

Читайте в номере:

Семейный альбом

стр. 4



О пользе и вреде
диет и голодания

стр. 6, 11



Времени
неподвластно

стр. 13



Горянка

Газета для семейного чтения

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

№6 (495)
11 февраля 2009 г.

Издается с 1993 г.



Мадина БЕГИЕВА,
главный специалист отдела Министерства
транспорта, связи и дорожного хозяйства КБР

стр. 14

Дорогой читатель!

Ты можешь оформить подписку на "Горянку"
на 4 месяца 2009 года в любом почтовом отделении



Подпишись на "Горянку"!

И ты узнаешь все о главном:
о любви; о женщинах; о детях; о семье

Стоимость подписки - 90 рублей.

Между нами,
девочками

стр. 12



ГОСУДАРСТВО ПОДДЕРЖИТ БИЗНЕС ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

Государство будет участвовать в реализации наиболее крупных инвестиционных проектов, имеющих большое значение для развития Кабардино-Балкарии, заявил на совете по инвестициям глава КБР Арсен КАНОКОВ.

В качестве механизма этого участия он предложил увеличить уставный капитал республиканского инвестиционного агентства до 1 млрд. руб. и создать гарантийный фонд, который мог бы также разделить инвестиционные риски при получении кредита с предпринимателями. По заявлению главы КБР, участие государства в реализации инвестиционных проектов может достичь 50 процентов от требуемых капиталовложений.

Среди одобренных на совете предложений - проект создания на территории

Кабардино-Балкарии предприятия по изготовлению стройматериалов и конструкций на основе жесткого пенополиуретана. По словам разработчиков, в Южном федеральном округе подобное предприятие отсутствует. Применение этой технологии в сравнении с классической технологией монолитного домостроения позволит снизить стоимость, сроки и трудоемкость строительства. Одобрен и проект по расширению производства на Нальчикском консервном заводе.

Проект создания высокотехнологичной системы поиска и обнаружения

подвижных объектов «Беркут» также получил поддержку. Проект предполагает создание специализированного предприятия, основной целью которого будет оказание услуг населению и юридическим лицам по внедрению радиоэлектронной системы безопасности в области поиска и обнаружения подвижных объектов. По словам инициатора проекта – индивидуального предпринимателя из КБР Амира Абазова, система обнаружения запатентована им в 1996 г. как изобретение. Она позволяет в течение одной минуты с точностью до десяти метров установить местонахождение угнанного автомобиля, похищенного человека, пропавшего в горах туриста.

● Ольга СЕРГЕЕВА

СОВЕЩАНИЕ

Жители отдаленных сел могут вернуться к получению заработной платы наличными

Жители ряда населенных пунктов Кабардино-Балкарии не имеют возможности получить заработную плату, перечисленную им на пластиковые карточки, по месту жительства, сообщили в понедельник на правительственном совещании глава администрации Черекского района КБР Махти ТЕМИРЖАНОВ.

«Учителя и врачи горных сел Черекского района, где нет отделений Сбербанка, вынуждены ездить в районный центр, чтобы снять перечисленную на их пластиковые карточки заработную плату. А это еще и дополнительные расходы», - сказал М.Темиржанов. Он подчеркнул, что перевод на безналичный расчет в госучреждениях проводился по всей республике, но этот способ получения заработной платы оказался удобен не всем. Отвечая ему, министр финансов КБР Азрет Бишенов сообщил, что сейчас поступает много жалоб по этому вопросу. Он заметил, что в населенных пунктах, где нет отделений Сбербанка, будет применена другая схема получения заработной платы бюджетниками - либо через почтовые отделения, либо по старой схеме - выдачи наличными.

● Наш корр.

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

Антимонопольная служба проверит обоснованность тарифов и качество услуг интернет-провайдеров на территории Кабардино-Балкарии, сообщил на пресс-конференции глава УФАС РФ по КБР Казбек ПШИНШЕВ.

Интернет проверяют на соответствие цены и качества

По его словам, жалобы на нестабильную работу Интернета поступают как от частных лиц, так и от организаций. При этом потребители в КБР платят за сопоставимые услуги раз в десять больше, чем жители центральных регионов.

Кстати, вопрос о качестве интернет-услуг был затронут на одном из совещаний при Президенте КБР, который также обозначил проблему как весьма острую.

● Наш корр.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ВОССТАНОВИТЬ КАРТИНУ ПРОШЕДШИХ СОБЫТИЙ

6 февраля в Кабардино-Балкарском правозащитном центре состоялась презентация мемуаров Константина Чхеидзе «Генерал Даутоков-Серебряков. Гражданская война в Кабарде», которую, сопроводив комментариями и предисловием, выпустил в свет кандидат исторических наук Осман ЖАНСИТОВ.

Открывая презентацию, руководитель КПЦ Валерий ХАТАЖУКОВ сказал: «Я считаю, что публикация этих мемуаров является событием в общественной жизни Кабардино-Балкарии. История гражданской войны и политических репрессий на территории нашей республики до сих пор изобилует белыми пятнами и, с научной точки зрения, разработана слабо. Причиной такого положения вещей, на мой взгляд, стало сложившееся в середине 90-х годов в официальных кругах мнение, что исследование этой проблематики приведет к ненужным социальным и этническим конфликтам, поэтому не стоит ворошить прошлое. Время показало ложность этой установки, и сегодня мы должны сделать все возможное для того, чтобы с максимальной объективностью восстановить картину прошедших событий, не забывая о тех, чьи имена были своеобразным

знаменем, под которым сплачивались конфликтующие стороны». В своем выступлении Валерий Хатажукос коснулся и укоренившейся в республиканской науке традиции одностороннего освещения событий и высказал сожаление по поводу того, что в отличие от других регионов России наши государственные и частные книгоиздательства, за редким исключением, до сих пор не занялись публикацией мемуарной литературы по данной проблематике. «Хочу выразить надежду, что благородное дело, начатое молодым ученым Османом Жанситовым, будет продолжено», - сказал Валерий Хатажук, - и вскоре на полках книжных магазинов рядом с воспоминаниями Керенского, Деникина, Шукурова и Врангеля появятся записки, письма и мемуары участников и свидетелей гражданской войны на территории Северного Кавказа.

Мнение руководителя КПЦ нашло

поддержку в выступлениях присутствовавших на презентации представителей национальной интеллигенции республики – сотрудников Кабардино-Балкарского института гуманитарных исследований Заурбека КОЖЕВА, Мадины ХАКУШАЕВОЙ и Хайшат ШАПАРОВОЙ, преподавателя КБГУ Мурата ХОКОНОВА, представителя Гуманитарного фонда имени Зарамука КАРДАНГУШЕВА Миды ШАОЕВОЙ и других.

С завершающим словом выступил составитель, автор предисловия и комментариев к книге кандидат исторических наук Осман Жанситов. Поблагодарив собравшихся за участие в данном мероприятии, он отметил, что Константин Чхеидзе, описывая кровавые события тех лет, старался оставаться беспристрастным, несмотря на то, что сражался против большевиков. «Ценность данных воспоминаний еще и в том», - сказал историк, - что они содержат сведения о политических, национальных и военных вождах противоборствующих лагерей, о тех людях, чьи имена и дела доселе были либо малоизвестны, либо неизвестны вовсе».

● Ибрагим ГУКЕМУХ

В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

Парламент КБР в минувший четверг провел очередное пленарное заседание, на котором было рассмотрено около двадцати вопросов.

Ветеранам и инвалидам – новые правила по обеспечению жильем

Депутаты внесли изменения в республиканский закон «О порядке и форме предоставления мер социальной поддержки по обеспечению жильем ветеранов, инвалидов и семей, имеющих детей-инвалидов, вставших на учет до 1 января 2005 г.». Изменения внесены в порядке его приведения в соответствие с федеральным законодательством.

Ипотечной корпорации – дополнительные средства

Парламент также дал согласие Правительству республики на приобретение в государственную собственность дополнительной эмиссии акций ОАО «Кабардино-Балкарская республиканская ипотечная корпорация» на 105 млн. руб. Как сообщил глава Минимущества КБР Мухамед СОХОВ, решение об увеличении уставного капитала ипотечной корпорации было принято Правительством КБР 22 января 2009 г. Он сообщил, что до размещения допэмиссии уставный капитал корпорации составлял 30 млн. руб., 100 процентов акций принадлежат Правительству КБР.

«Увеличение уставного капитала корпорации необходимо для развития темпов жилищного строительства, в частности, завершения строительства нескольких жилых домов в Нальчике», - сказал М.Сохов.

Гражданам – право использовать государственный флаг в неофициальной обстановке

Депутаты внесли изменения в законодательные акты КБР о государственных символах Кабардино-Балкарской Республики, которые устанавливают возможность неофициального использования государственного флага КБР гражданами, общественными объединениями, предприятиями и организациями, если такое использование не является надругательством над флагом КБР.

Введена также норма, согласно которой в случае, если исполнение Государственного гимна КБР сопровождается поднятием Государственного флага КБР, присутствующие поворачиваются к нему лицом.

Футболистам – поддержка Правительства

Парламент КБР дал согласие Правительству республики на приобретение дополнительного пакета акций ОАО «Профессиональный футбольный клуб «Спартак-Нальчик» на 49,8 млн. руб. Новые денежные вливания позволят обеспечить дальнейшее развитие материально-технической базы футбольного клуба. Средства будут выделены из республиканского бюджета 2009 г. После завершения процедуры закрытой подписки в собственности Правительства КБР будет находиться 75,4 процента акций клуба. Ранее государство было собственником 49 процентов акций ПФК «Спартак-Нальчик».

Подросткам – «комендантский час»

В Парламенте КБР также подготовлен законопроект о введении «комендантского часа» для подростков. Документ разработан в целях усиления правовой основы для жизни и здоровья несовершеннолетних, профилактики их безнадзорности и правонарушений, а также продиктован необходимостью ограничения появления детей без сопровождения родителей в вечернее время и повышения ответственности родителей.

Отмечено, что в последнее время участились случаи, когда родители оставляют своих несовершеннолетних детей с родственниками, а иногда и с посторонними гражданами и выезжают на длительное время за пределы КБР. Так, по данным органов опеки и попечительства г. Нальчика, на начало 2008 года было выявлено более 300 учащихся и воспитанников образовательных учреждений города, проживавших без законных представителей. Эти подростки зачастую предоставлены самим себе. В целом по республике этот показатель гораздо выше. Данные свидетельствуют о недостаточном контроле со стороны родителей над несовершеннолетними.

По мнению разработчиков, представленный проект усилит возможности властей по предупреждению вовлечения детей и подростков в совершение преступлений. В ряде регионов России подобные законы уже приняты, они имеют положительный результат. Введение «комендантского часа» во многом способствовало снижению подростковой преступности и беспризорности.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

8 февраля страна в очередной раз отметила День российской науки, развитие которой невозможно без деятельности женщин-ученых. Коллектив газеты «Горянка» сердечно поздравляет с этим замечательным праздником всех труженниц науки Кабардино-Балкарии, являющихся истинными подвижниками своего дела, ежедневно вносящих свой вклад в развитие отечественной науки. Мы желаем вам счастья, крепкого здоровья, успехов в вашем нелегком труде, новых открытий и выдающихся свершений!



Вангари Маттаи - хранительница лесов

В 2004 году при объявлении лауреата Нобелевской премии мира произошла утечка информации, и СМИ назвали имя лауреата – кенийской женщины-эколога Вангари МАТТАИ значительно раньше официальной церемонии.

Вангари Мута Маттаи стала первой женщиной, получившей докторскую степень в Восточной и Центральной Африке.

Она родилась в Кении в городке Ньерти (Африка) в 1940 году. В 24-летнем возрасте ей также была присвоена ученая степень по биологии в Колледже Сент-Коластика (1964 г.). А затем и еще в нескольких университетах, включая американский Питтсбург (1966 г.) и кенийский Найроби (1971), став одной из самых титулованных представительниц Черного континента в современном научном мире. В течение семидесятих годов Маттаи занималась исследовательской и преподавательской деятельностью в Германии и на родине – в Кении по специальности «ветеринарная анатомия». Но вскоре молодая кенийка заинтересовалась экологическими проблемами, которые в Кении стоят очень остро и часто становятся объектом политических дискуссий. Вангари Маттаи активно выступала в Национальном совете женщин страны против губительной для экологии вырубки реликтовых рощ еще в 1976-1987 гг., а затем на волне популярности стала председателем этого совета, не прекращая бороться с уничтожением биосферы Кении. От призывов и критики правительства страны Маттаи и созданное ею экологическое Движение Зеленого пояса приступили к действиям. Продолжая развивать это движение, с середины восьмидесятих годов Вангари Маттаи смогла добиться посадки более чем 20 миллионов деревьев на фермах и в церковных дворах и школах.

В 1986 году движение, инициированное Маттаи, основало Всеафриканскую сеть Зеленого пояса и привлекло более чем 40 соратников и соратниц в других африканских странах. Многие из них образовали подобные инициативы посадки деревьев у себя на родине или исполь-

зовали некоторые методы Движения Зеленого пояса в целях улучшения состояния окружающей среды на континенте. Ряд государств Африки уже добился существенных успехов в экологии. Это Танзания, Уганда, Малави, Лесото, Эфиопия, Зимбабве. В сентябре 1998 года она начала новую кампанию, ставшую известной как подготовка к Юбилею-2000. Цели Маттаи носили уже политический характер и заключались в поиске возможности глобального улучшения уровня жизни в странах Африки к 2000 году. Ее кампания против захвата и несправедливого распределения лесной земли оказалась в центре всеобщего внимания.

Вангари Маттаи неоднократно обращалась в ООН, где выступала от имени женщин на специальных сессиях Генеральной ассамблеи, а позднее сотрудничала в Комиссии глобального управления и Комиссии по будущему. За свою деятельность Маттаи и Движение Зеленого пояса получили многочисленные награды, наиболее значимой из которых, конечно, была Нобелевская премия мира 2004 года. Среди других наград: Приз Софи (2004 г.), Приз Петры Келли за сохранение окружающей среды (2004 г.), Награда Дж. Стерлинга Мортонна (2004 г.), Награда за сохранение окружающей среды WANGO (2003 г.), Награда от кенийского сообщества за границы (2001 г.), Награда «Золотой ковчег» (1994 г.), Награда Джульетты Холлистер (2001 г.), Награда лидерства Джейн Адамс (1993 г.), Эдинбургская медаль (1993 г.), Голден экологический приз (1991 г.), «Светская женщина» (1989 г.), Награда Виндженстар за окружающую среду (1988 г.), и «Женщина года» (1983 г.). Это, однако, не умерило пыл Вангари, и она неоднократно вступала в открытый конфликт с официальными властями Кении по поводу продолжающихся вырубок лесов.

Кения в числе стран, страдающих от острой нехватки питьевой воды. «Весь регион грозит превратиться в пустыню Сахару», - говорит профессор Вангари Маттаи. Вместе с другими сотрудниками Движения Зеленого пояса эта сильная женщина продолжает вести борьбу за спасение лесов - важнейших природных хранилищ водных ресурсов. В частности, речь идет о предотвращении окончательной вырубки более 160 тысяч гектаров леса вокруг горы Кения, самой высокой в стране.

«Наша страна высыхает прежде всего потому, что ведется систематическая вырубка лесов, - говорит природозащитница. - Кения постепенно превращается в безводную пустыню, и это настоящая катастрофа. Очень скоро наша родина будет выглядеть так, как Эфиопия».

И в этой связи не приходится удивляться тому, что кенийские скотоводы-масаи, до сих пор занимавшиеся разведением коров, теперь в некоторых превратившихся в пустыню регионах разводят верблюдов. Гигантские стада верблюдов пасутся уже и у подножия снежной вершины горы Кения.

«Как известно, верблюды - животное пустынное, - говорит Маттаи. - Появление верблюдов в Кении - это трагедия нашего времени, страшный признак нехватки воды в стране. Большая часть искусственных водохранилищ опустела, реки обмелели. Однако правительство Кении продолжает рубить лес, уничтожая тем самым уникальную экосистему, служащую хранилищем водных ресурсов. При этом кенийский министр охраны окружающей среды Франсис Ниензе утверждает, что принимает меры по спасению лесов».



Нынешнее правительство, по словам профессора Маттаи, рассчитывает, что, получив землю, люди прогослуют на выборах соответствующим образом. Однако это благополучие - мираж: в той же Эфиопии из-за опустынивания уже много лет сложно что-либо вырастить, страна постоянно страдает от голода.

«Слава Богу, отнюдь не все кенийцы готовы молча мириться с планами правительства», - говорит природозащитница. - В стране разворачиваются протесты, общественные организации проводят сбор подписей под петициями, организуют демонстрации».

Саму Вангари Маттаи даже пытались посадить в тюрьму за протест против рубок, однако благодаря усилиям международной общественности она была освобождена.

«Правительство - это мы, народ. Правительство зависит от

нашей воли. А не наоборот», - не устает говорить она.

Сегодня профессор Маттаи служит в проектах нескольких организаций, включая Консультативное правление Генерального секретаря ООН по разоружению, Институт Джейн Гудол, Организацию развития окружающей среды (WEDO), Международный Зеленый Крест, Международный Центр связи окружающей среды, Международную сеть женщин в экологической работе и в Национальном совете женщин Кении.

В декабре 2002 года профессор Маттаи избрана в парламент подавляющим большинством голосов (98 процентов), а позднее была назначена президентом страны на созданную специально для нее должность министра окружающей среды, природных ресурсов и дикой природы в девятом парламенте Кении.

● Подготовил Инал ЧЕРКЕСОВ

К вопросу о поборах...

В газете "Горянка" №3 (2009 г.) опубликовано письмо читательницы «Когда закончатся поборы?» Предлагаем комментарий к нему администрации г. Нальчика.

Современное дошкольное образование города характеризуется интенсивным расширением сферы образовательных услуг, обеспечивающих постоянно растущие потребности населения города. Муниципальная система дошкольного образования города Нальчика представляет собой многофункциональную сеть образовательных учреждений, предоставляющих разнообразный спектр образовательных услуг населению города с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей развития ребенка.

В целях упорядочения платы за содержание детей в муни-

ципальных образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, на основе распоряжения главы местной администрации города Нальчика № 150 от 13 марта 2006 года размер платы за питание детей дошкольного возраста составляет 380 рублей в месяц. В связи с периодическим ростом цен на основной ассортимент продуктов питания и для обеспечения полноценного сбалансированного, качественного питания детей родители решением попечительских советов оказывают добровольную помощь на улучшение питания,

так как 380 рублей в настоящее время не хватает. По расчетам Министерства образования и науки КБР на 2008 год, стоимость питания в муниципальных образовательных учреждениях в день составила 43 рубля 99 копеек. Фактически средняя стоимость питания в муниципальных образовательных учреждениях города составляет 33 рубля 15 копеек, в том числе 4 рубля 80 копеек за счет бюджета и 28 рублей 35 копеек за счет внебюджетных средств.

В условиях ограниченного финансирования деятельности образовательных учреждений, реализующих основную

образовательную программу дошкольного образования, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации руководители образовательных учреждений для решения текущих вопросов хозяйственной деятельности имеют право привлекать внебюджетные финансовые и материальные средства на добровольной основе.

Физические и юридические лица вправе беспрепятственно осуществлять благотворительную деятельность на основе добровольности и свободы выбора ее цели. Они вправе осуществлять эту деятельность индивидуально или объединившись с образованием или без ограничений благотворительной организацией. Также закон-

ными способами привлечения образовательным учреждениям дополнительных источников финансирования является получение денежных средств и иного имущества в виде дара с оформлением договора дарения (ст. 572 ГК РФ), договора пожертвования (ст. 258 ГК РФ).

При зачислении ребенка в дошкольные группы руководитель образовательного учреждения не имеет права требовать вступительный взнос - это является нарушением конституционных прав родителей на получение их детьми бесплатного дошкольного образования. При наличии мест руководитель обязан зачислить ребенка в соответствии с возрастом в группу. Первоначальное право на зачисление имеют дети льготных категорий граждан, проживающие на данной территории.

КОММЕНТАРИЙ

В Департаменте образования местной администрации города Нальчика работает «горячая линия»: тел.: 42-69-95, 42-68-84. На все вопросы, касающиеся функционирования системы дошкольного образования города родители (законные представители) могут получить необходимую информацию. Все обоснованные обращения граждан города будут рассмотрены индивидуально. Также мы просим родителей при обращении в Департамент образования и СМИ указывать конкретные образовательные учреждения для принятия конкретных мер и уверяем, что ни один ребенок не пострадает. Не забывайте, что дошкольные учреждения являются не частными, а муниципальными.

● Пресс-служба администрации г. Нальчика



Жизнь по Брайлю

ДАТА

На прошлой неделе в Республиканской библиотеке для слепых и слабовидящих отметили 200-летие выдающегося французского изобретателя, тифлопедагога Луи БРАЙЛЯ, чье имя свято для всех людей планеты, кто по разным причинам потерял зрение. Он - создатель уникального рельефно-точечного шрифта, позволяющего читать и писать слепым людям.

Организованная в читальном зале выставка книг поражала воображение - от «Одиссеи» Гомера и «Божественной комедии» Данте до «Чудного мгновения» Кешокова и «Кизилового отсвета» Кулиева, от Корана и Библии до

тителю Анне Адлер.

Участники мероприятия делились и планами. По словам бывшего учителя Николая СОЛОМЕНЦЕВА, на базе школы-интерната №3 для слепых и слабовидящих детей планируют организовать встречу незрячих людей из всей России, владеющих международным языком эсперанто. Несомненно, количество рельефно-точечных изданий не может конкурировать с огромным обилием литературы для зрячих. А возможности у слепых для изучения иностранных языков весьма скромны. Неслучайно слепоглухой швед Гаральд Тиландер высказался: «Если бы Заменгоф в 1887 году не придумал международный язык, его бы непременно создали слепые». Уже в 1901 году был создан брайлевский алфавит для эсперанто.



Ирина Мафедзева

Уголовного кодекса РФ и словарей иностранных языков, написанных шрифтом Брайля. Всего же библиотечный фонд составляет около 39 тысяч наименований книг, изданных разными способами. Из них - 12 тысяч написано по Брайлю. Это целый мир, богатый яркими событиями и образами, которых так не хватает потерявшим зрение людям и которые когда-то были им подарены Луи Брайлем.

Библиотекарь Ирина МАФЕДЗЕВА провела краткий исторический экскурс возникновения письменности для слепых и рассказала о жизни тифлопедагога, который сам в результате трагического события в шестилетнем возрасте потерял зрение. Эксперименты по созданию алфавита для слепых Луи Брайль начал с 12 лет. Полностью закончил свою работу к 15 годам. Но его метод был принят и начал завоевывать мир значительно позже. В основе метода Брайля - комбинация шести выпуклых точек, дающая возможность обозначать буквы, цифры, знаки препинания, математические, химические и нотные знаки. Причем один из участников вечера - знаток рельефно-точечного шрифта отметил, что по Брайлю гораздо легче изучать ноты. Первая книга по методу Брайля вышла во Франции в 1837 году. А в России он был внедрен в середине XIX века благодаря педагогу и просве-



слепых и слабовидящих. Тогда как для более успешной социализации и адаптации к жизни им необходимо заниматься со специалистами. «Информационный голод испытывают и инвалиды, внезапно потерявшие зрение. Зачастую они не знают, что делать и куда обращаться за помощью, - отметила она. - Наше общество расположено по улице Ахохова, 92 (телефон 77-35-22). Хотя мы не в состоянии оказать материальную поддержку, но можем помочь в решении некоторых проблем, подсказать, какими льготами можно пользоваться, направить в Волоколамск, где есть школа реабилитации инвалидов по зрению. Она создана для тех, кто хочет получить профессию и стать равноправным членом общества».

Участники встречи еще долго делились своими проблемами и достижениями, ведь им в жизни так не хватает общения. Закончился вечер конкурсом на лучшее чтение книг по Брайлю и вручением памятных подарков.

● Алена ТАОВА.
Фото автора

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Ему было всего девятнадцать



Эта старая фотография была сделана в Москве примерно в середине 30-х годов прошлого столетия. Мужчина в кабардинской папахе вполне узнаваем - это председатель Кабардино-Балкарского ревкома Бетал КАЛМЫКОВ. На руках держит своего малолетнего сына Бориса. Мальчик, стоящий рядом, - старший сын революционера - Владимир.

Судьба Бетала Калмыкова всем известна. В 1940 году расстрелян в Москве по обвинению в контрреволюционной деятельности, а вся его семья была репрессирована. Сведения о его сыновьях, изображенных на снимке, крайне скудны. До конца 90-х годов было известно лишь то, что оба сына красного вождя Кабарды - и Владимир, и Борис погибли на фронтах Великой Отечественной войны. Впрочем, о Борисе до сих пор никаких новых сведений нет, но о трагической судьбе Владимира Беталовича Калмыкова кое-что узнать все же удалось. Пролить свет на его биографию помог один из друзей детства - Владимир НИКОНОВ. В 1998 году в редакцию газеты «Кабардино-Балкарская правда» пришло письмо, в котором он рассказал о некоторых доселе неизвестных фактах из жизни Владимира. В этом письме Владимир Герасимович называет его не иначе как настоящим сыном своего народа, который своей боевой жизнью заслужил, чтобы о нем сохранилась память.

Стало известно, что с 1933-го по 1938 год Володя Калмыков учился в первой нальчикской средней школе, а после ареста отца супруга другого известного революционера - С. ОРДЖОНИКИДЗЕ увезла мальчика в Москву и поселила у своих родственников. В сентябре 1940 года Володя, как и сотни тысяч его сверстников, поступает на учебу в ремесленное училище, а с началом войны в составе этого училища эвакуируется из прифронтовой Москвы в Челябинскую область, в город Златоуст. На момент начала войны ему исполнилось всего пятнадцать лет, но, несмотря на клеймо «сын врага народа», он вступает в комсомол. До апреля 1944 года, получив по окончании училища специальность помощника сталевара, Владимир Калмыков трудится на Златоустовском металлургическом заводе имени Сталина, а немногим более чем за год до окончания войны призывается в ряды сражающейся с немецкими захватчиками Красной Армии.

Не прошло и месяца после призыва, как его направили в одно из боевых подразделений Ленинградского фронта. В одном из первых боев был легко ранен, но к февралю победного сорок пятого вновь на передовой. Его часть теперь входит в состав преобразованного из Ленинградского 2-го Прибалтийского фронта. Сам Володя уже не рядовой боец, а старшина и комсорг батальона, входящего в состав 92-го стрелкового Сестрорецкого полка 201-й Гатчинской Краснознаменной дивизии. Дивизия ведет тяжелейшие бои с отчаянно сопротивляющимися частями окруженной и прижатой к Балтийскому морю немецкой группировки «Курляндия». Судьбе было угодно прервать боевую биографию Владимира Калмыкова за месяц до капитуляции Германии. Свой последний бой он принял 2 апреля 1945 года у небольшого латвийского городка Тукус. Ему было всего девятнадцать. В приказе по войскам 1-й ударной армии, вышедшем в день рождения Ленина 22 апреля 1945 года, старшина Калмыков был награжден орденом Отечественной войны 2-й степени. В наградном листе есть такие строки: «В бою за населенный пункт Мапбалбаржи Калмыков своим личным примером поднял роту в атаку. В бою за деревню Пепи-Упес он первым поднялся в атаку с возгласом: «Вперед, товарищи, победа с нами!»... В последней атаке тов. Калмыков погиб как герой за освобождение нашей Родины».

Прах героя захоронен в братской могиле на воинском кладбище у хутора Пелна в ныне независимой Латвии. В 1989 году это кладбище еще существовало. Хочется надеяться, что оно до сих пор не осквернено латышскими неонацистами. Посмертная награда - орден Отечественной войны благодаря усилиям и настойчивости все того же Владимира Никонова, был передан родной сестре Владимира Беталовича - Светлане Калмыковой через 54 года после его гибели. Фотография предоставлена родственницей погибшего - Лерой Ахмедовной МАЛЬБАХОВОЙ-ЖАБОВОЙ.

● Подготовил Ибрагим ГУКЕМУХ



Жилье – молодым

О возможностях получения государственной поддержки молодых семей по улучшению жилищных условий разъяснения дает министр строительства и архитектуры КБР Михаил АФАШАГОВ:

- Государственная поддержка молодых семей по улучшению жилищных условий осуществляется в рамках подпрограммы «Обеспечение жильем молодых семей» федеральной целевой программы «Жилище» на 2002-2010 годы, республиканской целевой программы «Обеспечение молодых семей Кабардино-Балкарской Республики на 2007-2010 годы» и соответствующим муниципальным программам. Правом молодой семьи – участницы программы (подпрограммы) на получение социальных выплат удостоверяется именной документом – свидетельством, которое не является ценной бумагой. Правила предоставления молодым семьям социальных выплат на приобретение жилья в рамках реализации подпрограммы «Обеспечение жильем молодых семей» федеральной целевой программы «Жилище» на 2002-2010 годы утверждены постановлением Правительства РФ от 13 мая 2006 г. № 285.

Участницей подпрограммы может быть молодая

семья, в том числе неполная, состоящая из одного родителя и одного или более детей, соответствующая следующим условиям: ▲ возраст каждого из супругов либо одного родителя на день принятия Министерством строительства и архитектуры КБР (уполномоченным исполнительным органом государственной власти КБР) решения о включении молодой семьи в список претендентов на получение социальных выплат в планируемом году не превышает 35 лет; ▲ признание семьи нуждающейся в улучшении жилищных условий, т.е. постановка семьи на учет в качестве нуждающейся в улучшении жилищных условий до 1 марта 2005 г., а также молодые семьи, признанные органами местного самоуправления по месту их постоянного жительства нуждающимися в улучшении жилищных условий после 1 марта 2005 г. по тем же основаниям, которые установлены статьей 51 Жилищного кодекса Российской Федерации для признания граждан нуждающимися в жилых помещениях, предоставляемых по договорам социального найма; ▲ наличие у семьи доходов либо денежных средств, достаточных для оплаты расчетной (средней) стоимости жилья в части, превышающей размер предоставляемой социальной выплаты.



ВАЖНО ЗНАТЬ

Для участия в программе (подпрограмме) молодая семья подает в орган местного самоуправления по месту постоянного жительства следующие документы: ▲ заявление в установленной форме в двух экземплярах (один экземпляр заявления и приложенных к нему документов) принимается заявителем с указанием даты принятия заявления, удостоверяющие личность каждого члена семьи; ▲ документы, подтверждающие семью не распространяется; ▲ документ, подтверждающий признание семьи нуждающейся в улучшении жилищных условий, или свидетельство о государственной регистрации права собственности на жилое помещение, приобретенное (построенное) с использованием средств ипотечного жилищного кредита (займа), и документов, подтверждающих признание молодой семьи нуждающейся в улучшении жилищных условий на момент заключения соответствующего кредитного договора (договора займа), но не ранее 1 января 2006 г.; ▲ документы, подтверждающие признание молодой семьи имеющей достаточные доходы либо иные денежные средства для оплаты расчетной (средней) стоимости жилья в части, превышающей размер предоставляемой социальной выплаты, а при получении молодой семьей ипотечного жилищного кредита или займа на приобретение жилья и строительство индивидуального жилого дома - кредитный договор (договор займа) и справку кредитора (займодавца) о сумме остатка основного долга и суммы задолженности по выплате процентов за пользование ипотечным жилищным кредитом (займом); ▲ выписка из ипотечной книги и копия финансового лицевого счета.

● Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

СПРАВКА «ГОРЯНКИ»

Социальная выплата предоставляется в размере не менее 35 процентов расчетной (средней) стоимости жилья для молодых семей, не имеющих детей; 40 процентов расчетной (средней) стоимости жилья для молодых семей, имеющих одного ребенка и более, а также для неполных молодых семей, состоящих из одного родителя и одного и более ребенка.

Расчет размера социальных выплат производится, исходя из размера общей площади жилого помещения, установленного для семей разной численности, количества членов молодой семьи – участницы подпрограммы и норматива стоимости одного кв. метра общей площади жилья по муниципальному образованию, в котором молодая семья включена в список участников

подпрограммы. Норматив стоимости одного кв. м общей площади жилья по муниципальному образованию для расчета размера социальной выплаты устанавливается органом местного самоуправления, но не выше средней рыночной стоимости одного кв. м общей площади жилья по КБР, определяемой Министерством регионального развития РФ.

Размер общей площади жилого помещения, с учетом которой определяется размер социальной выплаты, составляет: для семьи численностью два человека (молодые супруги или один молодой родитель и ребенок) – 42 кв. м; для семьи численностью три и более человек, включающей, помимо молодых супругов, одного и более детей (либо

родителя и двух и более детей), – по 18 кв. м на человека.

Таким образом, расчетная (средняя) стоимость жилья, используемая при расчете размера социальной выплаты, определяется по формуле:

$СтЖ = Н \times РЖ$, где СтЖ – расчетная (средняя) стоимость жилья, используемая при расчете размера социальной выплаты; Н – норматив стоимости 1 кв. м общей площади жилья по муниципальному образованию; РЖ – размер общей площади жилого помещения.

Размер социальной выплаты рассчитывается на дату выдачи свидетельства, указывается в свидетельстве и остается неизменным в течение всего срока действия. Срок действия свидетельства составляет не более девяти месяцев с даты выдачи, указанной в нем.

При современном темпе жизни автомобиль – не роскошь и даже не простое средство передвижения, а бесценный помощник человека в выполнении множества дел. А у женщин этих дел немало. Отвести ребенка в школу или садик, сходить за продуктами в магазин или на рынок, навестить родственников, живущих достаточно далеко. Если кто-то из наших читательниц поставил перед собой цель получить права, то эта статья поможет сделать первый шаг к заветной мечте – выбрать автошколу.

Проведя социологический опрос среди женщин-автолюбителей, мы пришли к выводу, что многие из них определяют свой выбор автошколы близостью от дома или работы. В этом есть рациональное зерно. Во-первых, так можно сэкономить и время, и деньги. Тем не менее не спешите принимать опрометчивое решение. Есть еще и другие немаловажные факторы, которые следует учитывать при выборе автошколы. Вряд ли вам лично удастся проверить профессионализм преподавателей школы, ее оснащенность материально-технической базой. Но навести справки через знакомых о той автошколе, на которой остановился ваш выбор, всегда можно и нужно. Если школа пользуется популярностью, это легко выяснится.

Плохая репутация не ускользнет от вашего внимания.

Теперь о ценах, и не только. Расценки во всех автошколах г. Нальчика приблизительно одинаковые. Но конкретика никогда не повредит.

● Курс обучения в 45 рабочих дней для водителей категории «В» (именно эта категория нам и нужна для вождения легковушки) в лицее автомобильно-

го транспорта по ул. Хуранова, 1, обойдется в восемь тысяч рублей. Занятия с 17.00 до 19.00 часов. В стоимость обучения входят практические занятия по вождению-30 часов и стоимость бензина.

● Республиканское общество автотранспортистов по ул. Ахоева, 92, проводит занятия спонедельника по пятницу с 17.00 до 19.00 часов. Они обойдутся в 7560 рублей различными лицевыми расчетом. Возможно авансавоуплатаобучения – два раза в течение учебного

процесса. Тридцатипроцентные скидки определены категориям граждан, которые обещали в справочной службе «Всеобовсем», почему-то не подтвердились при непосредственном общении с работником автошколы. Но зато гарантируют, что сдавать практическую часть экзаменов в ГАИ ученики будут на автомобилях этой автошколы. И это большой плюс. В стоимость обучения входит стоимость практических занятий на автомобиле. А вот стоимость бензина оплачивается отдельно – 70 руб. за один час вождения.

Впрочем, подобная практика действует практически во всех автошколах Нальчика. Поэтому до поступления в школу, чтобы в дальнейшем в процессе обучения не было неприятных сюрпризов, стоит поинтересоваться, за что еще придется доплачивать, например, за организацию внутренних экзаменов (да и вообще, мало ли за что можно придумать доплату!).

● Сравнительно низкие расценки в Республиканской юношеской автошколе по улице Мечникова, 126. За курс обучения в 52 рабочих дня плата составляет шесть тыс. 500

рублей. Сумму можно выплатить частями. Занятия проводятся с 17.00 до 19.00 часов.

● Два месяца обучения в автошколе по улице Кирова, 331, до недавнего времени обходились будущим автолюбителям в семь тыс. рублей. В стоимость обучения не входила стоимость бензина, расходуемого на практические занятия. А это порядка трех тыс. рублей. Занятия с 9.00 до 11.30, с 14.00 до 16.30 и с 17.00 до 19.00 часов. С 1 февраля руководство автошколы обещало повысить цену на часовую курс до десяти тыс. рублей.

Но в перспективе все автошколы не отрицают возможности повышения цен. Поэтому есть смысл подумывать о получении свидетельства об окончании автошколы, без которого вас не допустят к сдаче экзаменов в ГАИ. Об этом читайте примерно через два месяца.

Итак, вы сделали свой выбор. Тогда вам понадобится копия паспорта, а заявление о приеме в автошколу вам помогут написать на месте. Удачи!

● Лана АСЛАНОВА.

Фото Татьяны Свириденко





О пользе и вреде Жиру пора смь



Сегодня в качестве эксперта у нас выступает главный врач поликлиники №4 Нальчика Руслан КЕШОКОВ.

- Зачем вообще худеть?

- Действительно, очень многое зависит от самооценки. Многие вполне устраивает их вес, хотя оптимальным его назвать нельзя. А другие считают себя полными, имея совершенно нормальную фигуру. Есть, конечно, случаи, когда избыточный вес угрожает здоровью человека.

- Из чего же исходить при оценке веса?

- Как правило, сейчас ориентируются на так называемый индекс Кетле, или индекс массы тела. Для его определения вес человека, выраженный в килограммах, следует разделить на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат. $ИМТ = M(kg) : H^2(m)$, где М - масса тела, Н - рост.

Если у вас получится меньше 25, это норма, если больше 25, но меньше 27, это избыточная масса тела, но еще не ожирение, а вот если больше 27, это уже ожирение. В последнее время специалисты стали выделять степень ожирения. Делается это тоже по индексу Кетле. Если он меньше 28,5, говорят о легком ожирении, если меньше 35, то это ожирение средней степени тяжести, если индекс Кетле меньше 40, тяжелое ожирение, наконец, если он больше 40, ожирение очень тяжелое.

Следует также делать поправки на ваш тип сложения: нормостенический, гиперстенический и астенический. При этом, говоря о весе, полагают, что избыточен он за счет жира. Однако у людей с развитой мускулатурой вес тоже может быть больше нормы, но не за счет жира, а за счет мышечной ткани.

- Передается ли избыточный вес по наследству?

- Специалисты утверждают: если один из родителей болен ожирением, вероятность иметь избыточный вес у детей составляет примерно 50 процентов. Вероятность несколько больше, если ожирение у мамы и если дети - девочки. Если же лишний вес имеют оба родителя, частота избыточного веса у детей может достигать 80 процентов.

- Как избежать нарастания веса?

- Сначала надо проанализировать, сколько жира вы едите. Обычно человек съедает порядка 100 г жира в день. Диетологи полагают, что хорошо бы не есть более 70 г. Но это касается в основном худых. Если человек не хочет полнеть, ему нужно стремиться уменьшить потребление жира как минимум до 50 граммов в день.

В этом случае диетологи советуют пациентам употреблять в пищу больше рыбы, особенно морской, и использовать постное мясо (говядину, телятину) для приготовления супе и мясных закусок. А вот кости, из которых мы обычно варим суп, содержат довольно много жира.

В магазинах сейчас довольно легко можно найти обезжиренные или маложирные кефир, творог, йогурт и даже сгущенное молоко. Практически нет жира в карамели и зефире, тогда как жирность шоколада и шоколадных конфет приближается к 50 процентам. Шоколад, кстати, тоже бывает маложирным. В нем просто больше какао и меньше масла. Жирность же растительных масел приближается к 100 процентам. Поэтому считать их постными - очень распространенная ошибка.

- Может ли организм человека вообще обходиться без жира?

- Нет, не может. Молекулы жира необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они встраиваются в мембраны (оболочки) клеток и клеточных органоидов, образуя специальные структуры для переноса в крови некоторых белков и витаминов. Это так называемый структурный жир. Есть в его составе и незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Организм человека их не вырабатывает. В пище они встречаются в рыбе, особенно много этих кислот в жире лососевых и тресковых рыб. Определенная структурная потребность имеется в растительных и животных жирах. Но эта потребность исчерпывается буквально пятью-десятью граммами.

Но, опять же предупреждают специалисты, неправильные действия по снижению веса увеличивают склонность к полноте, и справиться с ней будет труднее.

- Так как же все-таки худеть правильно?

- У человека чрезмерно ра энергия в виде жировой ткани. ный способ от них избавиться - жир, то есть создать ситуацию, к будет вынужден этот жир сжигать, нельзя выпарить, выдлить с погонных или слабительных. То а значит, израсходовать избыточно, только израсходовав естественные нужды организма, - д существует.

Учеными давно установлено, ный жир организм расходует очередь. Сначала расходуются пищение в кровь сразу из пищи, ды, накопленные в виде гликогена мышцах. Запас их небольшой, и ной пятой части энергии, требуе. Далее организм расходует ст и белки и лишь в четвертую о собственных жировых запасов. ситуацию, как сделать четвертой или хотя бы второй? Сам поменять питание так, чтобы сод и углеводов в нем было минимум организм, быстро подобрав запе примется за собственный жир чнет худеть.

- А как в этом случае побор голода?

- Самое простое - перетерпеть решение. Чувство голода мож употреблением большого колич лорийных продуктов. Например, И, наконец, все ограничения диетой, переносится гораздо л назначается в импульсном режи разгрузочные дни чередуются Тогда необходимые запреты ются только на данный день, а все будет можно. Или еще про одного дня пациенту дается я разгрузочное питание и на один или ужин - по выбору) он питае продуктами. При условии, что з основном постные, будет наблю, удовлетворительный эффект он

Стать стройнее и моложе - мечта каждой женщины. Причем за рождается она чуть ли не в подростковом возрасте и сопровождает ее всю жизнь. Так надо ли тратить часть этой жизни на то, чтобы сбросить несколько килограммов, и поможет ли результат обрести счастье? Этот вопрос мы решили задать как специалистам, так и обычным людям, испытавшим на себе все «прелести» диетного и последнего существования.

Следует сразу заметить, что в Кабардино-Балкарии в отличие от центральных регионов достаточно сложно найти грамотного диетолога. Большинство наших попыток разговорить людей, заявляющих о себе как о специалистах в этой области, заканчивалось либо отказом что-то комментировать, либо совершенно банальными советами, которые может дать любой здравомыслящий человек, даже не имеющий медицинского образования. А одна из врачей-диетологов даже заявила: мол, сейчас кризис, люди с голоду умирают, а вы тут со своими диетами и методиками голодания, не до этого сейчас.

Кризис кризисом, но мы решили не отступать и провели собственный небольшой анализ рекомендаций по похудению, которые можно почерпнуть и в Интернете.

Итак, здесь можно найти описание самых невообразимых методик - как популярных, так и диковинных. Есть откровенно коммерческие проекты, когда тебе предлагают выписать книгу с чудодейственными советами. При этом рядом с подробным описанием технологии, например, длительного голодания, подчеркивается: авторы сайта несут никакой ответственности за ваши действия по применению на практике указанных методик, а также за возможный вред здоровью в результате их применения, при любых сомнениях в правильности ваших действий проконсультируйтесь со специалистом.

Сейчас в любой аптеке можно приобрести минимум пять-шесть средств, которые, как написано, помогают похудеть, причем на каждом написано, что оно единственное, которое помогает. Включите телевизор. Там изобилие рекламы разнообразного рода тренажеров, массажеров, которые также, как говорят, стопроцентно эффективны. Любая газета, любой журнал, особенно предназначенные для женщин, обязательно напишут, как похудеть: «есть помедленнее», «тщательно все пережевывать», «не есть вовсе после шести часов вечера», «есть отдельно мясо и макароны», и так далее. Как во всем этом разобраться? Как отделить действенные советы, средства и методы от неэффективных? Ведь если бы все эти методы помогали, их не было бы так много. Да и самой проблемы не было бы. Так что же говорят специалисты?

Причины, мешающие бороться с лишним весом

① Я и так отлично себя чувствую. ② Я себе нравлюсь и такой (таким). ③ Я и так нравлюсь представителям противоположного пола. ④ Я слишком занят(а) семьей. ⑤ Я слишком занят(а) работой. ⑥ У меня мало времени. ⑦ У меня мало денег на подходящие продукты. ⑧ У меня нет денег на спортивные занятия. ⑨ У меня нет денег на возможную смену гардероба. ⑩ Я плохо себя чувствую, у меня и так мало сил. ⑪ Когда худею, плохо выгляжу. ⑫ У меня такая наследственность, с этим ничего не поделаешь. ⑬ У меня замедленный обмен веществ. ⑭ Я все время в стрессе. ⑮ Я ведь уже замужем (женат)... ⑯ Я уже не в том возрасте, чтобы худеть. ⑰ Я еще не в том возрасте, чтобы худеть, у меня впереди куча времени, еще успею похудеть. ⑱ У меня сейчас совсем другие проблемы в жизни. ⑲ Я все время решаю чужие проблемы, у меня нет времени на решение собственных. ⑳ Я принимаю лекарства, от которых полнею. ㉑ Я стараюсь избежать внимания лиц противоположного пола, уклониться от секса. ㉒

Характер моей работы не требует фигуры фотомодели. ㉓ У меня сидячая работа. ㉔ Я много раз пытался (пыталась) похудеть, и у меня ничего не получилось. ㉕ У меня слабая сила воли. ㉖ Я не могу отказаться от вкусного. ㉗ Я не верю в себя. ㉘ Еда меня успокаивает. ㉙ Похудение не решит моих проблем. ㉚ Я никому не нужен (не нужна), у меня нет, ради кого худеть.



ДИЕТ И ГОЛОДАНИЯ ВАТЬСЯ?

завты запасы
И единствен-
зрасходовать
огда организм
ать. Ведь жир
омощью моче-
сть похудеть,
ыточный жир
го на энерге-
уюго пути не

Довольно много путей решения проблемы аппетита могут подсказать психотерапевты. С помощью серии бесед, гипноза и некоторых других воздействий можно устранить или уменьшить влияние психологических предпосылок к избыточному весу и тем самым усилить эффект лечения. Но настоящая психотерапия не имеет ничего общего с кодированием.

Очень важно после окончания лечения соблюдать определенные принципы питания, препятствующие набору веса. Если пациент не знает о них, его вес через некоторое время вернется к исходному уровню или превысит его.

Но чувство голода, к сожалению, не единственная проблема, встающая перед желающими похудеть. Другая проблема – нежелательные, но обычно возникающие на фоне соблюдения диеты изменения в обмене веществ и образе жизни.

Как только человек начинает урезать питание, переходит к рациону с меньшей калорийностью, его организм старается потратить меньше энергии, сэкономить ее, припрятать. Другими словами, вы пытаетесь меньше есть, а он пытается меньше тратить. И, как показывает практика, это ему удается неплохо. Причем заметить уменьшение расхода энергии довольно трудно. Это может выражаться в некотором уменьшении температуры тела. В среднем на 0,2-0,3 градуса. Становится чуть холоднее. Ну и что, человек начинает теплее одеваться, - и опять все хорошо. Несколько замедляется работа сердца, снижается давление, человек начинает дольше и глубже спать, успокаивается. Казалось бы, что в этом плохого? Но это и есть внешние проявления уменьшения расхода энергии. Или еще. Человек становится более ленивым, быстрее устает, старается меньше двигаться и даже привычную работу выполняет более экономно. Действительно, уменьшение расхода энергии в процессе соблюдения диеты - проблема, которая сводит на нет все усилия диетологов.

Как ее решить?
- Во-первых, следить за собой, не давать себе успокаиваться, придумывать занятия, де-

лать зарядку. Хорошим тонизирующим действием обладают массажи и душ. Душ может быть контрастным. Кстати, довольно точно установлено, что холод и, в частности, холодная вода усиливают окисление жира.
Некоторые специалисты советуют своим пациентам одеваться полегче, в том числе и на ночь, больше времени проводить на свежем воздухе, проветривать квартиру. Ведь кислород необходим для сжигания жира.
Течение обменных процессов может быть усилено специальными средствами, обладающими тонизирующим действием. Из известных это женьшень, китайский лимонник, элеутерококк. Но назначать и рекомендовать их должен врач, так как в некоторых ситуациях, например, при сопутствующей гипертонии или ишемической болезни сердца они бывают нежелательными или нуждаются в специальном дозировании.
Однако и замедлением обменных процессов организма проблемы не исчерпываются. Есть, по крайней мере, еще одна – нарушение обмена веществ, связанное с недостатком в пище белка, а также витаминов, минералов и пищевых волокон.
Не будь этой проблемы, самым простым и эффективным способом лечения избыточного веса стало бы голодание. При голодании организм в первую очередь расходует не столько жир, сколько белки. Это сопровождается дряблостью кожи, образованием морщин, общей и мышечной слабостью. Ощущение такое, что за день голодания человек стареет на год, а за две недели – соответственно на 14 лет. Обыч-



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

ное для голодания явление – развитие иммунодефицита. Как результат – повышение вероятности разного рода инфекций и простудных заболеваний.

Нельзя ограничивать и поступление витаминов – факторов пищи, которые организм сам синтезировать не может, но остро нуждается в них.

Желательно, чтобы в диете было достаточное количество пищевых волокон. Они задерживают в кишечнике излишки сахаров и жиров, препятствуя их всасыванию, нормализуют работу кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Очень много волокон в пшеничных и ржаных отрубях (до 40 процентов), а также в продуктах, их содержащих, например, в отрубном хлебе. Естественно, при голодании ни о каких волокнах говорить не приходится. Наиболее частое проявление недостатка волокон в пище – запоры. Думаю, многим, кто голодал с целью похудеть, это знакомо.

- Но ведь существует такое понятие, как лечебное голодание.

- Действительно, этот метод используется в лечении многих заболеваний: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, суставов, органов дыхания, аллергических, ожирения, сахарного диабета второго типа, функциональных нарушений нервной системы, кожных заболеваний, ряда психических расстройств и др.

В основе метода лечебного голодания – унаследованная от далеких предков способность человека переносить относительно длительные периоды голода. Приверженцы лечебного голодания считают его общедоступным методом, направленным на мобилизацию защитных сил организма. Лечебное голодание заставляет организм включить резервные силы и направить их на нормализацию обмена веществ, улучшение пищеварения и кровообращения, а также на очищение организма от конечных продуктов обмена. Период полного воздержания от пищи может быть кратковременным (один-три дня) или длительным (до 40-50 дней).

Противники лечебного голодания считают этот метод лечения нефизиологичным, приводящим к серьезным биохимическим сдвигам в организме, связанным с изменением обмена веществ.

ОПРОС

Хотите ли вы стать стройнее?

По понятным причинам участницы этого опроса просили не называть их настоящих имен и фамилий. Мы пошлем навстречу – тема-то деликатная, а узнать мнение общества хочется.

Ирина, 32 года:

- Профессия у меня публичная. Поэтому я сильно комплексовала из-за своей полноты, когда надо было встречаться с людьми. Казалось, что они не просто рассматривают меня, а мысленно взвешивают. Решила сесть на диету, которую посоветовала подруга. Вначале было очень тяжело, но я достаточно быстро стала худеть. «Мы тебя теряем!» – шутили коллеги. Но я никого не слушала, настолько нравился процесс похудения.

Думаю, у меня сильная воля. Я не набрала свой прежний вес даже через год. Совершенно спокойно обхожусь без жирного и сладкого. Кажется, что даже общее состояние здоровья улучшилось.

Анжела, 27 лет:

- Самой мне худеть незачем. Ем все подряд и хоть бы грамма лишней прибавила. А вот моя сестра просто помещена на диетах и голодании. Ее, конечно, худышкой не назовешь, но в своем стремлении похудеть она все преувеличивает. Долгое время она пила только чай с лимоном и ничего не ела. Проблемы начались, когда вышла замуж и забеременела. Весь ужас заключался в том, что она и в этом состоянии ничего не ела – уже просто отвыкла. Врачи ее сильно за это ругали, но сестра ничего с собой поделать не могла, ее организм ничего не принимал. А ведь женщины знают, какой развивается зверский аппетит во втором периоде беременности, когда токсикоз отступает. В общем, в один «прекрасный» день она упала в обморок. Хорошо, сказали врачи, что упала не на живот, а набок. Сестру забрали в больницу, так установили сильнейшую анемию и медикаментозно стали восстанавливать силы организма, так как от этого страдал и ребенок.

Мария, 43 года:

- Когда с трудом стала помещаться в кресле у рабочего стола, решила, что худеть необходимо. Я почти перестала есть. Поначалу смотрела на еду и плакала, но держалась. Потом привыкла. Затем возникли проблемы с почками. Врачи сказали, что такая жесткая диета мне вообще противопоказана, хотя посоветовали немного ограничивать себя в еде.

Марьяна, 29 лет:

- Лет пять мечтала похудеть. Но все предпринимаемые меры не давали нужного результата. А когда муж сказал, что не хочет, чтобы я похудела и стала, как все, решила не заморачиваться. И очень довольна жизнью. У меня все хорошо – и дома, и на работе.

Карина, 37 лет:

- Пока не вижу основания садиться на диету. А вот моему мужу не мешало бы хоть немного похудеть. Но у нас ведь как в обществе принято: женщина должна следить за собой, а мужчина может выглядеть как угодно и при этом еще претензии к женщине предъявлять, что не соответствует его требованиям.

Светлана, 19 лет:

- Мой парень сказал, что не станет со мной встречаться, если я хоть чуть-чуть пополеню. Смотри, мол, какая у тебя мать толстая, ты что, тоже такой хочешь стать? После этих слов вся моя любовь к нему испарилась. Обидно, конечно.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Худеем с Луной

Влияние Луны на все живое на Земле объяснимо с материалистической позиции, как объяснима смена дня и ночи, приливов и отливов. Давно отмечена закономерность: к полнолунию земные существа прибавляют в весе, к новолунию – худеют. Ведь когда Луна растет, организм жадно усваивает пищу, старается накопить запасы впрок. И, наоборот, убывает Луна, и щедрее тратится энергия, меньше откладывается в виде жира.

Пользуясь этим правилом, легко спланировать режим питания. Здесь скрыто несколько нюансов, весьма полезных для построения пищевой тактики. Раз при убывающей Луне быстрее сгорают калории, именно в этот период эффективнее действуют любые разгрузочные диеты. Вы немного придерживаете свой аппетит, и этого вполне достаточно: масса тела убывает самым заметным образом. А если начать худеть при Луне растущей, проку не будет – это все равно, что грести против течения.

Серьезный процесс

Основное желание человека, который старается снизить избыточный вес, – при всяком взвешивании весить меньше, чем накануне.

Что в этом случае надо понимать: вы взвешиваете не массу жира, а свою собственную массу, и это далеко не одно и то же. Абсолютно нормально, что вес человека постоянно меняется. Только в течение суток эти колебания могут достигать двух и более килограммов. У женщин еще имеются изменения веса, связанные с циклом. Это опять же способность организма накапливать воду. Колебания веса, связанные с циклом, могут достигать пяти-шести килограммов. Способность задерживать воду резко усиливается после приема соленой пищи или алкоголя.

Поэтому для того чтобы иметь более или менее точные представления о том, худеете вы или нет, взвешиваться следует в одно и то же время, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде или без нее. Лучше всего взвешиваться утром до завтрака. Результат лучше оценивать с интервалом в одну-две недели.

НАСТОЯЩИЕ ГУРМАНЫ НЕ ПОЛНЕЮТ

Среди французов, считающихся гурманами, меньше всего людей с избыточным весом. Почему? А потому, что любят кушать вкусно. Они наслаждаются едой, а не набрасываются на нее.

● Материалы разворота подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА



КРИЗИС НАСТРОЕНИЯ

Эта серая безрадостная зима наводит на меня тоску. Мне кажется, что не только я, но и все вокруг впали в депрессию. А что будет с нами, когда наступит весна: время нехватки витаминов, жизненной энергии и еще много всего нехорошего. С утра по телевизору только и слышишь слова «кризис», «курс доллара», «увольнения», «забастовки». Вечерние новости похожи на фильмы ужасов. От всего происходящего заметно занервничали родители. Стали

больше ругать нас, своих детей. Можно подумать, это мы виноваты в происходящем.

Иногда думаю: уж лучше бы запустили в свое время адронный коллайдер, может, не пришлось бы нам все это видеть. Мне кажется, весь этот кризис надуманный. Но от этого легче не становится. Еще эта аномальная погода... Как будто все против человечества. Скорее бы наступило лето. При свете солнечных лучей все кажется не таким мрачным.

Карина С.

ЗРЯ НЕ ПОСОВЕТУЮ СТОИТ ТОЛЬКО ПОЖЕЛАТЬ

Скучающая, которая не знает, где провести досуг, просила ответить на ее письмо. Отвечаю. Дорогая Скучающая, если тебе негде отдохнуть и развлечься, попробуй чем-то заняться. Например, вязанием, чтением книг. Да мало ли чем?! Не хочешь потеть в тренажерном зале, сходи на плавание или танцы. На мой взгляд, в наших театрах периодически ставят интересные спектакли. А в музеях организуют выставки художников, фотографов и мастеров прикладного искусства. Кстати, о набивании желудка, которым ты тоже не хочешь заниматься. В этом я с тобой солидарна. Но это тоже подает неплохую идею. Не знаю, умеешь ли ты готовить, но кулинарией увлечься никому не

помешает. В одном не-большом письме я нашла для тебя много самых разных увлечений. Если хоть чем-то займешься, поверь, свободного времени у тебя уже не будет. К тому же найдешь много новых друзей. Я, например, после работы два раза в неделю хожу на национальные танцы. Мои друзья знают, что по выходным люблю готовить что-нибудь новенькое и вкусное, поэтому под разными предложениями собираются у меня. Нам неинтересно ходить в кафе. Там дорого и готовить невкусно.

В общем, как говорится, нежелание – это тысячу причин, а желание – тысячу возможностей.

Замира

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!

ПОХОД В МАГАЗИН ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ

На днях ходила за покупками продуктов в соседний супермаркет и пришла в ужас. Дело в том, что мама сейчас лежит в больнице, и мне впервые пришлось заняться домашними делами, в том числе и походами в магазин. Я набрала полную корзину продуктов, не глядя на цены, так как не привыкла распоряжаться финансами. А когда кассир назвала сумму, пришлось отказаться от некоторых продуктов и оставить лишь те, которые отнесла к жизненно необходимым. Да, мне было стыдно, но у меня не оказалось столько денег. Я же не знала, в какую сумму маме обходится наше содержание. Придя домой, я расплакалась, и даже не столько оттого, что кто-то из подруг мог меня увидеть (они-то могут себе позволить отовариться на любую сумму), а потому, что маму стало жалко. Сколько раз я ее обвиняла в «нелюбви» только лишь потому, что

она не удовлетворяла мою очередную прихоть в виде дорогостоящих деликатесов. Как же я была права! Только теперь поняла, насколько нашей маме тяжело с нами. Мой брат растет таким же эгоистом, как и я. А все потому, что мама старается обеспечить нас всем, чтобы мы не чувствовали себя обделенными. Она заменяет нам и отца, и мать. Мои подруги из довольно обеспеченных и полных семей. Они могут требовать от родителей дорогую одежду и деньги на такси. Мне тоже хочется жить беззаботно. Но разве мама виновата в смерти отца?!

Вот такие мысли навял на меня один поход в магазин. Все-таки нам, подросткам, иногда надо предоставлять больше самостоятельности. Только так мы сможем узнать цену жизни.

Залина

РАННЕЕ ЗАМУЖЕСТВО - ПУТЬ К ОДИНОЧЕСТВУ

В одном из номеров вашей газеты прочитала письмо об одиночестве. В душу запали слова, процитированные в этом письме: «Истинное одиночество – это присутствие человека, который тебя не понимает». Как будто обо мне сказано. Для всех я замужняя и обеспеченная, а потому счастливая женщина. И только я знаю о своем одиночестве в кругу большой семьи мужа. Здесь каждый занят только собой, своими проблемами. И только я должна жить общими интересами, потому что своих у меня не может быть. Мне это не положено по статусу невестки.

А что муж? Он намного старше и относится ко мне, как к чему-то неодушевленному. У нас нет общих тем для разговоров. Наверное, это и называется неравным браком. Теперь я жалею, что вместо замужества не поступила в университет. Родители предупреждали меня об этом. Но в юности не хочется обременять себя сложностями. Думала, выйду замуж за обеспеченного, делового, умного мужчину, каковым и является мой муж, и все у меня будет прекрасно. Да, я ни в чем не нуждаюсь. Еще бы. Я же ничего не требую.

Цельми сутками только и занята тем, что выполню прихоти новых родственников. В люди практически никогда не выхожу, поэтому мне не нужны красивая одежда, косметика и украшения. А обеспечить меня едой муж в состоянии.

Я одинока, как и многие наивные люди вроде меня. Если бы не книги, которые читаю в свободное время, я давно бы сделала с собой что-нибудь. Правы были мои родители. Человек должен сначала состояться как личность и только потом думать о семье.

К.

ОГЛЯНИТЕСЬ, ЧТОБЫ НАЙТИ

Люди, я счастлива! Мы привыкли писать только, когда нам плохо. Так мы снимаем половину плохого настроения. А я решила поделиться своей положительной энергией. Кто сказал, что о счастье нельзя говорить, иначе слезает? Я не боюсь слезов, порчи и другой нечисти. Хорошее притягивает только хорошее. Моя жизнь изменилась, когда встретила своего любимого человека. Он до сих пор жил

недалеко от нас. А я его не замечала. Становится страшно от мысли, что так и прожила бы, не видя своего счастья.

Люди! Те, кто считает себя несчастным. Оглянитесь вокруг себя. Не ищите что-то яркое, бросающееся в глаза. Как правило, это всего лишь оболочка. Самый невзрачный и обычный парень может оказаться замечательным человеком.

Счастливая

● Материалы полосы подготовила Алена ТАОВА



ВРЕМЕНИ НЕПОДВЛАСТНО

Село Урвань - бывшая вотчина Мисостовых

Село Урвань расположено на левом берегу одноименной реки в 14 километрах от Нальчика. Его старинное название – Мисостово (каб. Мысостей) происходит от фамилии бывших владельцев, князей Большой Кабарды Мисостовых. Село образовалось в конце XVII – начале XVIII веков.

Одним из первых владельцев аула был князь Хатокушка МИСОСТОВ. В 1709-1718 годах Хатокушка являлся старшим князем (уалием) Кабарды. В историю России он вошел благодаря тому, что во время русско-турецкой войны 1710-1711 годов, находясь на российской военной службе, князь возглавил Кубанский поход и нанес поражение союзникам турок – крымцам и закубанским черкесам.

В русских письменных источниках аул Мисостово упоминается с 5 декабря 1717 года. В тот период истории Мисостовы были в Кабарде одной из самых влиятельных фамилий. Этим объясняется тот факт, что после Хатокушки старшим князем становится его младший брат - Исмаил-бек Мисостов. Он правил Кабардой до 1732 года. Внук Хатокушки - Мухаммед в 1793 году являлся членом Моздокского пограничного суда. Тогда же при нем присягу «на верность подданству

жавших Мисостовым и АНЗОРО-ВЫМ, была отрезана от родовых владений и передана под поселение Владикавказскому казачьему полку. И Мисостовым, и Анзорovým полагалась денежная компенсация за отнятую землю. Комиссия, занимавшаяся этим вопросом, пришла к выводу, что «...земли принадлежали князьям Мисостовым и дворянам Анзорovým на фамильном праве владения». Поэтому деньги, выделенные на компенсацию, были разделены поровну между всеми членами обеих фамилий. Каждая семья получила по 700 рублей серебром, а Алхасу Мисостову «за его усердия службой царю сверх доли выдано было 300 рублей». При этом русская администрация руководствовалась древними обычаями кабардинцев, согласно которым земля являлась общей собственностью всей фамилии и что «все члены данной фами-

сакле зимою и не имел горячей пищи, ночью украдкой от соседей ходил он за дровами и водою, а целые дни просиживал, ничего не делая».

После того, как в Кабарде была проведена реформа по укрупнению населенных пунктов, к аулу Мисостово присоединились уорки Тоглановы и их крестьяне. Тоглановы до этого жили со своим аулом в устье реки Кеделен, а затем переселились в верховья реки Нальчик, в район нынешнего села Белая Речка. Оттуда переселились на Урвань. Таким образом, в результате присоединения других аулов население Мисостова составило 744 души, из которых в ходе крестьянской реформы 1867 года 422 человека смогли выкупиться из крепостной зависимости. После проведения земельной реформы в 1869 году аулу Мисостово было отмежевано 8289 десятин земли. Однако значительную ее часть составляли неудобья, которые могли быть использованы только под пастбища. Поэтому не прекращались просьбы жителей прирезать аульному обществу побольше земли. В одном из прошений говорится: «В нашем селении...пахотной земли приходится на душу менее чем по одной с четвертью десятины. На таком количестве обеспечить семейство довольно трудно... Это заставляет нас просить отвести нашему обществу дополнительный участок земли».

В 1886 году социальный состав населения Мисостова был следующим. Здесь проживали две княжеские семьи – Эльбаздуко и Батоко Мисостовых, два семейства уорков – Султанбека Тогланова и Асланбека Лакунова и 134 семьи простого сословия. При этом нужно иметь в виду, что в конце XIX века княжеские и узденские семьи мало чем по своей состоятельности отличались от крестьянских дворов, а во многих случаях были значительно беднее своих бывших крепостных.

Один из бывших владельцев села – князь Кушук Мисостов в период русско-японской войны был награжден Георгиевским крестом 4-й степени. Его родственник Темирюко Мисостов был награжден орденом Георгия позднее – в годы первой мировой войны. Еще один мисостовец – Шу-махо ШИНАХОВ получил медаль «За храбрость».

После установления советской власти в Кабарде в Мисостове был создан ревком под председательством Мажида ХАЦУКОВА. В июле 1920 года согласно приказу Нальчикского окружного ревкома аул Мисостова был переименован в селение Урвань.

Советская власть стала началом конца рода Мисостовых. Мало кто из отпрысков могущественных князей Кабарды остался на родине. Почти все представители этой фамилии эмигрировали в страны Ближнего Востока. Наиболее благосклонно судьба отнеслась к тем из Мисостовых, кто осел в Иордании. Многие из них заняли при короле Хусейне Бен Талале высокие государственные и военные должности.

● Ибрагим ГУКЕМУХ



Село Урвань в наши дни

и вере православной». Его сын Александр Мисостов в 1826 году окончил Ставропольское уездное училище и, вернувшись через два года на родину, вступает в сформированный в 1828 году лейб-гвардии Кавказско-Горский полускадрон, в котором служили представители аристократической молодежи Кавказа.

В 1822-1825 годах к юго-западу от Мисостова в местности Лисьи Горы учреждается русский военный пост, где в должности постового начальника проходит службу еще один отпрыск владельцев аула – прапорщик Алхас Мисостов. Позднее Алхас Мисостов уже в чине штабс-капитана участвовал в крымской войне 1853-1856 годов, за что в сентябре ему было выдано денежное вознаграждение в сумме 1792 рублей 11 копеек. Алхас Мисостов вместе с младшим братом Александром владел двумя земельными участками в окрестностях своего аула. Кроме того, по сведениям полковника русской службы ПЕТРУСЕВИЧА, Алхас имел еще один участок.

В сороковых годах XIX столетия большая часть земель, принадле-

ли располагают равными земельными правами».

Эта древняя традиция иногда нарушалась, в том числе и в роду Мисостовых. В 1844 году председатель Моздокского пограничного суда Александр Мисостов жаловался начальнику Центра Кавказской линии, что его лишают фамильного наследства, хотя все Мисостовы «издревле владеют землей на одинаковых правах». Однако материалы судебного разбирательства свидетельствуют о том, что Александр был лишен наследства, так как был «тума», то есть рожденным от неравного брака – мать Александра происходила из узденей.

К концу XIX столетия могуществу Мисостовых приходит конец. Новые земельные отношения привели князя на грань обнищания. В докладной записке о зависимых сословиях в Кабардинском округе, составленной 18 сентября 1866 года, говорится: «Князь Алексей Мисостов - человек очень неглупый, служивший долго в Петербурге, под конец своей жизни впал в крайнюю бедность, не имея ни одного холопа, дошел до того, что по недостатку дров по дням сидел в холодной

КОНКУРС

«МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО-2009»



Максим ВИНЕНКО,
5 лет, г. Майский

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Давайте уважать друг друга

Здравствуйте, уважаемая редакция! В одном из номеров вашей газеты прочитала письмо «Дорожные отношения» Мне как пешеходу хотелось бы продолжить эту тему. Автор письма абсолютно правильно заметила все недостатки «дорожных отношений» между автомобилистами и пешеходами. Но в них нет одного очень важного пункта: водители неважительно относятся не только к нам, но и друг к другу. Ежедневно утром и вечером мне приходится стоять на остановке. В последние годы складывается такое впечатление, будто остановки созданы исключительно для такси и частных автомобилей. Если раньше таксисты ставили свои машины неподалеку от остановок, то теперь без всякого зазрения совести стоят по всему периметру, не подпуская к обочине автобусы, троллейбусы и маршрутки. Вот им и приходится останавливаться посреди дороги, тем самым создавая аварийную ситуацию. Это крайне неудобно в первую очередь для пассажиров, ведь неизвестно, в какую минуту таксист решит рвануть с места.

У меня нет водительских прав. Но в правилах дорожного движения разбираюсь неплохо. Так вот, согласно существующему правилу ближе 15 метров от мест остановки маршрутных транспортных средств (кроме остановки для посадки или высадки пассажиров, если это не создает помех движению маршрутных транспортных средств) остановка запрещается, а тем более стоянка. Чужими людьми, у которых есть водительские права, не знают об этом? В связи с этим у меня возникает резонный вопрос: куда смотрят сотрудники ГИБДД? До каких пор в нашем городе будет царить дорожный хаос? Почему в Чальчике пешеход боится переходить дорогу на зеленый свет? И таких вопросов множество. Давайте уважать друг друга, жить по правилам, как и во всем цивилизованном мире. Не стоит усложнять и без того нелегкую жизнь.

● Зарема КУМЫКОВА



Литература должна воспитывать



На вопросы рубрики отвечает **Мадина БЕГИЕВА** – главный специалист отдела планирования и правового обеспечения ГУ «Управление автомобильных дорог» Министерства транспорта, связи и дорожного хозяйства КБР.

читаю и перечитываю его произведения, переношусь в его эпоху, переживаю все описываемые им события и моменты с трепетом. По моему мнению, самое глубокое его творение как драматурга – трагедия «Гамлет». После пьесы о принце датском Шекспир писал в основном трагедии. Критики считали, что «Гамлет» является переломным произведением в его творчестве, истинным шедевром. Каково философское содержание, каков объем трагизма, каков накал драматических страстей, представленных во всей широте: любовь, измена, предательство, месть, сомнения, дружба! И все читается на одном дыхании. Со-

ветую всем поближе познакомиться и приобщиться к наследию великого английского писателя.

2. Что читаете сейчас?

Интересуюсь философской литературой, которую люблю перечитывать. Сейчас, например, вновь читаю сборник «Рубаи» в переводе БАЛЬМОНТА и ТХОРЖЕВСКОГО. Омар ХАЙЯМ – это человек, понявший жизнь во всех ее проявлениях и заключивший свое знание мира в философские строки, проникнутые пафосом свободы личности, свободным мышлением, поражающие мудростью.

Еще мне нравится древнегреческая поэзия, особенно ГОМЕР. Больше всего в великом аэде, прародителе не только греческой, но и европейской литературы, которого я тоже перечитываю в настоящий момент, меня поражают надидактический, поэтический язык, далекий от недостатков разговорной речи, и глубокий смысл его высказываний. Все гомеровские цитаты и афоризмы актуальны и по сей день, близки и понятны нам, живущим в третьем

ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

тысячелетии, да и многому могут научить.

Например, помните, прощание Гектора и Андромахи? «Стыд мне пред каждым троянцем и длинноодеждой троянкой, если, как робкий, останусь я здесь, удаляясь от боя. Сердце мне то запретит; научился быть я бесстрашным».

3. Книжки, которые разочаровали. Самое большое разочарование получила еще в школе, прочитав «Мастера и Маргариту» БУЛГАКОВА. Произведение читалось с трудом, непонятен был идейный смысл автора. По моему мнению, этот роман предназначен для более взрослой читательской аудитории, а не для школьной программы.

Разочаровывают произведения многих современных писателей, сюжеты и события которых предсказуемы, однообразны и, кроме того, не несут никакого воспитательного характера, да и знания, которые человек должен постоянно пополнять, из них тоже не почерпнешь.

● Подготовила

Наталья ПЕЧОНОВА.

Фото из личного архива

1. Ваши любимые книги?
Я очень люблю читать, особенно классические произведения отечественной и иностранной литературы. ПУШКИН, ЛЕРМОНТОВ, ТОЛСТОЙ, ЧЕХОВ, ГОГО – без них и многих других поэтов и писателей такого масштаба себя как читателя просто не представляю.

Также интересуюсь возвращенными именами, с удовольствием читаю произведения СОЛЖЕНИЦЫНА, ВЫСОЦКОГО, ЦВЕТАЕВОЙ, ПASTERНАКА.

Один из самых любимых авторов – ШЕКСПИР. Признанный, величайший классик мировой литературы – и этим все сказано. Каждый раз,

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Люля-кебаб

Автослесарь по профессии Аслан ГУБЕКОВ работает оператором автозаправочной станции. Работа работой, но, по мнению Аслана, любой кавказский мужчина должен уметь готовить мясные блюда.

Моя супруга любит готовить, и это у нее получается великолепно. Но на пикниках у мангала должен стоять глава семьи, – говорит он. – Шашлык, люля-кебаб, жаубаур – мое меню достаточно разнообразно. А поделюсь я с вами рецептом люля-кебаба.

Чтобы люля-кебаб получился вкусным, готовить его лучше из окорока молодого барашка, а курдючный жир белого цвета делает блюдо особенно сочным.

На четыре порции люля-кебаба нам понадобится: 1 кг мякоти, 15-20 курдючного жира, 750 г репчатого лука, 30 г свежей кинзы, щепотка молотого черного перца, щепотка паприки, щепотка семян кинзы, соль. Для гарнира – две средние луковицы.

Способ приготовления. Пропустить куски мяса, лук и курдючный жир через мясорубку. Вымесить фарш руками до однородного состояния. Добавить мелко нарезанную зелень кинзы и соль, приправить специями и перемешать. Повторно пропустить фарш через мясорубку, перемешать все вручную. Такой набор и сочетание специй характерны для узбекской кухни. В кавказской вместо кинзы в фарш иногда добавляют базилик.

А теперь очень важный этап в приготовлении люля-кебаба – отбивание фарша. В течение пяти минут всю массу нужно поднимать и бросать в миску. Тогда фарш станет вязким и эластичным. Если пропустить этот этап, готовый люля-кебаб будет разваливаться. Помимо отбивания, для того чтобы люля-кебаб хорошо держался на шампуре, фарш нужно выдерживать в холодильнике в течение двух-трех часов. После этого подготовить тарелку с холодной водой. И, смазав ладони в воде, чтобы фарш не прилипал к рукам, слепить шарики приблизительно по 60-50 г. Из шариков сделать котлетки продолговатой формы длиной около десяти см. Если все сделали правильно, они не бу-



дут разваливаться, даже несмотря на то, что в рецепте не используются яйца. Их никогда не добавляют в люля-кебаб.

Нанизать люля-кебаб на шампуры, прижимая к ним фарш и распределяя его по желаемой длине. Тогда он будет надежнее держаться на шампуре и равномернее прожарится. Лучше взять металлические шампуры, а не деревянные шпажки, которые некоторые повара используют для приготовления блюд на гриле.

Жарить люля-кебаб следует над углями, периодически переворачивая, в течение десяти минут до появления золотистого цвета. В процессе приготовления надо следить за тем, чтобы не появлялась пламя. Готовность можно проверить, проткнув люля-кебаб зубочисткой. Если выступил прозрачный сок, все готово. Передерживать люля-кебаб на мангале нельзя – он станет сухим.

К готовому блюду хорошо подать томатный соус. Следуя узбекским кулинарным традициям, в качестве классического гарнира к люля-кебабу подают сырую нашинкованную луковицу. И не забудьте, что самый вкусный люля-кебаб – горячий. Поэтому подают его сразу с мангала, как только все гости собрались.

● Подготовила Алена ТАОВА.
Фото автора

Профессиональные аргументы в пользу вашего здоровья

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, заслуженный врач КБР, врач высшей квалификации по категории терапии и ультразвуковой диагностики Мария Мухамедовна БЕРОВА, главный врач медицинского центра «ЭСКУЛАП».

- Какое исследование следует предпочесть женщине, у которой заподозрена мастопатия?

- Мастопатия – доброкачественное, гормонального характера изменение в молочной железе. Однако, на мой взгляд, в последнее время у нас несколько легкомысленно стали относиться как врачи, так и больные – слишком уж часто стало встречаться это заболевание.

Раньше для диагностики мастопатии существовал единственный метод – рентгенологическая маммография. Рентгенологи очень преуспели при оценке состояния груди у женщин после 45-50 лет, когда железистая ткань в значительной степени замещается жировой. Но рентгенологическое исследование может только констатировать наличие или отсутствие патологии. Если женщине до менопаузы еще далеко и в ее молочной железе присутствует больше железистой ткани, то с помощью ультразвука можно составить значительно более точную картину. Это особенно важно, потому что рак груди стремительно молодеет.

Есть и еще один аргумент в пользу ультразвукового исследования: когда появляется даже просто подозрение на серьезное заболевание, исследование приходится проводить неоднократно, и хотя об этом не принято говорить, есть неопровержимые доказательства того, что частые сеансы рентгеномаммографии сами по себе нередко становятся причиной развития злокачественной опухоли.

В этом смысле ультразвуковое исследование абсолютно безвредно, а с помощью ультразвуковой маммографии можно многократно отслеживать динамику развития болезни. Этот метод быстро развивается, обновляются аппаратура и технологии. И уже сейчас чувствительность приборов такова, что можно выявлять опухоль размером в 5 миллиметров. К тому же ультразвуковая маммография позволяет максимально точно отделить здоровые женщины от тех, кто уже попал в группу риска или нуждается в срочной операции. Самое идеальное – сделать ультразвуковую маммографию на аппарате высокого класса или экспертного УЗИ.

- Чем экспертное УЗИ отличается от обычного?

- Обычно, как мы говорим, базовое исследование предполагает использование стандартных, рутинных методик на аппарате среднего класса. При этом можно определить состояние молочной железы, выявить новообразования и их размеры. Исследование на современных аппаратах предполагает комплексный подход к использованию многих современных методик на аппарате последнего поколения. Это дифференциальная диагностика: она позволяет не только определить, доброкачественное или злокачественное новообразование появилось в молочной железе, а сделав цветное картирование можно изучить кровоток, который меняет свой характер в случае злокачественности и дает возможность сделать прогноз.

Сегодня провести УЗИ можно практически в любом месте. Но только максимально широкий спектр знаний анатомии и физиологии человеческого организма, высокий профессионализм в сочетании с многолетним опытом работы позволяют быть гарантом точного диагноза и дать адекватную клиническую оценку увиденному.

- Какую еще патологию молочной железы можно обнаружить методом ультразвуковой маммографии?

- Можно обнаружить фиброаденомы даже очень маленьких размеров, разнообразные кисты, гематомы и злокачественные новообразования.

- Скажите, пожалуйста, что такое цветное картирование, дуплексное сканирование?

- Эти термины относятся к исследованию сосудов на современных аппаратах. Наличие функций дуплексного сканирования, цветového и энергетического картирования у современных ультразвуковых диагностических систем дает возможность в деталях визуализировать сосуды самого мелкого диаметра, измерять в них скорость кровотока, диагностировать стенозы, окклюзии в артериях любого калибра, а также венозные тромбозы; выявлять врожденную патологию сосудов и сердца, что невозможно осуществить никакими другими методами диагностики.

- А можно ли исследовать кровоток других органов?

- Не только можно, но и крайне необходимо. Исследование печени, почек, щитовидной железы, женской и мужской мочеполовой системы намного информативнее и точнее, если есть возможность оценить кровоток в этих органах методом цветového и энергетического картирования. Более того, иногда проблема в том или ином органе возникает именно из-за нарушения его кровоснабжения или, правильно сказать, гемодинамики.

- Что нового в диагностике беременности?

- Современные ультразвуковые методы позволяют не только обнаружить беременность, пол ребенка, его возраст, но и осуществлять ультразвуковое исследование сердца плода, выявлять внутриутробно пороки его развития, врожденные уродства, в том числе несовместимые с жизнью, что дает возможность вовремя прервать беременность, когда в этом есть необходимость.

- И последний вопрос. Можно ли исследовать на современных аппаратах кровоснабжение головного мозга?

- Безусловно. И весьма успешно. Диагностика стенозов, окклюзий, тромбозов, патологической извитости сосудов, врожденной патологии осуществляется методом дуплексного и триплексного сканирования с высокой степенью достоверности. Достоверность этих методов диагностики достигает 96-97 процентов. Но хочу отметить следующее: какой бы продвинутой аппаратурой ни располагало медицинское учреждение, умелое и эффективное использование ее возможно только высокопрофессиональными врачами. Человеческий фактор, личность врача, его опыт, целеустремленность, компетентность и профессиональное любопытство – главные составляющие успеха.

Общезвестно, что своевременная высококвалифицированная диагностика – залог успешного лечения.

Медицинский центр «Эскулап»

г. Нальчик, ул. Осипенко, 20/1;

тел.: (8862) 42-02-07, 42-63-74.





ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН 21.3-20.4
Заряжайте своим оптимизмом. В середине недели уделите внимание финансовым вопросам. Удачно вложенные деньги принесут хорошую прибыль. Стоит навестить родственников. В воскресенье позвоните в гости друзьям.

ТВ-Овны: Александр Буйнов, Сара Джессика Паркер.



ТЕЛЕЦ 21.4-20.5
Умерьте активность. Займитесь самоанализом. Стоит обратить внимание на питание. Полезно сесть на диету. Вторая половина недели хороша для открытия собственного бизнеса. Доход может принести писательская деятельность. Навестите родителей.

ТВ-Тельцы: Татьяна Толстая, Джордж Клуни.



БЛИЗНЕЦЫ 21.5-21.6
Будьте готовы к переменам. Ваши способности могут раскрыться неожиданно и в достаточно оригинальной форме. В середине недели стоит проявить скромность. Не выставляйте напоказ свои доходы. Благоприятное время для поездок и общения. Займитесь обустройством дома.

ТВ-Близнецы: Анна Курникова, Майкл Дж. Фокс.



РАК 22.6-22.7
Перестаньте сомневаться в себе. Середина недели – время реформ в области финансов. Помните, фортуна на вашей стороне. Возможно получение неожиданных доходов. Не обращайте внимания на разговоры вокруг вас, не подстраивайтесь под чужое мнение.

ТВ-Раки: Жанна Фриске, Вин Дизель.



ЛЕВ 23.7-23.8
Вас ждут удачи в дальних поездках. В середине недели будете нацелены на пополнение бюджета. Но не конфликтуйте с начальством. Не исключено, что в конце недели познакомитесь с интересными людьми и отправитесь с новыми друзьями в небольшую поездку.

ТВ-Львы: Юлия Высоцкая, Арнольд Шварценеггер.



ДЕВА 24.8-23.9
Будьте готовы к трудностям. Хотя в сложной и напряженной ситуации вы проявите себя великолепно. Во второй половине недели ограничьте количество контактов. Для достижения карьерных целей вам нужно проработать много профессиональной литературы.

ТВ-Девы: Тимур Кизяков, Салма Хайек.



ВЕСЫ 24.9-23.10
Во взаимоотношениях с партнером не в ущерб чувству собственного достоинства чаще идите на компромиссы. В середине недели возможны трудности материального порядка. Постарайтесь не влезть в долги. В воскресенье рассчитывайте на поддержку покровителя.

ТВ-Весы: Анастасия Стоцкая, Жан-Клод Ван Дамм.



СКОРПИОН 24.10-22.11
Чтобы достичь желаемого, придется много и упорно трудиться. В четверг-пятницу придется потратить немало сил для восстановления своего доброго имени, поскольку клеветники поработали на славу. Будьте осторожны в поездках.

ТВ-Скорпионы: Елена Бирюкова, Данни Де Вито.



СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12
Не упустите удачное время для творчества. Звезды вам благоволят. В середине недели следует усердно потрудиться. В выходные не жалейте времени на общение со второй половинкой. В воскресенье, может быть, стоит вместе заняться спортом.

ТВ-Стрельцы: Александр Масляков, Кристина Агиллера.



КОЗЕРОГ 22.12-20.1
Займитесь домом. Поменяйте обстановку, наполните квартиру новыми вещами, выбросьте старье. Попытайтесь счастья в лотерею. Хотя шансов у вас 50 на 50. В воскресенье с партнером по браку пора решать накопившиеся семейные проблемы.

ТВ-Козероги: Ирина Алксимович, Адриано Челентано.



ВОДОЛЕЙ 21.1-19.2
Будьте внимательны: вас попытаются вовлечь в финансовую авантюру. Не поддавайтесь! Четверг-суббота – прекрасное время для романтического знакомства. Семейным людям нужно больше общаться с детьми. Ваши воспитательные усилия не пропадут даром.

ТВ-Водолеи: Вячеслав Добрынин, Дженифер Энистон.



РЫБЫ 20.2-20.3
Вас ждет масса приятных сюрпризов. Займитесь покупками. Затраты окупятся сторицей. Вероятны новые знакомства. Но не спешите расставаться со старыми проверенными друзьями. В воскресенье устройте семейный праздник.

ТВ-Рыбы: Нелли Уварова, Брюс Уиллис.

ОПРОС

Вы часто обижаетесь на близких людей?

Анджела ХАСАНОВА, работник кафе:
- Я бы не сказала, что часто. Хотя за мной закрепился имидж обидчивого человека. Просто я небезразличный человек и остро реагирую на всякую несправедливость. Ну кто не обидится, если подруга, пусть даже неспециально, подставит тебя? Из-за нее несколько месяцев назад расстался с любимым человеком. С тех пор я на нее в обиде и даже не здороваюсь.

Замир ТОЛГУРОВ, таксист:
- Я никогда не обижаюсь на близких людей. Потому что они не дают такого повода. А остальные мне безразличны, а потому, дураю, глупо тратить на них нервы и энергию.

Елена НАГОЕВА, студентка Института филологии КБГУ:
- Да, очень часто. За что? На мой взгляд, родители обязаны делать для меня все, что мне нужно. А на кого же они должны тратить деньги, если не на свою любимую доченьку?! От них я получаю все или почти все, что хочу. Кто-то может подумать, что я эгоистка. Но я же ничего сверх меры не прошу. Когда сама начну хорошо зарабатывать, а это уже не за горами, буду выполнять их прихоти. На то мы и семья, чтобы помогать друг другу.

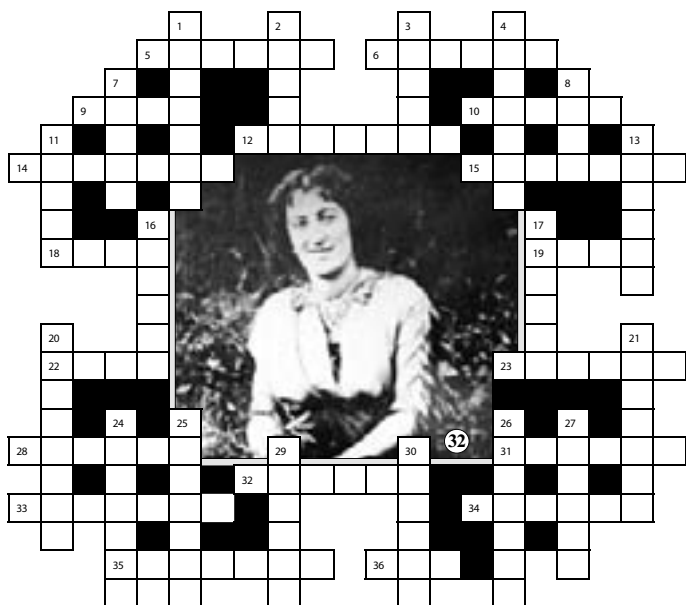
Любовь ТЁ, банковский работник:
- Бывает, что и обижаюсь. Причиной может быть даже простое невнимание. Я сама очень внимательный человек и вправе ожидать со стороны близких такого же отношения. Обиду на близкого человека переживаю гораздо глубже и тяжелее. Могут не обратить внимания на грубость или даже подлость от человека, безразличного мне. Но это непостижимо для любимых мной людей. Поэтому цените друг друга и не обижайте.

Алла СЕМЕНОВА, социальный работник:
- Раньше часто обижалась на мужа. Теперь поняла, что от состояния обиды портится цвет лица, к тому же она доставляет массу неудобств и не приносит никакой пользы. Так зачем же заниматься таким неблагодарным делом? Я лучше выскажу все, что думаю по поводу, а при возможности отвечу тем же, то есть попросту отомщу. Он забыл купить мне подарок на день рождения? Я тоже забуду. Он сегодня вернулся домой поздно? Завтра я задержусь на работе, и ужин для детей придется готовить ему. В мире все должно быть сбалансировано.

Зарема ХОСТОВА, школьный психолог:
- Я бы не советовала обижаться ни при каких обстоятельствах. Это определенный стресс для организма. В жизни и так много отрицательных эмоций. Лучше все высказать своему обидчику и забыть об инциденте. Есть определенная категория людей, которые получают удовольствие оттого, что обижают кого-то, сороятся и скандалят. Не позволяйте питаться своей энергией. Это сложно, но постоянные тренировки дадут положительный результат.

● Подготовила
Алена ТАОВА

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Единица длины, применяемая в астрономии. 6. Итальянский архитектор, представитель позднего Возрождения. 9. Разновидность монаршего титула. 10. Краткое предварительное объявление о предстоящих гастролях, спектаклях, концертах. 12. Характеристика отражательной способности поверхности тела. 14. Море Северного Ледовитого океана. 15. В римской мифологии богиня, покровительница ремесел и искусств. 18. Музыкальное произведение имитационного склада. 19. Скульптура Донателло. 22. Два ледника Большого Кавказа, на Эльбрусе. 23. Датский драматург, автор пьес "Потерянная мелодия", "Анна Софи Хедви", "Силькеборг", "Дама с камелиями", "Крик". 28. Крытая галерея с рядами магазинов или контор. 31. Небольшое одномачтовое судно. 32. Одна из первых просветительниц Северного Кавказа, наша землячка. 33. Небольшое литературное произведение. 34. Река в СНГ. 35. Древнегреческий город, место проведения Олимпийских игр. 36. Селение на Кавказе, Средней Азии.

По вертикали: 1. Персонаж произведения Пушкина "Евгений Онегин". 2. Этикетка на одежде, обычно с названием фирмы. 3. Вулкан на Курильских островах. 4. Разновидность везувияна, ювелирный камень. 7. Город в Израиле, главный порт страны на Средиземном море. 8. Город на западе Франции. 11. Ставка или совокупность ставок обложения или оплаты за пользование чем-нибудь. 13. Последний римский император, полководец. 16. Столица Содружества Багамских Островов. 17. Дерево, растущее в саваннах Африки, имеющее ствол большого диаметра. 20. Библиейский персонаж. 21. Крепкий настой или вытяжка из растений на спирту. 24. Специалист, оценивающий сумму ущерба при страховании. 25. Литовский духовой музыкальный инструмент из козьего рога. 26. Нидерландский философ, пантеист, "Богословско-политический трактат", "Этика". 27. Советский композитор и музыкальный деятель. 29. Род растений семейства жимолостных порядка ворсянковых. 30. Млекопитающее семейства куньи.

● Составила
Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5
По горизонтали: 5. Межень. 6. Индекс. 9. Клен. 10. Абапо. 12. Стеллаж. 14. Визитка. 15. Ананьев. 18. Слон. 19. НАТО. 22. Шале. 23. Байкер. 28. Ателье. 31. Герана. 32. Англия. 33. Авизент. 34. Десант. 35. Бедленд. 36. Ани.
По вертикали: 1. Черника. 2. Юннат. 3. Онега. 4. Икебана. 7. Апаид. 8. Спин. 11. Милос. 13. Геофон. 16. Шнитке. 17. Ангела. 20. Ашхотова. 21. Цейтнот. 24. Блюз. 25. Кеннеди. 26. Агрегат. 27. Армада. 29. Инфант. 30. Рябина.



Бессмертная история страсти

В очередной раз Государственный Музыкальный театр КБР представил на суд меломанов водную из самых популярных опер всех времен и народов – «Травиата». Четырехактный шедевр Верди является не только наиболее известной оперой мира, но и одним из самых сложных произведений жанра.

Всем известный сюжет оперы заимствован из романа Александра Дюма-сына «Дама с камелиями», основанного на реальной истории из жизни самого писателя, испытавшего в молодости глубокое драматическое чувство. Сын автора «Трех мушкетеров» был горячо влюблен в известную парижскую куртизанку Мари Дюплесси, чья красота и незаурядный ум привлекали многих выдающихся людей своего времени. По настоянию отца младший Дюма был вынужден разорвать отношения с возлюбленной и отправиться в длительное путешествие, по возвращении из которого не застал Мари в живых – она умерла от туберкулеза.

Великий композитор сделал героиней своей оперы женщину, отвергнутую обществом, специально подчеркнул это названием («Травиата» — по-итальянски падшая, заблудшая). Он показал благородство и душевную красоту Виолетты, ее превосходство не только перед той легкомысленной средой, которая ее

окружает, но и перед добродетельными представителями светского общества. Горячее сочувствие к жертве социального неравенства, беспощадное осуждение лицемерной буржуазной морали, показ на оперной сцене современной жизни — все это нарушало обычную традицию и принесло ей немалую популярность.

В полной мере все богатство красок и нюансов музыкального материала могут передать только профессиональные исполнители. Спектакль Музыкального театра дал возможность ценителям музыки гордиться своим Альфредом в исполнении заслуженного артиста КБР и КЧР АЛИ ТАШЛО. Наш выдающийся тенор в очередной раз продемонстрировал великолепный, выровненный во всех регистрах голос, отшлифованную технику, которую, он, как известно, совершенствовал в Ла Скала, и убедительную актерскую игру. Сочетание совершенного искусства пения с драматически выразительной игрой всегда являлось его отличительной



Альфред - А. Ташло, Виолетта - Н. Азаматова

чертой, и в «Травиате» это проявилось в полной мере. У зрителя не оставалось ни малейших сомнений в искренности переживаний героя, его игра полностью убеждала зал в том, что он может действительно лишиться рассудка или жизни, если будет отвергнут любимой женщиной.

Пожимые эмоции должны преобладать у публики и от игры героини. Виолетта – блестящая партия и

роль для актрисы большой женской и артистической индивидуальности, способной на огромную внутреннюю свободу и сценическую открытость. К сожалению, исполнение заслуженной артистки КБР Натальи АЗАМАТОВОЙ подобное впечатление производило не всегда. Если с внешними данными, элегантностью и вокалом у Азаматовой проблем нет, то с темпераментом и драматическим мастерством не все обстоит благополучно.

Преобладающая сдержанность – ключевое определение ее игры. И дело, наверное, не в традиционном опасении, что если исполнить с блеском арию первого акта, украшая ее вставными фиоритурами и эффектными высокими нотами, то на всю остальную партию может не хватить голоса, эмоционального накала звука для выражения силы страсти и высокой трагичности чувств героини. Вокальный потенциал певицы это исключает, проблема, скорее всего, состоит в режиссуре.

Третий главный герой оперы – Жорж Жермон в исполнении заслуженного артиста КБР Валерия КАЙЦУКОВА подобных нареканий вызвать не мог, так как этот персонаж был безупречен и с вокальной, и с драматической точки зрения. Порадовали своими небольшими, но яркими партиями Наталья МОРОЗОВА и Мухадин КУМЫКОВ, как всегда, хорош был и хор театра. Конечно, нельзя не упомянуть и великую музыку Верди (оркестром в этот вечер блистательно дирижировал заслуженный артист РФ Н. ШАБАТУКОВ), благодаря которой «Травиата» по праву носит звание бессмертного произведения, которое слушали, слушают и будут слушать всегда.

● Нина ПОРХОВА.

Фото Максима Керженцева

СПОРТ

4-7 февраля во Владикавказе (РСО-Алания) состоялся розыгрыш Кубка России по тяжелой атлетике.

Кубок России у Эдуарда МЕЖГИХОВА

На этих престижных соревнованиях достойно показали себя штангисты из Кабардино-Балкарии. Обладателем Кубка страны в весовой категории до 105 кг стал уроженец Зольского района Эдуард МЕЖГИХОВ. Его результат в сумме двух упражнений составил 400 килограммов.

Второе место в весе до 69 кг завоевал тяжелоатлет из Эльбрусского района Таукан ГЕККИЕВ.

● Ибрагим ГУКЕМУХ

Ученики школы № 23 - чемпионы КБР

На прошедшей неделе завершился чемпионат республики по мини-футболу, в котором приняли участие девять школьных команд из районов и городов КБР.

По оценкам специалистов и болельщиков, ребята показали зрелищный, искрометный футбол. В финальном матче встретились сборная школ Баксанского района и команда МОУ СОШ №23 из Нальчика. Нальчане играли в агрессивный, атакующий футбол и добились солидного игрового перевеса уже к концу первого тайма. Баксанцы пытались противопоставить скорости и технике своих соперников самоотверженную игру в обороне. Но этого оказалось недостаточно. В результате 23-я школа, одержав убедительную победу со счетом 5:1, стала чемпионом Кабардино-Балкарии.

● Инал ЧЕРКЕСОВ

УЧАСТОК

Жидкие комплексные удобрения

В отличие от минеральных туков, которые используются главным образом для внесения их в почву в качестве основных удобрений или для подкормки в процессе вегетации культур, водные растворы ЖКУ применяются как для корневого, так и внекорневого питания. При этом жидкие удобрения легко дозировать, вносить равномерно по всей площади питания растений, а также локально в отдельные места. В небольших концентрациях ЖКУ используются для внекорневой подкормки, что обеспечивает их быструю усвояемость растениями при исключении вредного влияния на качество урожая и окружающую среду. Поступая в почву вместе с водой, такие удобрения также более эффективны, чем туки, так как быстро достигают корнеобитаемого слоя и в течение короткого промежутка времени после внесения благодаря непосредственному контакту с раствором поглощаются корнями. Как следствие ЖКУ отличаются меньшим расходом, чем туки.

Из вырабатываемых отечественной промышленностью наиболее распространено универсальное комплексное удобрение «Агрикола». Оно рекомендуется для использования в личных хозяйствах и имеет несколько марок, которые различаются количественным соотношением питательных элементов, что делает каждую марку специализированной для отдельных культур. Так, «Агрикола-1» рекомендуется для крестоцвет-

ных культур: капусты, редиса, редьки, салата, кресс-салата и других. «Агрикола-2» применяется в посевах и рассаде растений семейства амариллиевых: лука, чеснока, тюльпанов, лилий и др. В посадках и посевах растений семейства пасленовых: томата, перца, баклажан наилучшим образом используется «Агрикола-3». Морковь и свекла хорошо отзываются на внесение в почву и внекорневую подкормку «Агриколы-4». Для удобрения тыквенных культур: огурца, тыквы, кабачков, патиссонов, цукини, дыни следует использовать «Агриколу-5», а для рассады всех культур - «Агриколу-6». Комнатные и садовые цветочные культуры подкармливают раствором «Агриколы-7». Имеются маркированные смеси «Агриколы» для ягодных культур: смородины, земляники, крыжовника и др., а также для отдельных интродуцированных тропических и субтропических растений.

Все виды «Агриколы» применяются в виде водных растворов в соотношении 25 г на десять литров воды. Раствор для почвенного питания вносят в количестве одного-трех л на кв. м посадок или взошедших посевов и такое же количество на 25-30 кв. м рассады. В почву раствор вносится через две недели после посева или через десять-двенадцать дней после всходов. Внекорневые подкормки проводятся с периодичностью десять-пятнадцать дней.

● Михаил ФИСУН.
(Продолжение следует)

Кабардинский госдрамтеатр им. Али Шогенцукова представляет

12 февраля – А. Николаи. «НЕМНОГО НЕЖНОСТИ» (трагикомедия)

17 февраля – А. Абу-Бакар. «СНЕЖНЫЕ ЛЮДИ» (комедия)

Начало в 18.30.

Текст по ходу действия переводится на русский язык. Справки по телефонам: 42-64-94, 42-33-87.

Государственный Музыкальный театр КБР представляет

12 февраля - академич. танца с участием Государственного эстрадного ансамбля танца РСО-Алания «АЛАН», Государственного академического ансамбля танца Чеченской Республики «ВАЙНАХ», Государственного фольклорно-этнографического ансамбля КБР «БАЛКАРИЯ».

Начало в 18.30.

Справки по телефону 77-42-08

ПОГОДА

В том, что на территории республики в конце января пришла весна, - факт неоспоримый. По народному календарю лишь в середине февраля весна первый раз с зимой встречается. В этот раз юная особа пожаловала без предварительного предупреждения. Температура воздуха за первую декаду февраля в целом превысила норму на 7°-8°.

Погода в ближайшие дни ожидается неустойчивой, в отдельные дни осадки, возможен туман. Неадекватно сменится относительным теплом. Ночью -3°, +2°, днем +5°, +7° с повышением до +10°.

● Валентина ОРЛОВА, агрометеоролог

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p> <p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p> | <p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p> <p>Над номером работали: Н. ПЕЧОНОВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧЕВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</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 полиграфкомбинате им. Революции 1905 года г. Нальчик, пр. Ленина, 33 Выходит еженедельно. Тираж 5022. Заказ 392. Подписана в печать 10 февраля 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> |
|--|---|---|--|---|