дрожанием. Стоял трескучий мороз. Вся заснеженная равнина, насколько хватало глаз, была завалена грудой застывших на морозе тел, сожженными и еще горящими танками, автомобиллями и броневидами. Помню, как жутко было видеть окоченевшие, в пугающих позах тела немцев». После разгрома фашистов на территории СССР война перекинулась на Европу. Дивизия, в которой служила Алла Нестерова, освобождала Румынию, громила немецкие войска в Венгрии и Чехословакии.

«Известие о капитуляции Германии мы получили в Вене, - вспоминает Алла Ивановна, - а затем вернулась с домой, в родной Волчанск, где меня ждала мама».

Встреча с домом состоялась. Алла Ивановна появилась перед близкими и друзьями

в подогнанной по фигуре военной «двойке». Справа на груди тускло поблескивал благородный металл ордена Великой Отечественной войны. Были слезы, объятия, снова слезы. Через месяц-другой после возвращения пришлось всерьез задуматься о хлебе насущном.

В поисках работы Алла Нестерова отправилась в Тулу, где и повстречала своего будущего супруга. Арнольд Федорович только что окончил институт и по распределению был направлен на работу в тогдашнюю Кабардинскую АССР. Здесь супруги Нестеровы и осели. До выхода на пенсию Алла Ивановна трудилась на «Телемеханике», которая являлась одним из флагманов республиканской промышленности. Здесь, в Нальчике, у Нестеровых родился сын Петя. В 2004 году Арнольда Федоровича не стало. Петр же обзавелся семьей и сейчас живет в Санкт-Петербурге. Он установил в квартире Аллы Ивановны в Нальчике компьютер и подключил его к Интернету. Теперь мать, сын, сноха, внуки и даже правнуки ежедневно переписываются по электронной почте.

PS. В ходе нашей беседы Алла Ивановна попросила редакцию газеты «Горянка» сообщить коммунальным службам, в частности, ЖЭУК «Стрелка» о частичном разрушении стены в подъезде жилого дома на улице Кирова, 357. В этом подъезде живет еще один ветеран Великой Отечественной войны и инвалид по ранению - Иван Георгиевич КОРШУНОВ.

● Инал ЧЕРКЕСОВ



Чистый и честный голос поэта

6 января замечательный кабардинский поэт, прозаик, переводчик Борис КАГЕРМАЗОВ отметил свой 75-летний юбилей.

Он родился в 1935 году в селении Лескен II, писать начал еще будучи школьником. После окончания школы работал учителем. Выпускник Кабардино-Балкарского государственного университета и курсов подготовки руководящих работников молодежной печати в Москве. По возвращении на родину работал в редакции газеты «Советская молодежь», затем в других газетах и на республиканском радио. Его первая книга вышла в 1962 году и сразу стала настоящим событием. Общее мнение о дебюте молодого автора выразил классик кабардинской литературы Хачим ТЕУНОВ в своей статье «В добрый путь, Борис!»: «Когда я думаю о новом поколении молодых литераторов, в число которых входит и Борис Кагермазов, меня охватывают особая радость и гордость. В нашу литературу приходит широкообразованная, духовно богатая, творчески одаренная, трудолюбивая молодежь, она приходит в нее со своей тематикой, со своими образами, со своим словом и со своим почерком. Я уверен в ее силах, я верю в прекрасное будущее кабардинской поэзии».

И Борис Кагермазов полностью оправдал эти надежды. К настоящему моменту в Москве и Нальчике издано 25 книг (три из них - детские) поэзии и прозы, на русский язык его произведения выходили в переводах таких известных мастеров художественного слова, как И. КАШЕЖЕВА, Б. ПЧЕЛИНЦЕВ, Л. ШИМКО, А. ГОЛОВ, Л. МЕСТИЧ, Г. ЯРОПОЛЬСКИЙ, В. РАХМАНОВ, Л. ШЕРЕШЕВСКИЙ; на его стихи слогались песни, любимые всей страной. Поэзия Кагермазова переводилась на языки многих народов бывшего Советского Союза. Его произведения любяты и читают, в том числе и в Интернете, представители всех поколений, потому что в них есть все то, что делает его творчество неординарным явлением адыгской поэзии: сочность лирической пафитры, мастерское владение высокой поэзией, безграничное воображение и огромная, светлая душа.

Сейчас член Союза писателей и Союза журналистов РФ, лауреат премии комсомола КБАССР, член-корреспондент Адыгской Международной академии наук, заслуженный работник культуры КБР Борис Гидович Кагермазов возглавляет отдел прозы журнала «Ошмахо» и по-прежнему пишет стихи, которые не оставляют равнодушным никого. Секрет этого раскрыл народный поэт Кабардино-Балкарии Зубер ТХАГАЗИТОВ, говоря о нем так: «Он протерил в нашей литературе, в частности в поэзии, свою тропу, ни на чью не похожую, оригинальную, которая привела его к признанию в народе. Читатель давно поверил в чистый и честный голос поэта Кагермазова, поэта истинного».

Подборку стихов, предлагаемых читателям «Горянки», Борис Гидович отбирал сам.

ТВОИ ГЛАЗА

Я люблю целовать твои руки,
Приносищие солнце в наш дом
И порхающей радости звуки
Поселившие в сердце моем.
Я люблю прикасаться губами
К твоим нежным губам, что горят
И в ответ мне пылают, как пламя,
И без слов обо всем говорят...
А еще бесконечно люблю я,
Когда ты расплескаешь вразброс
По плечам своим волны и струи
Твоих пахнущих счастьем волос.
Но в томительно-долгой разлуке,
Если выпадет пасмурный час,
Вспоминать не губы,
Не руки -
Исцеляющий свет твоих глаз...

КРАСИВАЯ

О, свет любви из юности далекой!..
С какой девчонкой повстречался я:
Улыбки свет, зардевшиеся щеки
И на плече тугой косы струя...
И думал я, неся цветов букет:
«Красивее тебя на свете нет!»
Но так случилось - разошлись дороги,

Не я - другой к ней подошел весной,
Сказал «люблю», коснулся недотроги
И в дом повел, назвав ее женой.
И все ж я молвил, хоть погас мой свет:
«Красивее тебя на свете нет!»
Как далеки вы, юности картины!
Познавшему в пути добро и зло,
Мне говорят: «У глаз ее морщины...
И пряди сединою обожгло...»
Но, как и прежде, я шепчу ей вслед:
«Красивее тебя на свете нет!»

ПРИЗНАНИЕ

Когда ты рукой мою руку берешь,
чувствую я напряженную дрожь.
Слышу я пульс торопящийся твой...
Рука твоя - словно сейсмограф живой.
Видно, стремится измерить она,
как я любовью потрясена.
За руку часто меня не бери,
лучше в глаза мои дольше смотри.
Кажется мне, я порой не стерплю
яркого света от слова «люблю».
В глазах у меня полыхает оно,
как на экране немого кино.

ДЕВУШКИ И ЗВЕЗДЫ

Едва за горизонтом скрылся день
И сумерки ступились настоящие,
Как остренькие звездочки везде
Бурвят небо глазами блестящими.
На них неосторожно лишь взгляни -
Начнут тебе моргать неутомимо,
И кажется им, хитрым, что они
Уж завладели чувствами твоими.
Но разве это страшно нам, когда,
Как звезды, наши девушки красивы!
Не в небе - на земле моя звезда,
Что светит мне и делает счастливым!

Любовь - это книга на всех языках,
На всех диалектах земли.
Мы все ее брали, держали в руках,



Прочсть до конца не смоги.
Тот может быть счастлив,
Кто в юности смог
Найти в ней особую весть.
Но счастлив и тот, кто хоть несколько строк
Сумел разобрать и прочсть.

СЕРДЦЕ ЛЮБИМОЙ

Медленно, медленно падает снег,
Плавню снежинки пушистые кружат.
Рядом ты, ласковый мой человек,
Большого счастья мне и не нужно.
Сердце мое каждый миг начеку,
Верю, с тобой ничего не случится.
Если ты рядом, я знаю, смогу
Все совершить, к чему сердце стремится.
Если обиду тебя невзначай,
Если и ты не заметишь обиды,
Сердце мое не посмеет смолчать,
Бросится сразу к тебе на защиту.
Медленно, медленно падает снег,
Чувствую сердцем - ты со мной рядом,
Ласковый, ласковый мой человек,
Большого счастья мне и не надо.

Редакция газеты «Горянка» сердечно поздравляет Бориса Гидовича Кагермазова с юбилеем, желает счастья, крепкого здоровья и дальнейших творческих успехов!

● Подготовила Наталья ПЕЧОНОВА

Продлит старование Нового года

ПРАЗДНИК

В ночь с 13 на 14 января каждый может вновь отметить самый любимый праздник, но под несколько иным названием - Старый Новый год. Этот редкий исторический феномен, не вполне понятный для большей части иностранцев, ставший дополнительным праздником для миллионов россиян, возник в результате смены летоисчисления.

В 988 году Древняя Русь приняла христианство, а вместе с этим и используемое в Византийской империи летоисчисление от «сотворения мира», т.е. с 5508 г. до н.э., и начало года стали отмечать 1 марта (по новому стилю 14 марта). С этого времени на Руси пользовались Юлианским календарем, состоящим из 12 месяцев, названия которых были связаны с явлениями природы. С 1492 г. Новый год на Руси повсеместно стали отмечать по церковному календарю 1 сентября (14 сентября по новому стилю, 7000 год от «сотворения мира»).

Спустя два века в 1700 г. (7208 г.), Петр I обнародовал указ «лета исчислять» с 1 января от Рождества Христова восемь дней спустя. Таким образом, в Российском государстве 1699 г. продолжался 4 месяца - с сентября по декабрь. К XX веку календарь Рос-

сии на 13 суток отставал от Европы, давно перешедшей на Григорианский календарь. Чтобы сократить этот разрыв, в 1918 г. декретом Совета Народных комиссаров был осуществлен переход на Григорианский календарь - новый стиль, а 14 января - день Святого Василия оказался Старым Новым годом.

Таким образом, в ночь с 13 на 14 января каждый может позволить себе допраздновать самый любимый праздник. Ведь для многих верующих людей Старый Новый год имеет особое значение, поскольку от души отпраздновать его они могут лишь после окончания Рождественского поста.

После распада СССР, кроме России, Старый Новый год продолжают отмечать также в Молдавии, Армении, Белоруссии, на Украине, в Казахстане (около 40 процентов населения) и Грузии, а также славяне и жители других бывших советских и православных республик в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Так, например, традиция встречать Старый Новый год сохранилась в Сербии и Черногории, поскольку Сербская православная церковь, как и русская, продолжает жить по Юлианскому календарю. Старый Новый год отмечается и в Македонии, а также в некоторых немецкоязычных кантонах Швейцарии. Как и в России, это следы народного неприятия перехода на Григорианский календарь (этот переход в протестантской Швейцарии приходил в XVII-XVIII веках).

Интересно, что разница между Юлианским и Григорианским календарями увеличивается каждое столетие, когда число сотен в году от Рождества Христова не является кратным четырем, на один день. Поэтому с 1 марта 2100 года эта разница составит 14 дней. А с 2101 года Рождество и Старый Новый год будут отмечаться на день позже.

Сегодня из года в год популярность Старого Нового года в нашей стране растет. Все больше людей относятся к нему как к самостоятельному празднику, который продлевает очарование Нового года или же позволяет почувствовать его впервые. Ведь этот праздник более спокойный, ему несвойственна суета - неизбежный сплунк Нового года.

● Наталья СЛАВИНА



Как часто мы произносим слова: «У меня депрессия» и не задумываемся над тем, что же это на самом деле – каприз человека или болезнь? Оказывается, это серьезное психическое расстройство, требующее обязательного лечения. Мы не привыкли обращать внимания на первые симптомы этого заболевания. А оно, словно пользуясь случаем, выбирает все больше жертв.

Депрессия не является расплатой человечества за грехи или модной болезнью, появившейся в последнее время. Она стара как мир. Еще жрецы Древнего Египта в IV тысячелетии до н.э. лечили людей, у которых наблюдалось патологическое состояние тоски. А самый ранний из дошедших до нас эпизодов, описывающих депрессию, можно найти в Библии. Правда, тогда еще не было ни слова «депрессия», ни употребившегося ранее слова «меланхолия», но была история, повествующая о первом царе иудеев Сауле, жившем в XI в. до нашей эры. Что изменилось с тех пор? Способна ли психотерапия полностью излечить от депрессии? Однозначного ответа на эти вопросы нет до сих пор. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Это относится и к «тонущим» в житейских бурях. Но так или иначе немаловажным является ощущение поддержки, что есть человек, который всегда рядом и поможет.

НЕДУГ ЖЕНСКОГО РОДА

«Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: она уже вышла на первое место в миресредипричиннеявкинаработу,навторое-средидоблезей,приводящихкпотеретрудоспособности. Если не будут приняты соответствующие меры, то к 2020 году депрессия выйдет на первое место в миресредивсехзаболеваний,обогнавсегодняшних лидеров-инфекционные и сердечно-сосудистые», - считает наш собеседник-врач-психотерапевт, нарколог, рефлексотерапевт Владислав БОНДАРЬ.

- Тем не менее в нашем обществе депрессии не уделяют должного внимания.

- Согласен. 50 процентов страдающих депрессией вообще не обращаются за медицинской помощью, а из оставшихся только 25-30 попадают на прием к психиатру. От 45 до 60 процентов всех самоубийств на планете совершают больные депрессией.

По прогнозам, через десять лет именно этот недуг станет убийцей номер один. Человек в состоянии депрессии имеет в 35 раз больше шансов покончить жизнь самоубийством. 50 процентов людей с эндогенной депрессией и 20 процентов от психогенной совершают попытку самоубийства. Каждому шестому это удастся. При депрессивном расстройстве хотя бы у одного из супругов разводы возникают в десять раз чаще, чем в обычных семьях.

- А у кого есть больше шансов заболеть депрессией?

- Чаще она развивается среди членов семьи депрессивных пациентов. Приблизительно 20 процентов родственников больных подвержены депрессии, в то время как родственники здоровых заболели лишь в 7 процентах случаев.

Кстати, если брать гендерный признак, то женщины страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины (20-26 процентов против 8-12 процентов соответственно).

- В чем причина такой разницы, в каком-то особом мужском иммунитете?

- Скорее всего, дело в том, что мужчины в отличие от женщин редко обращаются за врачебной помощью, предпочитая глушить симптомы депрессии алкоголем,

принимать препараты, уходить в работу и т.п. К тому же существуют депрессии, которые по причинам чисто физиологическим встречаются только у женщин: ПМС, депрессия во время климакса, а послеродовая депрессия поражает каждую десятую женщину.

- Норождение ребенка, скорее, приобретение, чем потеря.

- Вместе с тем, согласитесь, это и глобальное изменение в нашей жизни. Часто, ожидая малыша, женщина осознает, что ее прошлой жизни не будет уже никогда. По сути, ей нужно «похоронить» себя прежнюю и ощутить совсем в новом качестве. В психологии это называется изменением внутренней репрезентации. Как и в случае острого горя, так и в случае вынашивания и рождения ребенка, в психике женщины идет работа по смене своего самоощущения. Меняется внутренняя репрезентация с бездетной женщины на женщину-мать, с мамы одного ребенка на маму двоих детей. Получается, что для психики преодолеть любые глобальные изменения - и потерю, и приобретение - одинаково сложная задача. Именно потому во время беременности, особенно в третьем триместре, вместе с радостью женщина испытывает порой и смешанные чувства.

Для этого периода нередки такие мысли: «Смогу ли я когда-нибудь вернуться к своей работе?», «Буду ли я столь же интересна своему мужу?», «Ребенок - это такая ответственность, причем навсегда! Выдержу ли я это?», «Получится ли из меня хорошая мать?» Подобные вопросы можно перечислять долго. Они

всем известны, именно в них и отражается то самое угнетенное и подавленное психическое состояние, поскольку неуверенность в себе, в собственных силах и возможностях и приводит к подавленности. Послеродовая депрессия чаще всего бывает у женщин, которые во время беременности не ясно осознали сложности грядущих перемен. За частью от ожидания чуда их психика не рассмотрела того, что на самом деле нужно будет во всем себе отказывать, что будут сложности в отношениях с мужем, сверкрово, что будет ревность старшего ребенка, и так далее. И вот, резко столкнувшись со всеми этими проблемами, женщина начинает испытывать отчаяние, подавленность, жалость к себе - в общем, все то, что называется депрессией.

- Чем чревата депрессия и как отличить ее от просто отсутствия настроения?

- Плохое настроение знакомо каждому. В нашей жизни поводов для него более чем достаточно. Однако депрессия - это не просто плохое настроение, это еще и сниженная психическая активность, двигательная заторможенность. Депрессия - крайне тягостное душевное переживание своей никчемности и виновности, бессмысленности и бесперспективности жизни. Все теряет смысл, не хочется ничего делать, бывает настолько тяжело, что человек решает покончить с собой.

Депрессия может проявляться в виде телесного недуга, при этом собственно плохое настроение уходит на задний план. В таких случаях говорят, что депрессия скрывается под маской соматического заболевания. Больные приходят к врачу с жалобами на слабость, разбитость, апатию, головную боль, головокружение, одышку, чувство стеснения и сжатия при дыхании, ощущения комка в горле, тяжести и жжения за грудиной. Они страдают от запора или поноса, метеоризма, потери массы тела, расстройства сна и т.д. Плохое настроение в этих случаях или не осознается вовсе, или воспринимается как должное.

Наиболее часто беспокоят трудно поддающиеся описанию

мучительные боли. Локализация неприятных ощущений определяется представлениями о предполагаемой болезни. Так, при уверенности в заболевании сердца жалуются на быструю утомляемость, слабость, вялость, боли в сердце, усиление сердцебиения. При предполагаемых нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта фиксируется внимание на работе органов брюшной полости.

При скрытой депрессии исчезают прежняя собранность, активность, развивается неясное чувство страха. Пациент не жалуется на плохое настроение, но в то же время говорит об угнетенности, неспособности радоваться так, как раньше, бес-

причинном чувстве вины, тоски. В некоторых случаях расстройство сна является основным, а порой и единственным проявлением заболевания. Больные легко засыпают, но, проспав несколько часов, пробуждаются. Утром чувствуют себя совершенно разбитыми, и лишь только к вечеру их самочувствие несколько улучшается. Можно отметить две основные причины маскировки депрессии. Первая - это отрицательное отношение к психологическим расстройствам, вследствие чего больные стремятся искать причину своего плохого настроения в болезнях тела, а не души. Вторая - так называемая алексимия, проще говоря, неспособность словесно выражать свои эмоциональные переживания. Кроме того, на возникновение скрытой депрессии очень влияют психологические особенности личности: замкнутость, эмоциональная ранимость, тревожная мнительность. Установлено, что около 40 процентов всех больных, обратившихся в общие медицинские (или психиатрические) учреждения, страдают скрытой депрессией. Причем у женщин такая депрессия развивается чаще, чем у мужчин (примерно три к одному).

Эти больные длительно и безрезультатно лечатся у различных специалистов, подвергаясь всевозможным обследованиям, порой далеко не безобидным, а бывает, что и оказываются на операционном столе. Чтобы не попасть в такое положение, заподозрив у себя заболевание, спросите у себя, ощущаете ли вы: утрату способности получать удовольствие от жизни; трудности в принятии даже несложного решения; утрату интереса к тому, что раньше увлекало; желание изолировать себя от окружающих; бесполезность и пустоту своего существования?

Преобладание утвердительных ответов на указанные вопросы говорит о большой вероятности наличия депрессивного состояния и необходимости проконсультироваться у психотерапевта. Проведенная психотерапия поможет справиться с недугом.

- Как быть тем, кто стра-

Депрессия

ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



дает от сезонной депрессии. Например, после новогодних праздников, когда «опять нас обманут - ничего не дадут?» А тут еще и на работу надо выходить.

- Нам действительно нелегко возвращаться к рутинной работе после ярких, шумных, переполненных эмоциями праздничных дней. Организм попросту не успевает перестроиться, и, как правило, возникают апатия, мрачные мысли. Статистика показывает, что на послепраздничные дни приходится наибольшее количество ссор, скандалов, разводов. Увеличивается и число самоубийств. Чтобы избежать эту черную полосу, необходимо помнить, что физическое и психологическое истощение наступит вследствие передания, чрезмерного употребления алкоголя. Лучше выбрать самый оптимальный для вас вид отдыха. Для одних это полноценный качественный сон, для других - смена рода деятельности. Если ваша работа сопряжена с умственным трудом, займитесь

физическим. Что же касается строчки из песни, то не стоит ждать от Нового года сказочных перемен и исполнения всех желаний, тогда и разочаровываться не придется.

- Обсуждая этот вопрос, невозможно не затронуть мировой кризис. Он повлиял на частоту заболеваний депрессией?

- Конечно. У многих людей обострились хронические заболевания - и не только физические, но и психические. При этом паника, приводящая к депрессии, может возникнуть на всех этапах кризиса и, что самое парадоксальное, даже тогда, когда страна благополучно выйдет из него.

А еще хочется добавить, что позитив, которого нам так не хватает и в обычной жизни, в кризис вообще стал на вес золота. Собирайте его по крупицам, а потом храните и приумножайте. Делитесь своей радостью с другими, сейте добро, и плоды не заставят себя долго ждать.

Природа лечит

Когда нам плохо, рука автоматически тянется к аптечке, мы в ней нуждаемся? Прежде чем идти к психиатру и прописать нотворное или антидепрессанты, попробуйте прикарства, которые доставят вкусовое и эстетическое удо-

► Итак, начнем с миндаля. В нем содержится витамин В₂ и Е, а также минералы - магний и цинк. Употреблять нужно в небольших количествах, так как это достаточно калорийный продукт.

► Рыба и морепродукты содержат витамин группы В. Хотите «подкормить» мозг серотонином и поднять себе настроение? Готовьте легкие блюда из макрели, тунца и лосося.

► Капуста брокколи также буквально напичкана витаминами группы В. Особенно много в ней фолиевой кислоты - витамина В₉. Достаточное количество этого витамина избавит вас от тревожного состояния.

► О полезных качествах молока знает каждый, но взрослые люди часто пренебрегают этим продуктом, и зря! Пейте по

стакану молока в день или вкусные каши с молоком, и получите достаточное количество витаминов и минералов, успешно борясь со стрессом и страдающим депрессией и творюг.

► Не стоит отказываться от некоторых видов мяса, нежирной говядины, котлет, отличным источником железистых групп В и при этом опасных для здоровья жирных кислот.

► Голубика - прекрасное средство, много витамина С, антоцианов, клетчатки, которая преодолеть некоторые стресса.

– болезнь всех времен и народов

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

ОПРОС

Подвержены ли вы унынию?

Я знаю, что тысячи людей живут с этой болезнью, и если рассуждать с холодной головой, то все выглядит довольно просто - в период нормы можно заниматься работой, самосовершенствованием, образованием, растить детей, зарабатывать деньги, общаться и жить. В период депрессии – просто пережить. Сейчас у меня полуса белая. Я живу (если это можно так назвать) – по утрам хожу на работу, улыбаюсь коллегам, вечером возвращаюсь домой и даже могу посещать семейные праздники. Но какой нормальной жизни вернулась недавно.

о дочери, когда решила на суицид? Думала. Но не о том, что оставлю ее сиротой, а о том, что ей не нужна такая истеричная мать. Иногда я в своей злобе на весь мир доходила до того, что доставалась даже ей. Кстати, от смерти спасла меня именно она. Моя бедная девочка! Какую боль я причинила ей. Если бы она не вернулась из школы пораньше и не общилась моему мужу о том, что я отравилась, сейчас бы я не разговаривала с вами. Помогли мне выкарабкаться из бездны

Елена ТЕНОВА, домохозяйка, мать троих детей:
- Конечно, бывает. Особенно тяжело приходится после рождения ребенка. Врачи говорят, что это послеродовая депрессия. Но, как правило, источник моей депрессии – дети и помогают выходить из нее. Иногда думаешь: как в такое тяжелое время непросто прокормить и дать достойное воспитание своим детям. Но, как в народе говорится, каждый человек рождается со своим куском хлеба. Оттого, что я впаду в уныние, станет только хуже.

Там, на глубине отчаяния

О своей очередной долгожданной беременности я узнала в один из весенних солнечных дней. Все, как в голливудских фильмах, – две полосочки на тесте, волнение, счастливые глаза мужа, радостные поздравления и долгие девять месяцев ожидания. Кто тогда знал, что все закончится так трагически.

Первый ребенок (дочка) родился на второй год нашей совместной жизни. А потом наступили вторая, третья беременности, каждая из которых заканчивалась выкидышем. Врачи говорили, что по состоянию здоровья я не смогу выносить и родить еще одного ребенка. Да и возраст... Но я видела, как мужу хочется иметь сына - наследника и продолжателя рода. Вот и поставила перед собой цель – родить еще одного ребенка (если повезет – мальчика).

Сейчас не могу без содрогания вспоминать последние месяцы до родов. Без поддержки мужа вряд ли бы пережила их. Вопреки прогнозам врачей я все-таки доходила беременность, но, видимо, судьбе было угодно, чтобы этот малыш прожил всего несколько часов. Вот тогда-то и впадала в глубокую депрессию, с которой не смогла справиться самостоятельно.

Знаете, во время депрессии у меня все чаще возникало желание избавиться от непри-

ятностей себя и близких людей, которым в этот период приходилось соприкасаться с моей черной реальностью. Выход, точнее смерть, мне казалась самым легким способом, который позволит решить проблему раз и навсегда. Хотя... навсегда ли?

Христианство считает, что жизнь и страдания, ей сопутствующие, - это крест, который нужно нести до конца, и исключений не допускает. Оно категорически осуждает самоубийство, считая добровольный уход из жизни одним из самых страшных смертных грехов, как будто самого наказания такой жизнью и тем более такой смертью недостаточно. И наказание продолжается в загробном мире, но уже вечно.

Буддизм, где нет ни оценок «хорошо» и «плохо», ни самого понятия греха, считает самоубийство бессмысленным, и если принимать то, что мы, уйдя из этой жизни, не умираем совсем, то самоубийство не освобождает человека от круга рождений и смертей, а только приводит к рождению в более низком воплощении. На самом деле куда убежишь от себя, от своей судьбы?

Но обо всем этом я узнала потом, когда все-таки решила расстаться с жизнью, а заодно и со своими мыслями. Так я оказалась в психдиспансере. Вам интересно, думала ли я

отчаяния врачи и соседка по больничной койке. Когда видишь, что кому-то еще хуже и он вопреки всему верит в лучшее, понимаешь абсурд собственных переживаний. Наши беседы действовали умиротворяюще. Она говорила, что депрессия похожа на состояние потери души. Объяснить это практически невозможно. Но кто находился в таком состоянии, понимает, о чем идет речь. Такое ощущение, что внутри нет ничего, даже пустоты, будто душу грубо выскребли ржавым совком, а вместо нее осталось... Что остается вместо души? Ничего! Но только от тебя зависит, чем заполнить эту пустоту. Вот я и стараюсь заполнить ее только хорошими эмоциями. Хотя это довольно сложно. Любое элементарное действие, над которым в обычном состоянии даже не задумываешься, превращается в непреодолимую преграду.

Что муж? Он один из немногих мужчин, которые не боятся трудностей. Тем более что где-то в глубине души в случившемся со мной винит себя. Хотя я считаю, что в этом нет ничьей вины. Так сложились обстоятельства. И теперь я, как маленький ребенок, учусь противостоять этим обстоятельствам.

Елена

Независимо от того, страдаете ли вы приступом хандры или находитесь в состоянии глубокой депрессии, сами сможете помочь себе выбраться из такого состояния. Секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Больше спите. Сон – лучшее лекарство. Как правило, люди, находящиеся в депрессивном состоянии, страдают бессонницей, что еще больше усугубляет их состояние. Для наиболее полезного и продолжительного сна хорошо проветривайте спальню и по возможности оставьте форточку открытой. Это обеспечит вам достаточное количество кислорода, соответственно вы дольше проспите и проснетесь бодрыми. Учтите, что спать на высоких и мягких подушках не только не полезно, но и вредно.

Займитесь спортом. Депрессия только усугубится, если будете слоняться по дому

и хандрить. Важно уйти из дома и заняться чем-нибудь активным. Спортом, например. Запишитесь в спортзал или бассейн и вместо того, чтобы просидеть весь вечер перед телевизором, просматривая мелодраму и заглушая свои переживания сладостями, сожгите калории, занимаясь на тренажерах или плавая в бассейне.

Не передайте и не откажитесь от еды. Соблюдайте здоровую, сбалансированную диету. Пиршества имеют эффект бумеранга. Во время еды вы, может быть, и чувствуете себя хорошо, но с последующим увеличением вашей талии на несколько сантиметров уси-

лится и депрессия. Выходите из дома, если надо побороть желание поесть.

Исключите из своего рациона кофеин и рафинированный сахар. В ходе одного из исследований обнаружилось, что у людей, склонных употреблять много кофеина и рафинированного сахара, депрессия углублялась, и при проверке через три месяца они все еще находились в том же состоянии.

Измените интерьер. Окружающий световой фон очень влияет на психическое самочувствие. Поэтому постарайтесь окружить себя светлыми вещами - поменяйте обои и во-

обще максимально смените обстановку, в которой находитесь большую часть суток, на более светлую и просторную.

Живите сегодняшним днем. Помните, что прошедшие беды уже не могут причинить вам вреда, забудьте обиды и поражения, не берите раны, не вспоминайте о том, чего уже не вернуть. Не стоит пугать себя и грядущими бедами - насочинять можно целую сотню несчастий, большинство из которых никогда не произойдет. Важно знать - мы сами хозяева своего настроения. Главное - захотеть навсегда расстаться с депрессией и выкинуть ее из своей жизни. По-настоящему.

е. Но так ли сильны его природные естественные свойства.

готовьте себе ваш организм вещество антиоксиппы В, чтобы осом. Людям, «прописан»

и от употреб- яса, в частности я является за, цинка и витамин не содержит ов. асное анти- вевь в ней тиоксидантов, рая помогает последствия

● Материалы разворота подготовила Алена ТАОВА



Между

нами,

девочками

СЕРЬЕЗНЫЕ ИГРУШКИ

Месяц назад вы напечатали письмо Салимы «Долина кукол», в котором она рассказывала о своем увлечении и о том, что в этом ее не понимают. Хочу сказать тебе, Салимочка, чтобы ты не обращала внимания на насмешки. Люди все разные, бывает, что и не понимают друг друга, как в твоем случае. Ты не делаешь ничего плохого, а, наоборот, занята интересным, хорошим делом. Помимо всего, если ты соберешь прекрасную коллекцию, то со временем она станет настоящей коллекцией искусства и даже вложением капитала.

И еще хочу тебе сказать, что замечательное дело, которым ты увлекаешься, заставит твою семью гордиться тобой, как это было с моей бабушкой, которая сберегла куклу своей молодости и передала мне, как моя внучка сейчас благодарит меня за то, что свои игрушки, не все, конечно, я сохранила и отдала ей. Она тоже бережно их хранит и добавит к своим игрушкам, которые передаст своим будущим детям. Это и есть традиции, наши вечные ценности, история семьи и страны.

Нина Георгиевна

КАК ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ?

Здравствуй! Меня зовут Зарема. Мне хотелось бы вот о чем сказать. На дворе XXI век, многие традиции и обычаи ушли в прошлое, а вместо них не всегда появляются новые. Вот раньше, как старшие рассказывают и в учебниках пишут, молодым людям было легко познакомиться на свадьбах и праздниках. Даже у девушек специальные комнаты были, куда к ним могли приходиться гости, все было очень прилично, все знакомились и были рады.

Сейчас этого нет. Есть, конечно, дискотеки, но это не то, ведь туда ходят не очень трезвые и не всегда хорошие люди, приходят в компании со своими девушками, которые не будут рады, если их парни захотят с кем-то еще познакомиться.

И это отдельный разговор, самое плохое, я думаю, в том, что сейчас не всегда парни подходят знакомиться первыми: то ли не умеют, то ли разучились, то ли боятся. Так что же делать: ждать, пока он с духом соберется? А если это будет долго или он вообще не подойдет? Поэтому девушки, я считаю, должны сами взять инициативу в свои руки и подходить знакомиться первыми. Но как сделать, чтобы это не выглядело вульгарно, я не знаю. Может, кто-нибудь подскажет?

С приветом ЗАРЕМА

ИДЕАЛЬНЫЙ СОЮЗ?

Есть такая шутка, что идеальный брак – это союз жертвы и человека с садистскими наклонностями. Раньше я действительно считала это шуткой, но вот теперь...

Жанна – умная, успешная девушка, замечательный молодой специалист и интересный человек. К сожалению, о парне всей ее жизни этого не скажешь. Нервное, издерганное, истеричное ничтожество, которое мнит себя центром Вселенной и считает, что вправе помыкать всеми, кто позволит, особенно своей девуш-

кой. Самостоятельно в этой жизни он ничего не достиг, но воображает себя непонятым гением и срывается на Жанне по полной: истерит, кричит и унижает при посторонних. А она все сносит и бросать это ничтожество не собирается.

Все ей твердят: соберись с силами и уходи. И знаете, что она отвечает: а как же любовь? Она отдает себе отчет, что является человеком сильным и состоявшимся, но и своего драгоценного считает человеком с характером и по-настоящему талантливым. Просто,

говорит она, как любой творческий человек, он раним и, впадая в депрессию, превращается в неврастеника. Я его люблю, говорит она, и не могу оставить в трудное для него время (которое, на мой взгляд, длится вечно и никогда не закончится), это будет предательством.

Одно утешение, этот тип пока не собирается жениться и окончательно испортить Жанне жизнь. Но если соберется, боюсь, она согласится, а значит, истерики «творческой личности» ей придется терпеть всю жизнь.

Виктория

ПОЗДРАВЛЕНИЕ-ОБЪЯСНЕНИЕ

В вашей рубрике часто ругают современных мужчин. Кто-то из них, наверное, этого и заслуживает, но все равно нельзя считать, что все молодые люди плохие. Я это точно знаю, потому что мой жених не такой. Скоро у него день рождения и через «Горянку», если можно, я хотела бы его поздравить.

Дорогой Медик!

Я давно тебя знаю и хочу сказать, какой ты замечательный человек. Мне повезло, что ты со мной, и очень хочется, чтобы каждой девушке повезло так же в жизни. Ты умный, добрый, внимательный. Ты хороший сын и друг, чуткий парень.

Никто никогда (я не просто уверена, точно это знаю) не слышал от тебя грубого слова, ты никогда не делаешь подлостей, не сплетничаешь и не врешь. Ты не умеешь бездельничать, любишь помогать близким, тебе не скучно жить. Ты уверен в себе, но не самоуверен, очень скромный, но деловой, одним словом – ты лучший! Оставайся таким всегда, и пусть у тебя будет все хорошо. Никогда не болей и не пасуй перед жизненными трудностями и помни, что все любят тебя, а одна девушка – в особенности.

Навсегда твоя Оксана

У ГАДАЛКИ С КОЛОДОЙ ПОТЕРТОЙ...

Привет, «Горянка»! У меня есть тетя, которая старше меня всего на год, поэтому у нас с ней отношения, скорее, сестринские и даже дружеские. Но из-за того, что я все-таки племянница, к моему мнению она не всегда прислушивается.

Например, по поводу ее мании ходить к гадалкам. Это началось давно, с шуток: за компанию она пошла с кем-то к гадалке, та ей напела что-то, это что-то сбылось, и

все! Началось и понеслось. Перед экзаменами надо к гадалке сходить, узнать, как сдать сессию. Перед каникулами бежит туда же, а как иначе узнать, куда поедет и поедет ли вообще. А уж о личной жизни и говорить не приходится: после каждого телефонного звонка и перед каждым свиданием надо бежать бросить карты. Сколько времени, сил и денег она на это дело потратила! И ее не оставил, что 98 процентов предсказаний не

сбываются, зато оставшиеся два, причем самые общие типа: «все получится», «если успеешь, то сделаешь», «если у него никого нет, то он будет встречаться с тобой» она расценивает как истину и волшебное откровение. Ее, по-моему, уже все гадалки города знают, скидок, правда, не предлагают. Вот и бегают моя умная тетя, чтобы услышать то, что хочется, причем не бесплатно. И что с ней делать?

Томас

Свои письма вы можете присылать по адресу: г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru. У «Горянки» на сайте www.goryankakbr.ru открылась и гостевая. Ждем вас!

● Материалы полосы подготовила Нина ПОРОХОВА



История кружева

И эпох этих на своем веку кружева повидали немало. Хотя ажурные ткани с характерным орнаментом найдены и в древнеегипетских захоронениях, полноценное кружево появилось только в период Возрождения и, несмотря на то, что некоторые простейшие техники кружевоплетения возникли на Ближнем Востоке, искусство их создания зародилось и развивалось в Европе. Аристократы Старого света предпочитали позировать живописцам в костюмах, богато украшенных итальянскими, фламандскими или французскими кружевами, которые пользовались гораздо большим успехом, чем кружево из других стран. Хотя впоследствии производство кружев было налажено в большинстве просвещенных европейских стран, считается, что Фландрия, Италия и Франция подняли ремесло кружевоплетения до уровня высокого искусства.

По мере того, как росла популярность кружев, увеличивалось количество стилей и техник его плетения, большинство из которых появилось в провинциях Бельгии. Поэтому именно Бельгию часто называют родиной кружева. А самые красивые кружева в Бельгии

делали в старинном городе Брюгге (провинция Западная Фландрия). Неслучайно с течением времени Брюгге и кружева стали практически синонимами. Начиная с XVI века плетение кружева на коклюшках входило в стандартную программу обучения во многих частных школах для девочек и сиротских приютах Бельгии.

Настоящее кружево ручного плетения всегда было не просто популярным у аристократии и буржуазии, но и модным и по-настоящему роскошным, а изготавливали его, естественно, бедняки. Отсутствие в Бельгии налаженной промышленности, безработица и нищета заставляли женщин и детей (пальцы девочек, не огрубевшие от тяжелой физической работы, лучше всего подходили для этого) заниматься очень сложным, кропотливым и трудоёмким ремеслом - плетением кружев в сырых подвалах (чтобы кудель была влажной, а нить получилась эластичной и тонкой), которые они нередко вынуждены были продавать за гроши.

Нитки для кружев были различными - бумажными, шерстяными, шелковыми, серебряными, золотыми и, конечно, льняными. Кстати,

«Кружево — декоративные элементы из ткани и ниток, общим признаком всех видов которых являются дыры разных диаметров между нитками, образующими узор. Кружево используется в оформлении одежды, а также в оформлении интерьера в виде декоративных панно, скатертей, тюлей, покрывал и для украшения женского нижнего белья» — так самая популярная интернет-энциклопедия характеризует одно из самых древних (до сих пор историки затрудняются точно определить место и время появления кружева) декоративных материалов. А старый и очень авторитетный словарь БРОКГАУЗА и ЭФРОНА дает более поэтическое определение — «сетчатая сквозная ткань, состоящая из сплетения нитяных узоров в виде различных орнаментов и фигур, цветов, листьев, изображений зверей и птиц и даже целых бытовых сцен, характеризующих современную им эпоху».

те, кто читал знаменитые строки Николая ГУМИЛЕВА «Или бунт на борту обнаружив, Из-за пояса рвет пистолет! Так, что сыплется золото с кружев, С розоватых брабантских манжет!», наверняка задумывались: а почему розоватые? Дело в том, что брабантские кружева выплетали из особого льна, росшего только на полях Брабанта, он-то и давал нежно-розовый оттенок. А в Италии для плетения кружев использовали даже нитки из

алоз! Неудивительно, что кружева тех лет охотно принимали в качестве оплаты при всевозможных расчетах.

Изначально кружево использовалось исключительно для декоративной отделки одежды богачей и аристократии, затем постепенно вытеснило вышивку, поскольку позволяло легко видоизменять платья в соответствии с последними модными тенденциями, ведь в отличие от вышивки кружево можно спорить с платьем и



Изделия, выполненные в технике Брюгге, самобытны и неповторимы

продать или заменить другой декоративной отделкой либо более модным кружевом.

Меняли кружева состоятельные особы весьма и весьма часто, и причем в незначительных размерах. Одним из самых показательных фактов этого является то, что Людовик XIV как-то раз истратил на «кружевные прихоти» для себя, своих родственниц и возлюбленных из казны более полумиллиона франков. Тогда в 1660 году первый министр Франции кардинал Мазарини, чтобы положить

конец этой разорительной склонности соотечественников, даже издал эдикт «Правила против излишней роскоши в одежде».

И в наше время кружева по-прежнему остаются признаком роскоши и шика, оставаясь актуальными из года в год. В сезоне зима-2009/2010 гипюр и кружева (черные, серые, жемчужные, белые, фиолетовые, пастельных тонов, коричневые и бежевые) входят в список самых востребованных материалов, придавая волнующую женственность и интригу образу.

Всегда популярное серебро



В последнее время можно наблюдать возвращение моды на серебряные украшения. Все чаще современные дизайнеры обращаются к этому поистине драгоценному металлу. Так что же такого привлекательного, может спросить кто-то, в этом металле для истинных ценителей моды, если украшения из серебра порой ценят выше золота? На самом деле у серебра очень много преимуществ.



Серебро как нельзя лучше сочетается практически с любой одеждой - от джинсов до вечернего платья. Благодаря своему мягкому блеску оно не привлекает к себе лишнего внимания в отличие от золотых украшений, при выборе которых нужно быть особенно аккуратным, чтобы не выглядеть

вульгарно. Серебро - крайне практичный металл, легко чистится и восстанавливает первоначальный вид, что тоже очень важно. Кроме того, серебро долго сохраняет всю свежесть цвета. Серебряные украшения практически не подчеркивают недостатки кожи. Ваша кожа никогда не будет выглядеть бледной или желтой на фоне серебра. Украшения из серебра имеют большое преимущество в цене. Нельзя отрицать, что выглядеть серебряные украшения могут не менее презентабельно, чем золото с бриллиантами, а стоить при этом в несколько раз дешевле.

Правда, было так не всегда. Серебро известно человечеству с древнейших времен. В античных гробницах часто обнаруживалось множество великолепных изделий из серебра, которое в некоторых древних цивилизациях называли белым золотом за его красоту и качество. Особая ценность серебра в те далекие времена обуславливалась тем, что добывать его было труднее, чем золото. Поэтому в известные периоды древнего Египта оно стоило дороже драгоценных камней и золота. Если Солнце у

древних египтян ассоциировалось со считавшимся священным металлом золотом, то серебро было символом Луны, глубоко почитавшимся в Ассирии и Вавилоне. Знатные женщины древнего мира предпочитали серебряные украшения золотым.

Алхимики Средневековья высоко ценили удивительные свойства серебра, добавляя его в свои невероятные зелья в надежде открыть философский камень.

Приблизительно с XIII века серебро становится традиционным материалом для изготовления посуды. В силу физических и химических свойств серебра (великолепная ковкость, пластичность, белый цвет, бактерицидность) посуда, сделанная из серебра, становилась подлинной драгоценностью. Известен факт, что в семье графа Орлова, одного из фаворитов Екатерины II, в обиходе был сервиз, состоявший из 3275 серебряных предметов, на изготовление которых ушло более двух тонн серебра. Само серебро мастера украшали плетениями из него же, чернью, сканью, зернью, эмалью.

И, конечно, на протяжении по-

ледних столетий серебро не сдает своих позиций в качестве одного из самых востребованных материалов для изготовления классических ювелирных украшений (цепи, кольца, серьги, подвески и др.).

Вторая половина XX века ознаменовалась появлением серебряных ювелирных украшений с янтарем (литье и ручная работа). А начало XXI в. - чрезвычайной популярностью серебряных украшений авторского дизайна и исполнения из традиционных и необычных материалов (черное дерево, бивень мамонта, фианиты signity и т.д.). По-прежнему актуальны ювелирные изделия, выполненные методом гальванопластики золота и серебра, и серебряные украшения с кристаллами «Сваровски». Если же говорить конкретно о серебряной моде зимы-2010, то писком сезона являются женские наручные часы, кольца, подвески и брелоки в форме сердца - вечного символа любви и привязанности, помолвочные кольца в форме лебедя и украшения в форме рыбок, плавников, чешуек и хвостов.



Не только в новогодние праздники

Все мои любимые книги, посвященные зиме, снегу, праздникам и, конечно, Деду Морозу и мне, я бы разделила на две группы. К первой относятся произведения, которые хорошо известны всем, в том числе и вам, уважаемые читатели, с детства. Например, замечательная пьеса Самуила Яковлевича МАРШАКА «Двенадцать месяцев», на которой выросло не одно поколение. Или сказка великого немецкого писателя-романтика, композитора, художника Эрнста Теодора ГОФМАНА, творившего на рубеже XVII-XIX веков, «Щелкунчик и Мышиный король». Другой классик XIX века, но уже английской литературы – Чарльз ДИККЕНС создал целый цикл «рождественских повестей» («Колокола», «Сверчок за очагом» и др.), в которых ярко выразил свою приверженность незыблемым вечным человеческим ценностям – любви, доброте, состраданию – всему тому, о чем говорится и в знаменитых сказках АНДЕРСЕНА «Девочка со спичками», «История года» и «Елка»; правда, у британского писателя в отличие от датского сказочника финалы более оптимистичные. Хотя капелку грусти можно найти даже и в таких юмористических рассказах ЧЕХОВА, как «Новогодние великомученики», «Шампанское», «Новогодняя попытка», «Мальчики», «Елка», что, впрочем, ничуть не лишает их веселой новогодней атмосферы. Но, пожалуй, одной из самых

веселых книг можно назвать роман Хелен ФИЛДИНГ «Дневник Бриджет Джонс», героиня которого проживает за год от одного Рождества до следующего целую жизнь, наполненную радостями и разочарованиями, взлетами и падениями, обретениями и потерями, но, как и положено под Новый год, все, в конце концов, заканчивается хорошо.

Ну а во вторую группу можно включить произведения не столь известных писателей, или, наоборот, не столь известные произведения знаменитых авторов. Например, мало кто знает, что великий ДОСТОЕВСКИЙ является автором замечательного стихотворения «Божий дар», а шведская писательница, лауреат Нобелевской премии по литературе Сельма ЛАГЕРЛЁФ написала не только историю о чудесном путешествии мальчика Нильса с гусями, но и «Святую ночь» или что именно на время зимних праздников как-то раз выпали приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона в рассказе Конан Дойля «Голубой карбункул». Тему Нового года не обошли в своем творчестве и знаменитые братья СТРУГАЦКИЕ, написавшие повесть «Понедельник начинается в субботу» – если вы ее не читали, то все равно с ней знакомы, так как по ее мотивам поставлен культовый фильм «Чародеи». Уникальному, сугубо российскому хронологическому явлению



Сегодня в гостях у нашей рубрики... Снегурочка, которая рассказывает о своих любимых произведениях, повествующих о рождественских и новогодних праздниках.

посвящена и не менее знаменитая пьеса Михаила РОЩИНА «Старый Новый год». В Японии, конечно, нет Старого Нового года, да и 31 декабря стали отмечать там относительно недавно, так как раньше он приходил весной, но, за исключением зимней погоды, праздничная атмосфера мало чем отличалась от нашей. Убедиться в этом можно, прочитав «Записки у изголовья» японской писательницы Х-ХИ вв. (о жизни которой больше легенд и домыслов, нежели установленных фактов) Сэй СЕНАГОН. А самым свежим литературным открытием для меня стала «Новогодняя история» Ольги БОЛГОВОЙ, увидевшей свет в этом году. О чем она? Да все о том же: о любви, счастье, надеждах, целеустремленности, преданности, дружбе и многом другом, благодаря чему настоящие чудеса могут совершаться не только под Рождество или Новый год.

Об этом можно прочитать и во множестве других произведений: «Баллада» И. БУНИ-

НА, «Не только под Рождество» Г. БЕЛЛЯ, «Новый год» М. ЦВЕТАЕВОЙ, «Рождественское чудо» Д. МАКДАУГАЛЛА, «Тайна общего дела» А. ЛОСЕВА, «Рождественская звезда» Б. ПАСТЕРНАКА, «Дары волхвов» О'ГЕНРИ, «На новый 1816 год» Ф. ТЮТЧЕВА, «Снегурочка» А. ОСТРОВСКОГО, «Слишком много Рождества» Д. БУЦАТТИ, «На Новый год» Г. ДЕРЖАВИНА, «Талёр» А. КУПРИНА, «К друзьям на Новый год» Д. ВЕНЕВИТИНОВА, «Божья елка» Г. ГЕЙНЕ, «Новый год» П. АНТОКОЛЬСКОГО, «Сосед» ТЭФФИ. И это далеко не полный список: о волшебных праздниках зимы писали ПУШКИН, ГОГОЛЬ, ФЕТ, НАБОКОВ, ЛЕСКОВ, БЛОК, ТЕЛЕС, КРУПИН, ЕВСТАФИЕВА, ХЭРРИОТ, БРОДСКИЙ, к творчеству которых, как и многих других замечательных писателей, вы, конечно, будете обращаться в новом году!

● Подготовила
Наталья ПЕЧОНОВА

ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

ВАШ КОНСУЛЬТАНТ

ОТПУСК БЕЗ СОХРАНЕНИЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

– Меня работодатель обязывает уйти в отпуск без сохранения заработной платы, а я не могу, потому что нет средств к существованию для самой и двоих детей. Имеет ли право работодатель самостоятельно отправить меня в отпуск?

Л. Елеева

– На основании ст. 128 ТК РФ по семейным обстоятельствам и другим уважительным причинам работнику по его письменному заявлению может быть предоставлен отпуск без сохранения заработной платы, продолжительность которого определяется по соглашению между работником и работодателем. К уважительным причинам по общераспространенной практике относятся отправка детей в лагерь, пансионаты, дома отдыха и санатории, проводы сына на службу в армию и др. Вынужденные отпуска без сохранения заработной платы по инициативе работодателя законодательством о труде не предусмотрены. В соответствии со статьей 157 ТК РФ время простоя (ст. 72.2 настоящего кодекса) по вине работодателя оплачивается в размере не менее двух третей средней заработной платы работника. Время простоя по причинам, не зависящим от работодателя и работника, оплачивается в размере не менее двух третей тарифной ставки, оклада (должностного оклада), рассчитанных пропорционально времени простоя (в ред. Федерального закона от 30.06.2006 г. №90-ФЗ). Если оплата времени простоя не по вине работников работодателем не производится, работники вправе обжаловать действия работодателя в суд (ст. 392 ТК РФ).

– Я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. Через два года решила прервать отпуск и выйти на работу. Работодатель отказал мне, пока ребенку не исполнится три года. Прав ли он?

М. Люева

– Работодатель не прав. Он применил к вам дискриминацию (запрещение) в сфере труда, что категорически запрещено ст. 3 ТК РФ. Согласно ч. 1 той же статьи каждый имеет равные возможности для реализации своих трудовых прав. В соответствии со ст. 256 ТК РФ отпуска по уходу за ребенком могут быть использованы полностью или по частям по заявлению матери ребенка работодателю. По ее заявлению она может работать полный или неполный день (понеделно).

– Мне, участнику Великой Отечественной войны, по моему письменному заявлению работодатель отказал предоставить отпуск без сохранения заработной платы в размере 20 календарных дней, заявив: работай или увольняйся по собственному желанию. Как быть?

А. Коваленко

– Прежде всего следует сообщить, что работодатель грубо нарушил ваши трудовые права. Он не имеет права понуждать работника увольняться по собственному желанию, в том числе независимо от возраста. Увольнение в связи с возрастом законом не предусмотрено.

В соответствии со ст. 128 ТК РФ участнику Великой Отечественной войны работодатель обязан на основании письменного заявления предоставить отпуск без сохранения заработной платы до 35 календарных дней в году.

Во всех случаях отпуск без сохранения заработной платы независимо от продолжительности должен оформляться приказом (распоряжением) об отпуске.

Получив отпуск без сохранения заработной платы, работник может в любой момент прервать его и выйти на работу, поставив об этом в известность работодателя.

● Иван ЗДЫБСКИЙ,
заслуженный юрист России

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Зарядись энергией

– Январские каникулы – время, когда главным развлечением для многих является поедание праздничных запасов, – говорит учитель русского языка и литературы нальчикской школы №30 Альбина БЕСЛАНЕЕВА. – Новых выходные дни заканчиваются, и нам снова приходится включаться в обычный ритм жизни. Чтобы восстановить баланс полезных веществ в организме и вернуть себе хороший жизненный тонус, самое время сесть на особую диету. Пусть слово «диета» вас не пугает, потому что салаты и напитки, которое я предложу, придется по вкусу всем. Это фруктовый салат в разных вариантах и тонизирующий чай.



Чтобы приготовить салат, потребуются овсяные хлопья или манная крупа, мед, орехи, фрукты или ягоды (в зависимости от сезона, ведь эта диета не только зимняя, она хороша в любое время года).

Варианты приготовления:
▲ размачиваем 2 ст. л. овсяных хлопьев в 4 ст. л. холодной кипяченой воды. Через 5-10 минут добавляем столовую ложку меда, поре из 200 г свежих или размороженных ягод (клубники, земляники, малины, смородины и так далее) и 2 ст. л. измельченных орехов.
▲ 2 ст. л. овсяных хлопьев готовим, как в первом случае, и соединяем с двумя натертыми на крупной терке яблоками. Заправляем столовой ложкой меда и столовой ложкой концентрированного молока или сливок.

▲ размачиваем 2 ст. л. манной крупы в 4 ст. л. холодной кипяченой воды. Через 5-10 минут добавляем две тертые моркови, 2 ст. л. тертых орехов и столовую ложку меда.

▲ 2 ст. л. манной крупы готовим, как в предыдущем рецепте, и соединяем с двумя натертыми на крупной терке яблоками. Добавляем 2 ст. л. свежего сока клубники или смородины (можно заменить соком лимона, апельсина или грейпфрута), 2 ст. л. толченых орехов и 2 ст. л. стуженного молока.

Тонизирующие напитки. Обычно их готовят из черного чая и сбора лекарственных растений. Заваривают и пьют, как чай. Вот возможные вариации: а) равные части плодов шиповника и рябины; б) одна часть ягод рябины и три части листьев крапивы; в)

одна часть листьев черной смородины, одна часть плодов шиповника, три части листьев крапивы и три части семян моркови.

При составлении сбора все сухие ингредиенты (ягоды, плоды, цветы и листья, взятые в указанных пропорциях) измельчаем в кофемолке, помещаем в стеклянную банку, тщательно перемешиваем, а банку закрываем фольгой и затем крышкой. Для приготовления напитка на стакан кипятка берем чайную ложку сбора и чайную ложку чая.

Если вы приготовите один из этих салатов и чай на завтрак, заряд энергии на весь день вам обеспечен.

● Подготовила Алена ТАОВА.
Фото из личного архива



Ибрагим ГУКЕМВА

Мое внимание на то, во что играют современные дети, обратила одна из соседок. Было это летом, несколько подростков лет 12-13, сидя на одной из скамеек во дворе нашего дома, увлеченно играли в карты. Соседка вздыхала и сетовала на родителей этих подростков, на изменившиеся нравы и летящий в тартарары вследствие этих изменений мир. «Когда это было видано, - говорила она, качая головой, чтобы в такую чудесную пору мальчишки не в футбол играли и не на речке купались, а часами резались в карты, как урки какие-то!»

Она все говорила, а я начал вспоминать игры нашего детства, 70-80-е годы прош-

Игры нашего детства

го века. Во что же мы играли, кроме повсеместно популярного футбола и двух разновидностей дворового хоккея - зимней (с шайбой, но без коньков) и летней (с мячом, но на асфальте)? Одной из самых распространенных была игра «в перышки» или «в перья». Имеются в виду перья для письма чернилами. Они, эти самые перья, были разных видов и форм и потому имели свои названия и свою игровую цену. К самым дешевым относились перья из темного металла - «первокапашка» (с вытесненной звездочкой) и «комса» (с символами ВПКМС, отсюда и название). Перья из белого металла ценились в наших играх гораздо выше. Это были «бомбики», «юбочки», «лисички», «малютки» и даже «лярвы» (название произошло, скорее всего, от изображения ляры). Сверхкающий «бомбик», например, можно было обменять на три «комсы», и в играх он тоже шел за три «черных» пера. Самих игр тоже было множество: «киши», «цики-буки», «перевертыши», «стеночка» (бескорыстная предшественница позднейшей «чу», в которую играли уже монетами и на монету). Но все эти игры не шли ни в какое сравнение с игрой в «банк». Играя в «банк», можно было либо существенно пополнить свою первую коллекцию, либо... проиграть все, так и не дождавшись хода. Играли так: на ровной асфальтовой площадке рисовали небольшой прямоугольник, в который играющие клали по условленному количеству перьев. Отмеряли от банка, то есть от прямоугольника, несколько шагов и чертили на асфальте линию. Стоя на этой линии, игроки бросали в банк с перьями специально заготовленные для этого металлические инструменты - «залитки», с помощью которых надеялись выбить из нарисованного мелом прямоугольника несколько или хотя бы одно единственное перо соперника. «Залитка» представляла собой перо, залитое свинцом

с внутренней, вогнутой части. Метательное оружие утяжелялось для повышения силы и точности броска. Иногда во дворах устраивались целые первые баталии, в которых принимали участие игроки из соседних домов и дворов. Запас «перышек» было принято носить на «куканчике» - обычной застегивающейся булавке, на которую помещалось от 15 до трех десятков штук.

Были игры, требующие от игроков особой сосредоточенности и необычайной меткости. Первой среди таких игр были «цики-буки». Игра заключалась в том, чтобы при броске попасть своим пером в перо соперника. Я не зря сказал о необычайной меткости - попасть в маленькое перышко таким же маленьким предметом с расстояния, к примеру, пяти-шести шагов было действительно очень трудно. После того, как мода на «перышки» сошла на нет, мы играли в крышки, обычные крышки от бутылки. Правила были примерно те же, что и в играх в перья. Из настольных игр лидирующее место занимали настольный хоккей, который тогда имелся у каждого третьего мальчишки, и, пожалуй, шашки. В карты, нарды и прочие азартные игры дети 70-80-х почти не играли, так как эти увлечения, мягко говоря, не приветствовались ни в школе, ни дома. Помню, как однажды мы с братом и сестрой купили колоду карт и, закрывшись в детской комнате, тайком играли в «дурака». Интересна была не столько игра, сколько сам процесс вкушения запрещенного взрослыми «плода», но вскоре нашу карточную компанию разоблачили. Однажды кто-то из нас забыл запереть дверь, и в разгар игры в комнате появился наш дед. Увидев игральные карты, он пришел в ярость. И сестре, и брату здорово влетело за нарушение запрета на азартные игры. Я же спасся благодаря тому, что был самым младшим из нарушителей. ●

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ОВЕН 21.3-20.4
Вы активны и предприимчивы. Не берите деньги в долг. И в финансовом, и во всех других планах рассчитывайте только на себя. В конце недели наладятся взаимоотношения с родственниками. Отличное время для учебы. Выходные проведите без суеты.

ТВ-Овны: Ефим Шифрин, Сара Мишель Геллар.

ТЕЛЕЦ 21.4-20.5
Вы можете почувствовать неуверенность в собственных силах. Возможно и некоторое затишье в делах, но паниковать не стоит. Сосредоточьтесь, подумайте в одиночестве над своими проблемами. К выходным настроение улучшится, больше общайтесь с родными.

ТВ-Тельцы: Наталья Подольская, Аль Пачино.

БЛИЗНЕЦЫ 21.5-21.6
Неделя начнется с сюрпризов. Вы удивите не только окружающих, но и себя. В среду и четверг проявите мудрость и осторожность, особенно в делах финансовых. Помните, что деньги любят тишину. Выходные - хорошее время для поездок и общения.

ТВ-Близнецы: Мария Миронова, Пол Маккартни.

РАК 22.6-22.7
В своем движении к цели вы можете не замечать окружающих. Но умерьте пыл, не стоит идти к победе по головам. Принимая очередное решение, учитывайте мнение коллектива. А вот в выходные больше полагайтесь на интуицию. И займитесь своей внешностью.

ТВ-Раки: Жанна Эппле, Том Круз.

ЛЕВ 23.7-23.8
Можете приступить к реализации своих амбициозных планов, но четко рассчитывайте силы и возможности. Будьте готовы к неожиданному повороту событий. Возможно, вас ждет большой выигрыш в лотерею. В общении с родственниками проявите терпимость и такт.

ТВ-Львы: София Ротару, Роберт Де Ниро.

ДЕВА 24.8-23.9
Энергии у вас сейчас более чем достаточно и постарайтесь обрадовать ее в нужное русло. Вам удастся расширить свое влияние в коллективе. В середине недели возможно получение немалой прибыли. Хорошее время для удачных покупок. В воскресенье вам придется испытать свою силу воли.

ТВ-Девы: Алексей Чадов, Керрон Диас.

ВЕСЫ 24.9-23.10
Ваша общественная деятельность - на пике. В круг единомышленников вы вовлечете многих. Но при этом может пострадать материальная сторона. В конце недели у вас появится причина гордиться собой. Уютный диванчик и любимая книга в руках - лучшее занятие в выходной.

ТВ-Весы: Сергей Безруков, Кейт Уинслет.

СКОРПИОН 24.10-22.11
Займитесь спортом - это уберет вас от хвори. Пропагандируйте здоровый образ жизни и среди друзей. В конце недели, увы, вы будете взвинчены и раздражительны. Успокоение принесет встреча с любимым человеком.

ТВ-Скорпионы: Дмитрий Дибров, Вайнона Райдер.

СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12
Посвятите себя творчеству. Вам придут в голову интересные идеи, нестандартные решения сложных проблем. Ваш доход будет напрямую зависеть от количества затраченных усилий. Отправляйтесь в поездку - там может произойти интересное знакомство.

ТВ-Стрельцы: Игорь Склиар, Бритни Спирс.

КОЗЕРОГ 22.12-20.1
Начальство порадует вас выгодным предложением. У вас откроются прекрасные возможности для творческого роста и в полной мере будут востребованы знания. Выходные проведите с любимым человеком.

ТВ-Козероги: Рената Литвинова, Кейт Мосс.

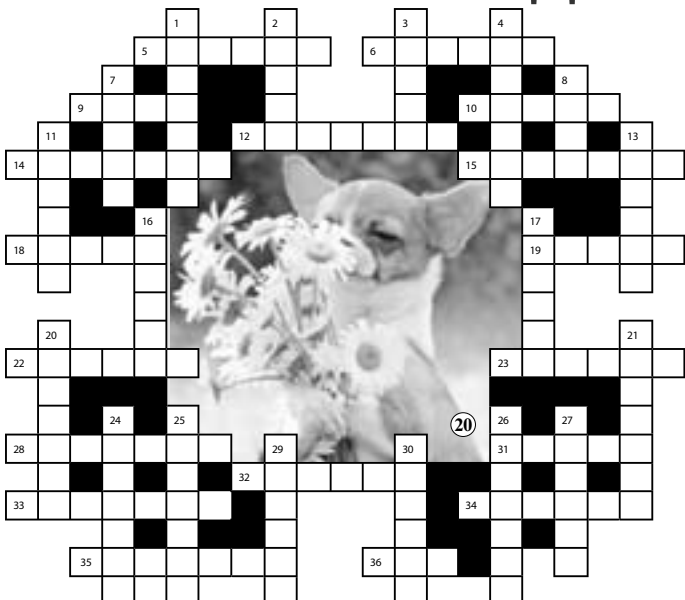
ВОДОЛЕЙ 21.1-19.2
Ваша самооценка повысится. Но домашние проблемы заставят задуматься о поисках дополнительных источников доходов. В конце недели больше общайтесь с детьми. Сходите с ними в театр, посетите выставку. В воскресенье обратите внимание на свое здоровье.

ТВ-Водолеи: Роман Костомаров, Миша Бартон.

РЫБЫ 20.2-20.3
Вам придется проявить предпринимательскую сметку. Принимая какое-либо решение, не спешите. Руководейтесь принципом: семь раз отмерь, один раз отрежь. В поездки отправляйтесь только при самой крайней необходимости. В выходные займитесь домом.

ТВ-Рыбы: Евгений Жариков, Ева Мендес. ●

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Столица южноамериканского государства. 6. Витаминная жидкость для ухода за кожей. 9. Музыкальное произведение, предназначенное для одного исполнителя. 10. Организованное путешествие или дальняя прогулка. 12. Вознаграждение за авторский труд. 14. Великий киевский князь, известный своей образованностью и шапкой. 15. Человек в снаряжении под водой. 18. Млекопитающее, обитающее в Центральной Азии. 19. Город, где работает международный суд ООН. 22. Китайский покровитель певцов. 23. Воинский поезд. 28. Хлебный знак. 31. Скользящий парный танец. 32. Плакат с призывом. 33. Прицепное устройство грузовика, трактора. 34. Остров в Тихом океане. 35. Медитация. 36. Пресноводная рыба семейства карповых.

По вертикали: 1. Самая большая хищная птица семейства грифов. 2. Авторучка поэта. 3. Лесная перелетная птица отряда воробьиных с пестрым оперением. 4. Ударный самозвучающий сигнальный музыкальный инструмент. 7. Небольшая разведывательная, наблюдательная группа от воинского подразделения. 8. Государство в Западной Африке. 11. Древнегреческий ритор и философ, автор трактата "О возвышенном". 13. Вид шитой кожаной обуви. 16. Растение, в Англии называют "метла мясника". 17. Охотничья сумка для дичи. 20. Полевой цветок, лекарственное растение. 21. Расстояние от определенного меридиана, выражаемое в градусах. 24. Почтительный поклон с приседанием. 25. Римский полководец, разгромивший войска Ганнибала. 26. Пальма с крупными перистыми листьями, растущая в тропиках Америки. 27. Вид хроники, отличающийся более сжатой формой изложения событий. 29. Ниша на фасаде здания, открытая с одной стороны. 30. Черта характера.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1
По горизонтали: 5. Курорт. 6. Триера. 9. Лувр. 10. Фужер. 12. Дадаизм. 14. Рубашка. 15. Верлибр. 18. Батик. 19. Яхмес. 22. Юрский. 23. Юкатан. 28. Негатив. 31. Аорта. 32. Скерцо. 33. Экстерн. 34. Псалом. 35. Зодиак. 36. Чип.
По вертикали: 1. Рубрика. 2. Фрида. 3. Фрейз. 4. Траулер. 7. Фугас. 8. Жезл. 11. Сумрак. 13. Юбилей. 16. Скобки. 17. Зяблик. 20. Арабеск. 21. Сарказм. 24. Шактизм. 25. Киприда. 26. Даосизм. 27. Арапия. 29. Акрукс. 30. Зодчий.



СПОРТ

В лидерах - «Мурбек»

В минувшие выходные состоялись матчи седьмого тура зимнего первенства КБР по футболу.

Среди прошедших игр наибольшей остротой отличалась встреча между прошлогодним чемпионом – командой школы №31 и «Терекком». «Школьники» очень долго не могли проснуться – сказались, видимо, новогодние праздники. В результате первый тайм был проигран ими всухую – 0:2. Лишь после перерыва чемпионы активизировались и сумели отквитать два мяча. Однако удача в этот день играла в форме терчан, и под занавес матча им удалось вырвать победу со счетом 2:3.

Результаты остальных встреч тура таковы: «Маиса» - «Эталон» - 2:3; «Кашхатау» - «Псыгансу» - 1:2; «Логоваз» - «Штауч-Аркада» - 1:1; «Школа №31 (дубль)» - «Звезда» - 0:4; «Мурбек» - «Университет» - 3:0; «Каббалкелеком» - «Кенже» - 2:3; «Баксан» - «Спортфак» - 1:0.

По мнению главного арбитра первенства Заура БОЗИЕВА, лучшим игроком тура стал автор хет-трика в ворота дубля 31-й школы – нападающий «Звезды» Артур НЫРОВ.

Первое место в турнирной таблице пока удерживает «Мурбек». В его активе 19 очков. У следующих за лидером «Маисы» и «Звезды» по 16 очков. Тройку лидеров подтирает баксанский «Эталон» с 13 очками. Дно таблицы облюбовали «Университет» и «Кашхатау». Причем у вузовской команды в активе нет ни одного очка.

● Инал ЧЕРКЕСОВ

Остановите засуху

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

Консультант-рубрики – ведущий специалист-эксперт отдела защиты прав потребителей Роспотребнадзора по КБР Сакима МОЛОВА.

В наше время решить проблему с влажностью воздуха в доме совсем не сложно: для поддержания ее существуют приборы, которые так и называются - увлажнители. Кстати, увлажнители, помимо своей основной задачи, выполняют еще одну - очистку воздуха. По принципу действия увлажнители разделяются на три типа: традиционные, паровые и ультразвуковые.

Увлажнители с холодным испарением

Были первыми и долгое время единственными, другое их название (более компактное, а потому чаще применяемое) – традиционные возникло, когда появились иные увлажнители. Принцип их работы прост: вода на дне резервуара пропитывает, поднимаясь по капиллярам, многослойную бумагу, испарение с которой происходит от вентилятора. В дорогих приборах вместо бумаги используются диски-увлажнители из специального пластика, более экономично расходующие воду из резервуара. Традиционный увлажнитель имеет два, иногда три режима мощности. При низкой мощности вентилятор работает так тихо, что не нарушит покой даже во время сна. Кроме того, есть модели с дополнительной функцией ароматизации. Эксплуатация прибора особых проблем не доставит. Первое, за чем надо следить, - наличие воды в бачках, но главное - своевременно менять испарительный картридж, в котором накапливаются загрязняющие частицы.

Паровые

Отличаются высокой интенсивностью испарения: достаточно всего нескольких минут, чтобы воздух насытился влагой. Как ясно из названия, в этом случае вода испаряется при нагреве, для чего в резервуар с водой погружают либо

нагревательный элемент (как в кипятильнике), либо пару электродов. Однако нагревом можно испарить всю воду, содержащуюся в резервуаре, что чревато возникновением опасной ситуации. Чтобы исключить подобную ситуацию, увлажнитель с нагревателем снабжается специальной блокировкой, а при использовании для нагрева электродов безопасность гарантируется самой природой явления: в отсутствие воды электрическая цепь оказывается разомкнутой. Другая неприятность - рост влажности в течение всего времени нагрева, что грозит переувлажнением, поэтому в домах паровые увлажнители используются обязательно вместе с приборами контроля и управления.

Ультразвуковые

Помимо обязательного гигростата, большинство моделей имеют таймер, позволяющий задавать длительность работы, и дисплей, отображающий не только заданное и текущее значение влажности, но и режим работы и интенсивность увлажнения, которая может насчитывать до десяти ступеней. Нередко вместо механического управления используется сенсорное, а в некоторых моделях управление на самом приборе дублируется кнопками на дистанционном пульте. В ультразвуковых увлажнителях вода «кипит» при комнатной температуре: попадая на вибрирующую с высокой частотой



пластину, расщепляется на мельчайшие брызги, из которых образуется водное облако. Воздух, прогоняемый через это облако небольшим вентилятором, насыщается влагой и через специальное сопло выходит наружу.

Есть существенная разница в работе испарительных (холодных или горячих) увлажнителей и ультразвуковых. В первом случае, какая бы вода ни заливалась в резервуар, в воздух испаряется только чистая, а соли оседают внутри прибора (внутри испарительного картриджа или в емкости с водой). Во втором - соли, содержащиеся в воде, присутствуют и в капельках, на которые вода расщепляется ультразвуковыми колебаниями, а значит, будут загрязнять воздух, оседая со временем на мебели и, что еще неприятно, в наших легких. Борьба с этим можно, либо используя дистиллят, либо предварительно пропуская воду через фильтр.

О чем могут рассказать листья

С новым годом наступает пора увеличения длительности дня и нарастания интенсивности светового излучения. В это время можно начинать выращивать зеленные культуры на подоконниках. Для получения полноценного урожая важным моментом является подбор культур и размещение их в зависимости от освещенности ограниченной площади. Наиболее благоприятные условия складываются на окнах, выходящих на юго-восток. При этом следует иметь в виду, что на кухне окна имеют лучшую теплообеспеченность и благодаря повышенному содержанию кислорода создают хорошие условия для фотосинтеза по сравнению с другими помещениями в квартире.

При выборе культур следует обратить внимание на их требовательность к свету. В этом показателе можно ориентироваться по характеристике листьев. Одно- и двухлетние растения с мелкими листьями игольчатой формы (укроп) отличаются самой высокой требовательностью к освещенности. Такие растения не переносят затенения и при недостатке света не развиваются: стебли вытягиваются и практически не содержат хлорофилла, то есть не приобретают зеленой окраски. Как правило, чем мельче листовые пластинки, тем выше требовательность растений к свету.

● Наоборот, растения с круп-

ными листьями переносят затенение и недостаток света. Так, растения лука с сочными полыми листьями могут переносить недостаток света как по длительности, так и по освещенности. Высокая толерантность к освещению присуща также растениям с красноватыми или темно-зелеными листьями. К таким зеленым растениям относятся базилик (риган), петрушка курчавая, шпинат. Ввиду того, что шавель относится к многолетним растениям, на подоконнике его лучше выращивать не из семян, а путем высадки кустов, которые можно разделить на части. Салат из-за слабой окраски листьев (светлые) требователен к свету.

Независимо от требовательности к свету в начальный период развития, то есть от появления всходов до начала образования розетки, двухлетние растения требуют дополнительного освещения. Для этого можно использовать лампы дневного света, которые устанавливают над выращиваемыми растениями на высоте 25-30 см от поверхности емкостей с посевами. После образования розеток, когда прикорневые листья достигнут нормального вида, дополнительное освещение можно не применять. К тому же в этот период естественная освещенность достигнет допустимого для культуры уровня.

● Михаил ФИСУН.

(Продолжение следует)

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр.; 42-75-34 – корреспондентская; 42-75-14 – менеджер; факс – 42-26-75</p>	<p>Газета «Горянка» отпечатана на Республиканском полиграф- комбинате им. Революции 1905 года г. Нальчик, пр. Ленина, 33 Выходит еженедельно. Тираж 5697. Заказ 20. Подписана в печать 12 января в 17.00</p>	<p>Адрес редакции: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, 5-й этаж. E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
<p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p>	<p>Над номером работали: О. КАЛАШНИКОВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>			