

Горянка

№6 (547) 10 февраля 2010 г.

Интернет-версия: www.goryankakbr.ru

Издается с 1993 г.

Газета для семейного чтения



Тареза ЭФЕНДИЕВА,
заместитель начальника Управления
образования Черекского района

стр. 3

Читайте в номере:



Фитнес без мифов

стр. 4



Наука

стр. 5



стр. 6, 11



Красота.
Мода.

стр. 12



Помогите врачу

стр. 13

Дорогой читатель!

*Ты можешь оформить подписку на "Горянку"
на 4 месяца 2010 года в любом почтовом отделении*

Подпишись на "Горянку"!

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



Наш индекс -
31222

Стоимость подписки
- 90 рублей



Сельское хозяйство республики нуждается в крупных инвестициях

Сельское хозяйство Кабардино-Балкарии нуждается в дополнительных инвестициях до 100 млрд. рублей, чтобы внедрить в отрасли современные технологии.

«Недофинансирование сельского хозяйства КБР составляет не менее 100 млрд. руб. Если мы сегодня говорим о новых технологиях развития агропромышленного комплекса, то нужно существенно увеличить капиталовложения в эту отрасль. Сегодня проблема в том, что АПК республики недоступны современные технологии обработки земель, переработки сельхозпродукции», - сказал Президент КБР Арсен КАНОКОВ на совещании с главами муниципалитетов республики в минувший четверг.

«Даже если по одному населенному

пункту посчитать, в котором проживает 5 тыс. человек, надо от 1 до 3 млрд. рублей, чтобы новые технологии там появились», - заметил А. Канок.

Он сообщил, что республика намерена в ближайшие годы заложить 10 тыс. гектаров садов в предгорной зоне, построить новые тепличные комплексы и другие производства.

«Если мы хотим аграрный сектор поднять, необходимо вкладывать хорошие ресурсы, чудес не будет. На старых, допотопных технологиях мы ничего не поднимем. У нас не так много земли, чтобы мы ее неэффек-

тивно использовали», - подчеркнул глава КБР.

Он заверил, что средства для этого будут найдены.

Президент КБР при этом заметил, что при реализации проектов нужно учитывать не только доходы, но и создание рабочих мест, а значит, трудовой потенциал каждого населенного пункта. Он затронул проблему ухудшения плодородия земли и необходимости контроля работы арендаторов.

Руководителям муниципальных и городских администраций глава республики поручил в ближайшее время разработать планы развития каждого населенного пункта.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

СОВЕЩАНИЕ

ВЫСТАВКА

Более 20 предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности Кабардино-Балкарии принимают участие в международной выставке продуктов питания, напитков и сырья для их производства «Продэкспо-2010». Она открылась в понедельник в Москве в Центральном выставочном комплексе «Экспоцентр» и продлится до 12 февраля.

Продукция КБР на «Продэкспо-2010»

Молочную продукцию, кондитерские и макаронные изделия, алкогольные напитки и консервы представят «Евро-Рос», «Чегемвинпищепром», «Рус-Алко», «Каскад», «Велес», «Велес-Агро», «Кондитерская фабрика «Жако», Нальчикский молочный комбинат, винзавод «Нарткала», пищекомбинат «Докшуйно», консервный завод «Лескен», «Консервпром», «Альянс», «Моя столица», «Налмак», пищекомбинат «Нектар», «Альясар», «Нализ», «Интервайн», «Авант-Алко», «Русь», Нальчикский консервный завод, нарткалинский пищекомбинат «Вега».

Как отметила начальник отдела Минсельхозпрода КБР Римма КСАНАЕВА, с каждым годом выставка становится все популярнее среди российских производителей товаров и представителей торговых сетей.

«Если в самом начале преобладали в основном иностранные фирмы, то сегодня здесь доминируют россияне. В прошлом году от КБР было 16 участников, в нынешнем - 22. Как правило, все они заключают выгодные контракты», - цитирует слова Р. Ксанаевой пресс-служба.

● Наталья АЛЕКСЕЕВА

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

Количество безработных сокращается

Реализуемая в Кабардино-Балкарии в 2009 году антикризисная программа содействия занятости населения привела к сокращению на 4,7 тыс. зарегистрированных безработных, сообщил на пресс-конференции председатель Госкомитета КБР по занятости населения Мухамед КОДЗОКОВ.

По его словам, на 1 января 2010 года в органах службы занятости КБР зарегистрированы 19 тыс. безработных, что на 4,7 тыс. меньше, чем на 1 января 2009 года. «Впервые за последние несколько лет уровень безработицы в КБР (4,4 процента) стал ниже, чем в среднем и по ЮФО (5,2 процента), и по СКФО (10,4 процента). В настоящее время ситуация на рынке труда остается стабильной», - подчеркнул М. Кодзиков.

Программа дополнительных мер по снижению напряженности на рынке труда в КБР, действовавшая в 2009 году, предусматривала организацию общественных работ,

временного трудоустройства, стажировки в целях приобретения опыта работы для граждан, ищущих работу, включая выпускников образовательных учреждений, а также работников в случае угрозы массового увольнения.

В ней были задействованы 1630 человек. Финансировалась программа как за счет субсидий федерального бюджета (25,4 млн. руб.), так и средств республиканского бюджета - 1,34 млн. руб.

Кроме того, на развитие малого предпринимательства и самозанятости направлено 123,5 млн. руб., в том числе из федерального бюджета - 117,3 млн. руб., республиканского - 6,2 млн. руб. Благодаря этим мерам 2100 безработных стали предпринимателями. Более 3 тыс. безработных, среди них каждый второй - житель сельской местности, были направлены на курсы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации. Завершили профессиональное обучение 3115 чел., из них 71,7 процента - по рабочим профессиям.

● Ольга СЕРГЕЕВА

ФОРУМ

«Многонациональная Россия» для молодежи

Во вторник в Республиканском Дворце творчества детей и молодежи по инициативе администрации Президента КБР и Министерства информации и коммуникаций, работоспособности и объединениями делам молодежи республики в рамках проекта «Многонациональная Россия» состоялся форум, собравший представителей из всего Северо-Кавказского региона. Данный проект реализует Национальный Совет молодежи и детских объединений России совместно с «Российским конгрессом народов Кавказа» и другими организациями. Курирует его Общественная палата РФ.

Как объяснил один из организаторов мероприятия - ведущий тренер национального совета молодежных и детских объединений России Андрей ХУДОЛЕЕВ, в Нальчике состоялся один из этапов Всероссийского проекта. Подобная дискуссионная площадка будет организована в семи городах России.

О целях и задачах «Многонациональной России» рассказал заместитель председателя исполкома ООД «Российский конгресс народов Кавказа», член президиума Совета по делам национальностей г. Москвы Кантемир ХУРТАЕВ. Он отметил, что более 30 процентов молодежи

не связывают себя со статусом гражданина России. А это приводит к обособлению молодежных групп по территориальному и этническому принципу. «Основная причина в том, что в свое время молодые люди не были допущены к участию в принятии общественно значимых решений своей страны. Поэтому основной целью проекта, стартовавшего в конце прошлого года, является создание условий для максимальной самореализации молодых людей, для их вовлечения в процесс управления государством», - отметил он.

В рамках «Многонациональной России» состоятся мероприятия по

трем направлениям - гражданское образование, информационное и экспертное направления. «Форум проводится в рамках гражданского образования. Наша задача - узнать ваше видение и понимание актуальных проблем сегодняшнего дня и выявить наиболее активных, неравнодушных молодых людей, которые в марте примут участие на федеральном форуме в Москве», - сказал Кантемир Хуртаев.

В планы проекта также входит создание альманаха «Многонациональная Россия: герои среди нас», который представит новое поколение страны. А в августе будет организован молодежный летний лагерь под красноречивым названием «Диалог».

После торжественного открытия участники форума разделились на три секции, где обсуждали темы «Роль молодежи в модернизации экономики», «Модернизация политической системы» и «Модернизация гражданского общества в сфере международных отношений».

● Алена ТАОВА

СЕКЦИЯ

Число женщин - руководителей муниципалитетов растет

Секция женщин-руководителей создана в Ассоциации Совета местного самоуправления Кабардино-Балкарии (АСМО КБР). Ее возглавила Залина БЕРХАМОВА - заместитель председателя Совета городского округа Баксан, член правления ассоциации.

Предполагается, что новая структура будет способствовать повышению деловой, социальной и общественно-политической активности женщин в органах власти.

Утверждено также положение о республиканском конкурсе «Лучшая женщина-руководитель муниципального образования», который будет проводиться в рамках республиканского конкурса на лучшее муниципальное образование.

По статистике, в КБР число женщин, занимающих руководящие посты в муниципалитетах, с каждым годом увеличивается. Если год назад в республике женщины были главами 14 поселений, то сейчас их уже более 20. Из 1634 депутатов местного самоуправления 431 женщина (в прошлом созыве было всего 353).

Три самых талантливых руководительницы будут определены к Международному женскому дню 8 Марта.

● Наш корр.

ГАЛА-КОНЦЕРТ

Великой Победе посвящается

В МОУ «Лицей №2» состоялся музыкальный фестиваль, посвященный 65-летию Великой Победы. Лучшие песни были представлены на гала-концерте, на котором присутствовали ветераны Великой Отечественной войны, представители МОН КБР и Департамента образования администрации г. Нальчика.

В. Лебедев-Кумач писал: «Кто сказал, что надо бросить песню на войне, после боя сердце просит музыки вдвойне». Наверное, поэтому так много песен, споженных о войне. Ученики лицея не только выучили эти песни, но и находили в Интернете истории их создания. Каждая песня - целый мир. Они о двадцати семи миллионах убитых соотечественников, которые отдали жизнь за наше мирное небо. Заместитель директора по воспитательной работе Марина Валерьевна ИРИТОВА выразила благодарность ветеранам за их подвиг, память о котором будет вечно жива. Далее ученики преподнесли ветеранам букеты цветов и подарки.

Директор лицея Борис Казбулатович МАЛЬБАХОВ вспомнил свое детство, выпавшее на послевоенные годы. «Это сейчас все ветераны уже седые, а я помню молодых солдат, вернувшихся с полей сражений. Они потом долго носили свои френтовые гимнастерки, уже, конечно, без погон. Супруг заведующей нашего садика был кавалеристом, и когда он приходил в садик, мы от восторга замирали».

Песни о войне в исполнении лицейцев растрогали ветеранов до слез. Они сказали, что самая главная ценность на земле - мирное небо.

● Марзият БАЙСИЕВА



КАРЬЕРА И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СОВМЕСТИМЫ

Заместитель начальника Управления образования Черекского района Тареза Жамаловна ЭФЕНДИЕВА молода, энергична и необычна. Чем она отличается от большинства? Отсутствием страха. Идти вперед, ведь там иные, неведомые нам вершины – примерно так можно описать выражение ее глаз. «Новизна – это прекрасно, немного здравого драйва придает жизни шарм притягательности», – говорит наша героиня. Кстати, она любит не только вершины, но и глубины: в День возрождения балкарского народа увидела Голубые озера не так, как мы, простые смертные, сверху, а изнутри. «Это погружение я никогда не забуду. Столько впечатлений! Только мы вышли на берег, заместитель министра образования КБР Борис Суфьянович МУРТАЗОВ подарил мне тюльпаны. Эх, чуть-чуть получилось не то: я люблю розы».

но его уверенность делает из меня другого человека – волевого, сильного, дерзкого. Я бы очень хотела, чтобы моя история повторялась тысячи раз: действительно, каким педагог видит ребенка, таким он и может стать».

Тареза Жамаловна и ее коллеги в Черекском районе – весьма и весьма популярные люди: сфера образования по-прежнему остается стержнем нашей жизни. Конкурсы «Самый классный

нация» перед новым учебным годом и в семье получают по тысяче рублей. А во время акции «Добро наших рук» школьники жертвуют воспитанникам школы-интерната в Баугенте одежду, деньги, игрушки. Мы стараемся воспитывать в детях сострадание и мило-



«Тареза Жамаловна, как вы, такая лирично-романтическая, оказались в сфере образования? Может, все-таки ошиблись с выбором?» – допрашиваю я с журналистской дотошностью. «Воссе нет. Да, образование – это мир, гдемного консерватизма, жесткости и ответственности. Но он рухнет, если не будет строиться на любви, – отвечает Тареза Жамаловна. – По окончании химического факультета я работала в родной аушигерской школе. Сейчас уже не преподаю, но мои ученики, дабы меня ни увидели, мимо не проходят. Приятно. Педагогом имеет право быть лишь тот человек, который любит детей и бесконечно им предан. Я всегда сумением слушаю опытных учителей, которые рассказывают истории в деталях о выпускниках двадцатилетней давности. Заслушаешься... Невсе мамы могут так четко вспомнить детство собственных чад». Тареза Жамаловна задумывается. Она говорит о том, что труд педагога без усилий со стороны родителей и общества зачастую не достигает желаемого результата, но за все опрехи воспитания и образования достается учителю. «Рассмотрим один-единственный момент – телевидение. Чем оно подпитывает души наших детей? Сейчас само смотрим в любое время идет сериал «Школа». Во-первых, хочу сказать, что российский кашкола все же нечто иное, чем экранный образ. Во-вторых, склонных к подражанию подростков вельзятка целенаправленно вестик к растлению».

У Тарезы Жамаловны свои апробированные методы воспитания. Будучи заместителем директора по воспитательной работе в аушигерской школе, она плодотворно использовала добрые примеры. Ведь среди старших очень многие могут быть наставниками молодых. И совершенно безотказный метод – это традиции. Дети на интуи-



Тюльпаны – подарок за мужество

тивным уровне осознают важность поведенческих нормативов, выработанных предками. «И еще одно золотое правило – в детей надо верить. Они чувствуют, чего мы от них ожидаем, и проявляют ся именно в этом направлении. Лично мне самой всегда везет с наставниками. Директор аушигерской школы Людмила Дзадзиевна БАДЗОВА верила в меня так безоговорочно и безоглядно, что я просто боялась ее подвести работала изовсех сил. В 2005 году наша школа заняла первое место в республике по организации воспитательной работы, а я стала лауреатом всероссийского конкурса. Издсье, в управлении, история повторилась. Наш начальник Анатолий Каммеевич БАТЧАЕВ уверен, что мне под силу решать задачи любой сложности. Возможно, это и не так вовсе,

классный», «Учитель года», «Ученик года», «Слоемте, друзья» вышли за рамки образовательных учреждений, за ними следит весь народ. В конкурсах, проводимых в рамках национального проекта «Образование», пять школ Черекского района выиграли по миллиону рублей, восемнадцать учителей получили по сто тысяч рублей, а две малокомплектные школы в Кара-Суу и Безени удостоились республиканской премии по сто тысяч рублей.

«Выше перечисленные успехи вовсе не означают самоуспокоение, – говорит Тареза Жамаловна. – Наоборот, они нам подстегивают быстрее принимать решения по наиболее проблематем. Одна из них – дети, нуждающиеся в помощи извне. Ежегодно по распоряжению главы администрации района проводятся благотворитель-

сердце, эти качества в современном мире стали еще ценнее, чем прежде».

Пожалуй, на данном этапе Тарезе Жамаловне можно уже задать вопрос: какие качества необходимы для успешной карьеры? И она дает совет, которым, думается, может воспользоваться каждый. «В профессиональном плане необходимо постоянно совершенствовать свои знания, много читать, расширять кругозор, быть уверенной в своих силах, не бояться узнавать и делать что-то новое. Однако профессионализм при полном неумении найти контакт с другими людьми, как коммуникативность при полном отсутствии профессионализма, вряд ли будут способствовать успешной карьере».

Что греха таить, у успешных карьеристов на личную жизнь совершенно

не хватает времени. У Тарезы Жамаловны семья и карьера вовсе не исключают друг друга. Она советует работающим женщинам не уделять вниманием родителям и друзьям, позволять себе увлекаться и всегда оставаться женщиной. «Надо чаще улыбаться, отдыхать, заниматься собой и быть счастливой. Каждый человек может и должен быть счастливым. Почему-то многим это кажется не достижимым состоянием. Насамом деле в любом состоянии мы творим свою судьбу сами».

...Тареза Жамаловна возвращается вечером в родной Аушигер, где ее ждут мама Аноя и брат Роберт. Маме любит баловать дочку кулинарными изысками, а Роберт, предприниматель с техническим образованием, поддерживает сестру морально. Родные люди понимают: все, что ей надо, – постоянное внимание. Сейчас у нашей героини задача-минимум – защитить кандидатскую диссертацию по педагогике. А задача-максимум... здесь много задач! «О каждом селе судят по тому, кого оно вырастит. Министр образования и науки Сафарби ШАГАПСОВ и министр здравоохранения Вадим БИЦУЕВ выросли в моем родном Аушигере. Может, здесь не вполне уместно употребление слова «моем», но я, как и многие другие, говорю о родном селе «мой Аушигер». Самое главное, чего я хочу, чтобы мать, вскормившая меня, была мной довольна и родное село признавало меня как дочь послушную и работающую, помнящую о своем гнезде. Я хочу служить людям, приносить им добро, значит, я – учитель. Кстати, думаю вновь по совместительству вести часы, а то совсем кабинетным работником стала».

Марзият БАЙСИЕВА.
Фото из личного архива
Т. Эфендиевой

ПОЛОЖЕНИЕ О КОНКУРСЕ ЭССЕ "МОЙ ДЕДУШКА – ВЕТЕРАН"

Общие положения

Конкурс эссе «Мой дедушка – ветеран» проводится в честь 65-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Цель конкурса

Увековечение памяти об участниках Великой Отечественной войны 1941-1945 годов

Задачи конкурса

- военно-патриотическое воспитание молодежи;
- восстановление и сохранение памяти о народном подвиге;
- привлечение внимания молодежи к родной истории, к судьбе своего народа;
- повышение социальной активности населения;

- выявление талантов и поддержка творческих одаренных людей.

Организаторы конкурса

- исполком Нальчикского отделения партии «Единая Россия»;
- газета «Горняк».

Руководство конкурсом

Руководство конкурсом осуществляется Организационным комитетом, состоящим из представителей организаторов.

Участники конкурса

Для участия в конкурсе не существует возрастных и социальных ограничений.

Условия конкурса

На конкурс принимаются литературные произведения в форме жанра эссе объемом не более двух листов формата А4, шрифтом Times New Roman 14.

Работы представляются в печатном виде и на электронном носителе. Работы не рецензируются и не возвращаются.

В правом верхнем углу каждой литературной работы должны содержаться сведения об авторе: фамилия, имя, отчество, контактный телефон.

Порядок проведения конкурса

Конкурс проводится в несколько этапов: - подготовка и предоставление творческих работ в редакцию газеты «Горняк» с 10 февраля до 19 апреля 2010 года;

- оценка работ жюри конкурса до 27 апреля 2010 года;

- подведение итогов конкурса и награждение победителей в рамках празднования 65-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

Творческие работы направляются в редакцию газеты «Горняк» до 19 апреля 2010 года по адресу: г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, 5-й этаж или на электронный адрес: gazeta-gornika@list.ru, ivv-slava@mail.ru

Подведение итогов, награждение

Для подведения итогов конкурса Оргкомитет формирует жюри, в состав которого войдут представители организаторов.

Победители конкурса определяются решением жюри и награждаются дипломами и денежными премиями: за 1-е место – 5000 рублей, 2-е место – 3000 рублей и 3-е место – 2000 рублей.

Финансирование конкурса осуществляется за счет средств исполкома Нальчикского отделения партии «Единая Россия».



В селе Алтуд Прохладненского района открылась новая участковая больница, построенная и оснащенная на средства местных предпринимателей - руководителей ООО «Каскад» Хасана ДЕШЕВА и ООО «Концерн «Риал» Хадиса АБАЗЕХОВА.

Больница от меценатов

В одноэтажном здании новой современной больницы располагаются два отделения: неврологическое на 20 и терапевтическое на 25 мест. Здесь работают кабинеты УЗИ, смотровой с электрокардиографом, процедурный и биохимическая лаборатория, оснащенная современным оборудованием. На днях поступит передвижной рентгенаппарат.

В новой больнице созданы комфортные условия как для лечения пациентов, так и для работы медиков. Это уютные двух-, четырех- и пятиместные палаты с новой мебелью, ординаторская, кабинеты и комнаты отдыха для медперсонала, столовая, прачечная, душевые, санузлы, вспомогательные и подсобные помещения. Также благоустроена больничная территория.

Оборудование для хранения крови

Кабардино-Балкария вошла в число регионов, участвующих в программе развития службы крови и массового донорства в рамках национального проекта «Здоровье».

В соответствии с программой предполагается переоснащение станций переливания крови при соблюдении единого технологического стандарта безопасности. Министерством здравоохранения КБР и ГУЗ «Станция переливания крови» МЗ КБР подготовлена и направлена в Федеральное медико-биологическое агентство России заявка на поставку медицинского оборудования. Согласно заявке в республику ожидается поставка медицинского оборудования для хранения крови и ее компонентов, мобильного пункта заготовки крови (специально оснащенный автобус), аппаратов автоматического донорского плазмафреза, камеры для длительного хранения плазмы и еще ряд наименований современного медицинского оборудования на общую сумму около 97 млн. рублей.

В рамках программы будут существенно улучшена материально-техническая база служб крови, восстановлена тесная коммуникация между врачами и донорами. Ощутимым результатом программы развития служб крови должны стать увеличение объема заготовки цельной донорской крови, количества плазмодач, максимальное увеличение количества безвозмездного донорства.

Предполагается, что к 2012 году в Российской Федерации будет внедрена единая информационная база, которая будет содержать общероссийский регистр доноров. В Кабардино-Балкарии в 2009 году насчитывалось более семи тыс. доноров.

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

Все об остеопорозе

О существовании такого заболевания, как остеопороз, большинство из нас узнали из телевизионной рекламы различных препаратов, вроде бы помогающих бороться с ним. К счастью, значительно меньшая часть населения познакомилась с этим недугом после неожиданно случившего у них перелома, причиной которого стало остеопороз. Наш консультант - заведующий отделением музских специалистов неврологии поликлиники №4, кандидат медицинских наук Руслан КЕШОКОВ.

Остеопороз - это состояние, характеризующееся потерей нормальной плотности костной ткани, что приводит к хрупкой кости. Остеопороз приводит к аномальной пористости кости, которая становится менее плотной. Это нарушение ослабляет кость, повышая риск перелома. Позвоночник, бедра и запястья - распространенные места возникновения переломов кости при остеопорозе, хотя связанные с остеопорозом переломы могут возникать почти в любой кости скелета.

О плотности кости

На плотность кости сильно влияют генетические факторы, которые в свою очередь иногда модифицируются факторами окружающей среды и лечением. Например, мужчины имеют более высокую плотность кости, чем женщины. В норме плотность кости накапливается в период детства и достигает пика в возрасте около 25 лет. Костная плотность затем сохраняется на протяжении примерно десяти лет. После 35 лет как мужчины, так и женщины в норме теряют 0,3-0,5 процента костной плотности за год в процессе старения. Эстроген важен в сохранении костной плотности у женщин. Когда уровень эстрогена после менопаузы падает, потеря костной ткани ускоряется. Во время первых пяти-десяти лет после менопаузы женщины могут страдать от потери вплоть до двух-четырех процентов костной плотности в год. Это может привести к потере 25-30 процентов костной плотности в течение этого периода. Ускоренная потеря костной массы после менопаузы является главной причиной остеопороза у женщин.

Факторы риска

Факторами, которые увеличивают риск развития остеопороза, являются женский пол; кавказская или азиатская раса; тонкий или маленький скелет; семейная предрасположенность к остеопорозу; случаи перелома кости

определить остеопороз, по крайней мере, 30 процентов кости уже потеряно.

Лечение и предотвращение

Целью лечения остеопороза является предотвращение переломов кости путем остановки потери костной ткани и увеличения костной плотности и силы. Хотя ранняя диагностика и проведенное вовремя лечение остеопороза могут существенно уменьшить риск перелома, ни одно из доступных видов лечения остеопороза не является полностью излечивающим. Другими словами, трудно полностью восстановить кость, которая была ослаблена остеопорозом. Следовательно, предупреждение остеопороза является таким же важным, как лечение.

Мерами лечения и предупреждения остеопороза являются изменения образа жизни, включая прекращение курения, сокращение употребления алкоголя, регулярные физические упражнения и сбалансированное питание с адекватным количеством кальция и витамина D; лекарственные препараты, которые останавливают потерю кости и увеличивают ее силу; лекарственные препараты, которые влияют на образование кости.

Физические упражнения имеют широкий спектр полезных оздоровительных эффектов. Тем не менее они отнюдь не приводят к существенному увеличению костной плотности. Их польза при остеопорозе в основном состоит в снижении риска падения. Несколько слов об осторожности во время упражнений: важно избегать физических упражнений, которые могут повредить уже ослабленные кости. Пациентам старше 40 лет и тем, кто имеет сердечные заболевания, ожирение, диабет и высокое артериальное давление, физические упражнения должны рекомендоваться и контролироваться врачом. Экстремальная выраженность упражнений (такая, как длительный бег) не полезна для костей.

Диагностика

Остеопороз кости может обнаружить обычное рентгенологическое исследование. На рентгеновском снимке такая кость выглядит значительно тоньше и легче, чем нормальные кости. К несчастью, к тому времени, как рентгеновское исследование сможет

С каждым годом появляются новые тренажеры и совершенствуются направления тренировок, а заблуждения вокруг фитнеса остаются все те же.

Фитнес без мифов

МИФ 1. Чем слабее физическая подготовка у человека, тем больше времени ему потребуется для достижения заметных положительных результатов. На самом деле человек, не имеющий физической подготовки, начав заниматься фитнесом, значительно раньше увидит прогресс, чем тот, кто годами тренируется. Первые лишние килограммы сбросить проще всего. Уже разработанные, приведенные в тонус мышцы требуют большей нагрузки, чтобы становиться сильнее, и последние сантиметры уходят дольше.

МИФ 2. Если после занятий вы чувствуете сильную усталость, значит, тренировались как следует и все упражнения выполнили верно. На самом деле усталость - это признак перенапряжения. Занимаясь фитнесом, не нужно доводить себя до изнеможения, а после правильной тренировки вы должны чувствовать, что организм наполнен энергией и силой. Можно сказать, что перенапряжение для мышц так же бесполезно, как переедание для желудка. Лучше всего заканчивать тренировку с чувством, что вы могли бы позаниматься еще немного.



МИФ 3. Вид фитнеса (план тренировок), который помог похудеть моей подруге, также поможет и мне. На самом деле каждый человеческий организм индивидуален. То, что помогло подруге, может быть категорически противопоказано вам. Как и в случае с диетами - прислушиваться к советам неспециалистов в том, что касается физических нагрузок, не стоит. В идеале перед тем, как выбрать вид фитнеса, надо проконсультироваться с врачом, чтобы по незнанию себе не навредить.

МИФ 4. Занимаясь с гантелями и используя силовые тренажеры, можно сильно накачать мышцы и испортить фигуру, сделав ее неженственной. На самом деле женский организм в отличие от мужского устроен так, что накачать рельефные крупные мышцы довольно сложно. Подавляющему большинству женщин, занимающихся фитнесом, фигура культуристки не грозит.

МИФ 5. Персональный тренер в фитнес-клубе - это, скорее, роскошь, чем необходимость. Обо всех нужных упражнениях, советах и тонкостях можно прочесть в книгах, Интернете и журналах. К тому же купить книгу гораздо дешевле, чем оплатить услуги тренера - экономия налицо. На самом деле такая попытка экономии может обернуться ненужными тратами: разве не обидно будет после полугодичного посещения клуба не увидеть никаких результатов? Не обязательно пользоваться услугами персонального тренера на каждом занятии. Будет достаточно, если инструктор разработает именно для вас индивидуальную фитнес-программу и позанимается с вами в первые дни.

● Материалы полосы подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



ДАТА

ВОПРОС-ОТВЕТ

8 февраля в Кабардино-Балкарском государственном университете состоялась III выставка инновационных проектов молодых ученых, которую по праву можно назвать межрегиональной, так как в ней приняли участие Пятигорский государственный технологический университет, представивший 13 проектов, и Северо-Кавказский горно-металлургический институт с десятью проектами. Всего же в выставке, приуроченной к Дню российской науки и Дню изобретателя, приняли участие 30 делегатов, среди которых представители КБГУ им. Х.М. Бербекова, Кабардино-Балкарской государственной сельскохозяйственной академии, Северо-Кавказского государственного института искусств, Кабардино-Балкарского института бизнеса, Института гуманитарных исследований и Правительства КБР и КБНЦ РАН, Кабардино-Балкарского НИИ сельского хозяйства, Института горного и предгорного садоводства, научно-производственный центр «Антиград», ООО «НПМНО альтернативная энергетика».

Наука и инновации



Светлана Хаширова со студентками

Спектр представленных проектов необычайно широк: электрохимический синтез наноматериалов конструкционного и функционального назначения, магазин стоктовой одежды, получение строительных материалов из отходов гидрометаллургических производств, формирование межконфессиональной и внутриконфессиональной толерантности в КБР, разработка электро- и теплоснабжения с использованием солнечной энергии, археологические разработки, история и современность национального костюма, альтернативная энергетика и многое другое. В рамках выставки были организованы бесплатные мастер-классы для молодых ученых по подготовке заявок на гранты, защите интеллектуальной собственности, работе с венчурными инвесторами, подготовке проектов для участия в программе «Зворыкинский проект» и выставке «Научно-техническое творчество молодежи».

Организаторы выставки, цель которой - привлечь внимание к достижениям молодых ученых, а также помочь во внедрении их разработок надеются, что ее развитие в будущем приведет к тому, что она приобретет статус выставки молодых ученых Юга России.

Душой и сердцем ежегодной выставки является председатель оргкомитета, заместитель председателя Совета Российского Союза Кабардино-Балкарского региональ-

ного отделения Российского союза молодых ученых, председатель Совета молодых ученых Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова, доцент этого вуза, изобретатель и предприниматель, доктор химических наук Светлана Юрьевна ХАШИРОВА. На третьей выставке представлено три собственных проекта молодой ученой и счастливой мамы двоих детей: «Разработка новых полимерных бактерицидных соединений», «Разработка полифункциональных сорбентов для комплексной очистки и обеззараживания воды», «Биоцидная целлюлозная композиция».

Тем не менее во время учебы в средней школе селения Сармаково свое будущее с химией Светлана Юрьевна не связывала, несмотря на то, что ей очень легко давался этот предмет. Окончив школу с золотой медалью, она получила целевое направление в один из московских вузов, но уезжать из дома не захотела и поступила на химико-биологический факультет КБГУ, о чем ни разу не пожалела. «Я очень рада, что стала химиком, а не зоологом, юристом или представителем другой модной профессии, потому что химия - очень интересная, увлекательная наука. Ошибается тот, кто считает ее сухим, скучным предметом, ведь она дает огромный простор для воображения и фантазии. Химия сродни искусству, ведь как композитор пишет

новую музыку, складывая ее из нот, так и мы получаем новые вещества, складывая их из молекул. И возможности этого благодаря нанотехнологиям безграничны. Благодаря использованию наноматериалов получают новые, абсолютно уникальные свойства: изучив определенный класс молекул, вы можете предсказать, что получится, если возьмете эту молекулу и соедините ее с другой, получив новые вещества с совершенно уникальными свойствами. Как, например, это происходит при соединении глины с полимерами», - объясняет Светлана Юрьевна этот удивительный парадокс, лежащий в основе ее научной деятельности на протяжении последних лет. «На самом деле глина с полимерами несовместятся вообще, потому что глина - это неорганика, полимер - органика. Мы придумали механизм, как совместить эти несовместимые вещи, и получили то, чего не ожидали вообще. Исходный полимер, входящий в эту композицию, является бактерицидным, он убивает стафилококк, а глина является сорбентом по отношению к определенным видам ионов загрязнителей. И вот, когда мы совместили эти два компонента, получили интересный резинового губчатый материал, который убивает и еще много пока неизвестных возможностей, так как работа с ним еще ведется».

В прошлом году в Ростове-на-Дону проходил международный экономический форум «Предпринимательство Юга России: инновации и развитие», в рамках которого работала первая Южная венчурная ярмарка, на которой были представлены инновационные проекты Юга России. В номинациях «Оригинальная бизнес-идея» и «Лучшая презентация» победителем стал проект из Кабардино-Балкарии «Сорбенты для очистки и обеззараживания воды» - блестящий результат ученого, впервые услышавшего о нанотехнологиях меньше семи лет назад. И, безусловно, это не последняя награда талантливого химика, изобретателя и наставника нового поколения молодых ученых Светланы Хашировой.

● Наталия ПЕЧОНОВА.
Фото Евгения Каюдина



На наиболее часто задаваемые вопросы отвечают специалисты Отделения ПФР по Кабардино-Балкарии.

Пенсионный фонд разъясняет

- Услышала по телевизору, что размер материнского (семейного) капитала в этом году будет увеличен. Консультация ли это увеличение меня? Ведь в прошлом году я потратила 12 тыс. руб. из средств материнского капитала на повседневные нужды ребенка.

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

- Первые лица государства озвучивали, что размер средней пенсии по России в 2010 году составит 8000 руб. У нас в республике какие прогнозы?

- С 1 января 2010 года началась валоризация пенсии. В КБР зарегистрировано 179259 пенсионных дел, и в результате валоризации среднее повышение трудовой пенсии составило 711,2 руб. Кроме того, неработающим пенсионерам, получающим пенсии и социальные доплаты ниже прожиточного минимума (в КБР - 3870 руб.) (это 26673 человека), установлена федеральная социальная доплата. Среднее повышение их пенсии составило 767,3 руб. Следующая индексация трудовой пенсии в этом году, включая фиксированный размер трудовой пенсии, произойдет с 1 апреля 2010 года на 6,3 процента, а индексация социальной пенсии запланирована с 1 апреля 2010 года на 12,0 процента, с 1 июля 2010 года - на 3,5 процента. Размер ЕДВ с 1 апреля 2010 года будет увеличен на десять процентов. В результате всех этих мероприятий средний размер трудовой пенсии по старости у жителей республики к концу года составит 6285,1 руб.

- Говорят, пенсии по инвалидности будут назначаться по-другому. Как это повлияет на размер пенсии?

- Теперь трудовая пенсия по инвалид-

ности будет назначаться вне зависимости от того, имеется у инвалида степень ограничения способности к трудовой деятельности или нет. Это позволит увеличить размер пенсии тем, у кого группа инвалидности выше, чем степень ограничения трудоспособности, а также назначать пенсию инвалидам, не имеющим степени ограничения способности к трудовой деятельности. Сегодня, если человек является инвалидом I группы и при этом имеет II степень ограничения способности к трудовой деятельности, он получает базовую часть пенсии как инвалид II группы, то есть 2562 рубля. С 1 января будет получать базовую часть пенсии как инвалид I группы, а именно - 5162 рубля.

- В этом году я выхожу на пенсию. Будут ли учтены при расчете пенсии мои годы учебы и службы в армии?

- Расчетный размер трудовой пенсии в соответствии с пунктами 3 и 4 статьи 30 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17 декабря 2001 года (в редакции Федерального закона от 24.07.2009 года № 213-ФЗ) может определяться в двух вариантах, т.е. выбирается более выгодный для пенсионера. При этом служба в армии учитывается независимо от того, по какому варианту производится расчет пенсии (по пункту 3 или 4 статьи 30). Что касается периода учебы, то он принимается во внимание при расчете размера пенсии по формуле (пункт 4 ст. 30), где под общим трудовым стажем понимается суммарная продолжительность до 1 января 2002 года, в которую включаются периоды подготовки к профессиональной деятельности - обучение в училищах, школах и на курсах по подготовке кадров, повышению квалификации и по переквалификации, в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования (в средних специальных и высших учебных заведениях), пребывание в аспирантуре, докторантуре, клинической ординатуре.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Не стало самого близкого мне человека - моей мамы, ШЕРИЕВОЙ Сони Сахат-Гериевны. В дни похорон, в период ее болезни я ощущала помощь и поддержку очень многих людей. Хотелось бы поблагодарить всех, особенно наших врачей, долгое время и в самых сложных ситуациях помогавших поддерживать здоровье мамы. В декабре у нее был инсульт, и с первых моих тревожных звонков они откликнулись. Врачи не просто выполняли свой профессиональный долг, они сопереживали мне, а о маме заботились как об очень близком, дорогом человеке. Все ситуации с мамой, которая была в тяжелом критическом состоянии, мы прошли с нашими медиками - надежными и человечными. Маму окружили таким вниманием, что я была уверена - в отделении реанимации она получает все необходимое. Ее в буквальном смысле очень бережно носили на руках.

Я помню всех врачей, очень благодарна медсестрам, нянечкам, чьи фамилии не успела узнать.

В больнице за месяц сделали все возможное - маму мы забирали в хорошем состоянии. Врачи помогали ей до последнего дня. Благодаря этим людям я как дочь не испытываю чувства вины, что чего-то не сделала для нее.

О здоровье Сони справлялись и родственники, и друзья. В дни похорон Правительство нашей республики, представители интеллигенции, администрация города Нальчика, сотрудники Духовного управления мусульман - все откликнулись, организовали необходимое, поддерживали меня.

С Соней Шериевой пришли проститься сотни людей... Мама, всегда красивая в жизни, смотрит на меня теперь с фотографии. Мне кажется, что ее душа чувствует, как ее продолжают любить...

● Валентина ШЕРИЕВА



Мужчины ВОЗМ



Самые ярые противники, полагают, может, одним из самых весомых достоящая дружба между мужчиной и женщиной. Тот факт, что многие из нас наблюдали тискам психологу Ирине БОЗИЕВОЙ за этой теме, как дружба и эротика.

Дружба и

Психоаналитики считают, что в основе всех межличностных отношений лежит эротика. Любая межличностная связь - будь то любовь или дружба, достигает сущности, становится подлинной, только раскрыв свою эротическую природу. Такова концепция некоторых психоаналитических школ (таких, как школа Вильгельма РАЙХА). Все, что не находит своего выражения в чисто эротической форме, является, по мнению психоаналитиков, результатом либо самоустранения, либо сублимации.

Эротика видит в человеке только эротические свойства и ищет не самого человека, а новые ощущения. Молекула влюбленности - состояние зарождения, постоянно возобновляющееся чувство к одному и тому же человеку. Молекула дружбы - встреча, а сама дружба - цепь встреч с одним и тем же человеком. Молекула эротика - новое ощущение. Если эротика не находит этого в одном человеке, ей приходится искать другого.

Во влюбленности два человека соединяются, чтобы создать новую общность, новое мы, кото-

«Она не хочет меня понять!», «Он абсолютно меня не понимает!», «Мы совершенно разные люди!» - кто из нас хотя бы один раз не произносил нечто похожее или не слышал, как это восклицают другие?

Наверное, как только появились Адам и Ева, тут же возникли и разногласия между мужчинами и женщинами, зачастую приводящие к настоящему противостоянию, которое некоторые склонны называть вечной, непрекращающейся войной между полами. Война не война, а мы действительно бываем настолько разными и в мелочах, и в весьма значимых вещах, что бывает трудно не согласиться со знаменитым утверждением «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

Почему женщин больше, чем мужчин, интересуют сердечные дела? Почему женщина способна провести несколько часов за телефонным разговором с подругой, болтая обо всем и ни о чем, в то время как мужчины говорят по телефону кратко и сухо? Почему женщина бывает редко довольна тем, как муж вымыл посуду? Почему мужчины не любят откровенничать? Почему они так легко идут на измену, пребывая в полной убежденности, что «это не имеет никакого значения»? Кажется, что, кроме «разнопланетной» версии, объяснить это невозможно, но постараться стоит. Попробуем?

А что говорит наука?

В чем же причина того, что два пола не всегда находят общий язык: в образовании, в социальном устройстве? Скорее, в анатомии, утверждают авторы культовой английской книги «Мозг и пол: подлинное различие между мужчиной и женщиной», которую я прочла с большим интересом, после того как она случайно попала мне в руки. Авторы бестселлера - Энн МОЙР и Дэвид ДЖЕССЕЛ ссылаются на научные исследования, посвященные деятельности мозга и гормонально обусловленному функционированию нервной системы. Оказывается, все это связано с особенностями мозга. Опираясь на исследования, касающиеся различия между мозгом мужчины и женщины, а также на открытия в области нейроэндокринологии, изучающей тесную взаимосвязь мозга и гормонов, Мойр и Джессел бесстрашно преодолели барьер между биологией и социологией и применили последние открытия ученых к нашей повседневной жизни, о чем многим, наверное, будет небезынтересно узнать.

Такие разные младенцы

«Женщиной не рождаются, ею становишься», - говорила Симона де БОВУАР. Однако наука не позволяет полностью согласиться с этими словами известной писательницы. Исследования показали, что уже через несколько дней после рождения девочки проявляют гораздо больший интерес к лицам и людям, чем мальчики. В отличие от девочек мальчики в этот период с одинаковым вниманием относятся как к движущемуся перед их лицом предмету, так и к находящемуся рядом человеку. Впоследствии девочки раньше начинают говорить, быстрее учатся читать. Зато мальчики лучше ориентируются в пространстве, успешнее собирают пазлы и проявляют в среднем большую агрессивность. А все оттого, что у них по-разному устроен мозг, утверждают Энн Мойр и Дэвид Джессел, но это различие не предполагает неравенства: мозг мужчины ничуть не совершеннее женского, а наоборот. Просто они неидентичны. В мозгу мужчины правое и левое полушария отвечают за разные, четко разграниченные функции. Правое отвечает за невербальную деятельность, пространственную ориентацию, опосредованное эмоциональной реакцией. Левое - за речь, концептуальное мышление.

А у женщины разница между полушариями менее выражена, их функции не столь дифференцированы. Женский мозг обладает большей пластичностью, так как у женщины лучше развито мозолистое тело - анатомическая структура, обеспечивающая связь между полушариями, способность к пространственной ориентации локализуется в обоих полушариях. Центр речи, расположенный у мужчин только в левом полушарии, имеет у женщин дополнительную базу в правом полушарии.

Отвечают зоны

Следствием этих биологических различий является лучшая пространственная ориентация мужчин. Они увереннее разбираются в картах местности, восстанавливают форму предмета по его проекции, не путают право и лево. Каждой функции в их в мозгу отведено свое четкое определенное место, и никакая посторонняя информация не помешает мужчине, допустим, воспринять дорожную схему. А вот в мозгу женщины функции как бы переплетены, и пространственной ориентации мешают различные отвлекающие моменты. Женщине, к примеру, труднее разговаривать за рулем, потому что в процесс вождения машины, как и в процесс говорить, вовлечены оба полушария. Отсюда конфликты, часто возникающие между супругами на дороге.

У женщин лучше развиты сенсорные и речевые способности, они свободно рассуждают о своих чувствах, потому что у них в мозгу центры речи и эмоций частично пересекаются, поэтому им бывает трудно отделить чувства от доводов рассудка. А вот у мужчин зона речи и зона эмоций совершенно изолированы друг от друга, и включение одной из них не влечет за собой автоматическую активацию другой. Это помогает разграничивать профессиональную деятельность и сферу чувств, зато мешает в общении, так как им труднее выразить свои чувства словами. Более 80 процентов женщин жалуются, что мужья с ними недостаточно разговаривают, а те со своей стороны совершенно не понимают женскую потребность болтать и избегают выяснения отношений, для которых их мозг недостаточно хорошо приспособлен. По той же причине женщины могут часами откровенничать с лучшей подругой, ведь тот, у кого похож устроен мозг, поймет тебя лучше.

Одаренные более развитой способностью ориентироваться в пространстве, мужчины гораздо больше интересуются материальными объектами и их движением - в этом корень их пресловутой страсти к автомобилям. Присущая им лучшая координация в цепочке мяч - нога - рука объясняет пристрастие к футболу, регби и бейсболу. Зато женщины славятся своей интуицией, которая, по версии авторов книги, связана с совмещением в мозгу информации различного характера. Они быстрее замечают, что между таким-то и такой-то что-то есть, потому что, во-первых, больше интересуются другими людьми, чем мужчины, и, во-вторых, быстрее обнаруживают связь между различного рода мелочами. Поэтому так любят романы с продолжением и журналы с последними сплетнями. Отсюда и репутация женщин как особ чувствительных и впечатлительных.

Основной инстинкт

Менее экспансивные мужчины имеют еще одну особенность: сексуальные порывы у них гораздо в меньшей степени связаны с чувствами, чем у женщин. Это вполне нормально, объясняют Мойр и Джессел, - все дело в гормонах, оказывающих сильнейшее влияние на мозг.

Мужской гормон тестостерон сексуального влечения обуславливает агрессивность, решимость и дух соперничества. У женщин наряду с женскими гормонами тестостерон также вырабатывается в организме. По аналогичной схеме у мужчин, помимо тестостерона, вырабатываются эстрогены и прогестерон. Мужской и женский организмы отличаются друг от друга соотношением этих гормонов: концентрация тестостерона в организме мужчины в 20 раз превышает концентрацию в женском. Следствия налицо: чисто сексуальные потребности

у них выше, чем у женщин, и они порой стремятся к их удовлетворению, никак не связывая это с чувствами, потому что в их мозгу зона чувств и зона секса существуют сами по себе. Вот почему неверные мужья так искренне увещивают своих жен: «Это совершенно неважно, я люблю только тебя». А на жену эти заверения не действуют, потому что для нее «это» важно: в ее мозгу эти две зоны составляют целое. Если бы она завела любовника, это, безусловно, явилось бы значимым событием в ее жизни. Почему женщины гораздо серьезнее относятся к связи с женатым мужчиной, чем он сам? Да все из-за тех же гормонов и их связи с мозгом.

У женщин существует склонность искать в любимом человеке идеальное отражение собственной личности, поверять ему все свои маленькие тайны и пытаться сотворить из него свое alter ego. Увы, эти попытки редко заканчиваются успехом, потому что у мужчин другая биология.

Но биология может нам поведать еще кое-что: по мере старения эти столь резкие отличия сходят на нет. Женщины после 50 лет, утверждают авторы книги, приобретают большую уверенность в себе, власть и агрессивность, так как доля женских гормонов в их организме снижается, уступая место тестостерону. А вот мужчины за счет снижения доли тестостерона становятся более сложными и склонными к созерцательности. У них появляется то самое «искусство быть дедушкой», которым славился Виктор Гюго.

Не спешите с выводами

Не слишком ли, однако, просто получается, что все причины нужно искать в извилинах мозга? В своем стремлении докопаться до истины Энн Мойр и Дэвид Джессел даже низкую зарплату женщин объясняют гормональными причинами: женщины-де меньше интересуются деньгами из-за низкого уровня тестостерона, но это уж, по-моему, чересчур. Недаром многие ученые признают, что трудно определить, где заканчивается биология и начинается культура.

Так что забавная и дерзкая теория, утверждающая, что все от мозга, еще должна пройти всестороннюю проверку, а пока следует руководствоваться здравым смыслом и взаимоуважением друг к другу всегда и во всем.

Ы – с Марса, женщины – с Венеры: можно ли взаимопонимание?



Без комментариев

Они молоды, красивы, принадлежат к одному социальному слою, у них одинаковые национальность и образовательный уровень, но они утратили общий язык. А может, и не имели никогда? Судите сами

Он:

Она:

Ее рассказы обо мне иначе как мифами не назовешь, она придумала свою версию и придерживается ее все время, продолжая рассказывать всем, какая она бедная, а я негодяй и подлец. В тот день в ресторане она первой подошла ко мне и пригласила на белый танец. И, кстати, тогда я еще носил обручальное кольцо, не заметив которого она просто не могла, так что пусть не говорит о своей наивной неосведомленности. Почему я познакомился с ней и взял номер, который она мне буквально силой навязала? Во-первых, в очередной раз поссорился с первой женой, разозлился на нее, хотел как-то наказать, ну и, кроме того, что скрывать, она очень красивая и сексуальная девчонка, а я все-таки мужчина, и если такое добро плывет в руки, то надо быть ненормальным, чтобы отказываться. Стали встречаться, причем инициатива всегда исходила от нее, а то, что каждую встречу она воспринимала как доказательство моей безумной влюбленности, так, может, в этом я сам немного виноват, потому что человек я щедрый, и если покупаю девушке цветы, конфеты, духи, то ничего такого в этом не вижу – это просто знак внимания, не скрою, и некий вклад в расчете на большее, но вовсе не безумная любовь. Когда она поставила вопрос ребром, я сразу сказал, что новая женитьба в мои планы не входит, да и относительно развода я окончательно ничего не решил, но она стала давить. Откровенно говоря, меня это очень напугало, и я бы, безусловно, ушел, если бы не ее беременность. В первом браке детей у меня нет, поэтому я женился на ней, и пожалел. Сын у меня замечательный, а вот жена... Я не люблю ее и никогда не любил, но мог бы жить и дальше, если бы не ее характер. Мне не нравится, когда на меня давят, чего-то требуют, скандалят, следят, подозревают – а моя семейная жизнь состоит целиком из этого. Я не пойму ее претензий, не может же она в самом деле стать средоточием моей жизни, из которой должны быть исключены друзья, развлечения и все другие интересы. Теперь она подала на развод, требует не только алименты, но и львиную часть имущества, я не возражаю, лишь бы иметь возможность общаться с сыном, но теперь мне все чаще кажется, что меня хитро и расчетливо использовали с самого начала.

Мы встретились в пафосном ресторане в пригороде Нальчика, где отмечали со своими компаниями Новый год. Он сразу заметил меня и стал оказывать бешеные знаки внимания: заказывал для меня самые дорогие блюда и экзотические напитки, приглашал танцевать, а под конец вечера во всеуслышание заявил, что встретил девушку своей мечты. Он порывался меня провожать, но так как я уходила со своими друзьями, то мы обменялись телефонами и договорились о встрече на следующий день. На первом свидании все было прекрасно, во втором и третьем тоже, но только когда наши отношения стали выходить на новый уровень, он признался, что женат и, несмотря на то, что с женой не живет, развод пока не оформил, но теперь, встретив меня, обязательно разведется. Конечно, в восторг меня это не привело, семью я разбивать не хотела, но успела его полюбить, поэтому поверила и согласилась ждать. Ждать пришлось долго, так как вопреки его заверениям все время находилась какая-то причина, мешавшая ему то развестись, то оформить отношения со мной. Наконец мы поженились, родился сын, потекла семейная жизнь, в которой и по моим наблюдениям, и по его собственным признаниям, ему стало тесно. Образ жизни у него достаточно активный: друзья, рестораны, какие-то дела и развлечения, и места в этой жизни для меня совсем нет. Когда я говорю ему об этом, он отвечает: «Разве ты не этого хотела? Семья, обеспеченность, хороший дом, полный достаток, ребенок – наслаждайся». Он слушает меня, но не слышит. Я хочу быть большим, чем просто мать его сына и хозяйка хлебосольного дома, в котором принимают его гостей. Хочу вновь почувствовать себя любимой и желанной женщиной – единственной, а не первой среди многих, потому что точно знаю, что он не хранит мне верность. Я пытаюсь достучаться до него, но, боюсь, у меня это не получится. Развод – единственный способ как-то наладить свою жизнь, потому что я так больше не могу.

ие, что консенсус между полами невозможен в свою пользу приводят то, что на женщиной невозможна. Оставим в стороне лично такой феномен в жизни, и обратив консультацию постольживотрещу-

мере, не бывает таковым в большинстве случаев. Поэтому эротика не противопоставляет себя другим формам любви, она может соединяться с ними, образуя различные сочетания.

Взаимоотношения эротика и дружбы еще сложнее. Дружба включает в себя гораздо больше разнородных элементов, чем эротика. Обычно в отношениях между двумя полами наступает такой момент, когда встреча может повернуть и в сторону эротика, и в сторону дружбы. Почти всегда та или другая сторона совершает выбор. Тем не менее дружба может уживаться с эротикой. Дружба между двумя разнополными людьми, которые состояли или состоят в эротических отношениях, возможна. Это объясняется тем, что дружба живет своей независимой жизнью, не испытывая потребности в эротике, и легкомыслие, свойственное последней, никак ей не угрожает.

Эротика не рождает дружбу, но дружба совместима с эротикой. Для эротической дружбы очень важна цель встреч, откровенность, доверие, душевная близость. Если все это есть, дружба может существовать рядом с эротикой, так же, как она существует рядом с любовью, возникшей из влюбленности. От последней она отличается тем, что не ревнует, не требует для себя никакой исключительности, не претендует на полное и постоянное обладание. Эротика всегда бывает придатком дружбы, ее несущественной деталью, потому что дружба целиком базируется на оценочных критериях и справедливости. Как только это утрачивается, от дружбы ничего не остается.

Утверждение единственности, несравненности друга независимо от пола равносильно признанию его абсолютной ценности. И в этом одновременно – нравственный императив и психологическая сущность дружбы.

О себе, любимой, и о других

Мне скоро 30, а я до сих пор не замужем. Не то, что я совсем помешалась на этой почве, но мысль о том, что пора бы уж, настойчиво навязывается родителями и близкими. А замуж все не зовут, хотя ничем я, казалось бы, не обделена, и мужчин вокруг меня много, да как-то не получается. Не веря в пресловутые венцы безбрачия, глаза и тому подобное, зато будучи ярой поклонницей культового фильма «Самая обаятельная и привлекательная», персонаж которого – психолог-социолог Сусанна свято верила в силу анкетирования, решила провести небольшой эксперимент. А состоял он в том, что я обратилась к своей подруге X и другу Y., давно и хорошо меня знающим, с просьбой написать о том, каковы мои привлекательные человеческие качества и что, по их мнению, способствует тому, что я до сих пор одиока.

Подруга к моим плюсам отнесла отзывчивость, участие, ум, эрудитию, то, что я человек приятный, с которым интересно общаться и от которого всегда можно узнать что-то новое.

Друг дал такое заключение: отзывчивость, интеллект, хлебосольность, бескорыстие, плавное переходящее в бесбрейность, работоспособность и компетентность.

Интересно, что если в своем мнении о моих замечательных человеческих качествах X и Y. были более или менее единодушны (теперь я знаю, что каждый из них ценит в людях), то по вопросу об отсутствии личного счастья они радикально разошлись.

Подруга написала так: «Слишком умная, а это может вызвать у неуверенных в себе в интеллектуальном

плане мужчин комплекс неполноценности; не особо обращаешь внимание на свою внешность, то есть модно не одеваешься, не любишь носить украшения, а ведь мужчины как сороки падки на все блестящее и яркое, а еще ты не кокетлива».

Друг сделал такой вывод: «Видимо, дело не в тебе, не все можно объяснить достоинствами или недостатками, просто в жизни бывает так, что не сразу встречаешь своего единственного. Кроме того, нельзя исключать и Рубикон возраста, когда человек уже не так легко может поддаться чувствам и воспринимает окружающих строже, чем раньше».

Честно говоря, в выводах обоих друзей я нашла что-то верное, но вот когда огласила им их вслух, то они к взаимопониманию не пришли. В частности, по пункту относительно «яркой окраски», так как Y. категорически заявлял, что мужчины совершенно не замечают, как женщины одеваются и красятся, с чем X., естественно, согласилась не могла. Они дискутировали, приводили аргументы, ссылались на веские факты, а я, глядя на них, думала, что самостоятельно могу сделать один вывод: если мне так везет с умными, откровенными, чуткими друзьями и подругами, то, наверное, мы, мужчины и женщины, все-таки не такие уж и разные. Мы можем общаться, соглашаться и спорить, менять свое мнение и оставаться при своих убеждениях, и это нам совсем не мешает, главное – помнить об этом не только в дружбе, но и в любви, которая, я верю, обязательно рано или поздно приходит к каждому.

● Материалы разворота
подготовила Елена МАХОВА

ЭРОТИКА

рое имеет тенденцию продлевать свое существование и изменять действительность. Назначение влюбленности – создать коллективную структуру – пару. Назначение дружбы – пройти вместе жизненный путь, плечом к плечу, преданно и честно. В эротике всегда два человека стремятся соединиться на время, отказываясь при этом от своей физической и психической индивидуальности.

Есть разные формы дружбы. Некоторые друзья проводят рядом всю жизнь. Другие встречаются редко или даже только в исключительных случаях, тем не менее у них дружба настоящая. С другой стороны, эротическое влечение может породить отношения, которые будут продолжаться довольно долго. Для дружбы главное не продолжительность и регулярность общения, а встреча. Именно здесь нужно искать ее отличия от эротики.

Дружба тоже является формой любви, но совершенно иной. А эротика нельзя даже считать одной из форм любви. По своей природе она не способна создавать прочные отношения. Она не является, как говорят психоаналитики, постоянным целенаправленным вкладом или, по крайней



Слезы гелиад и богини Юрате

«Ископаемая смола хвойных деревьев верхнемелового – палеогенового периодов, используемая для изготовления ювелирных изделий и ледяных карст» - такое определение янтарю дают ученые. А мифология располагает гораздо более поэтичным описанием его происхождения. Фазтон, сын бога солнца Феба, упрямил своего отца дать ему прокатиться по небу в его золотой колеснице. Юноша, не сумев справиться с лошадьми, слишком близко приблизился к Земле, из-за чего на нее обрушилось чудовищное пекло, грозившее гибелью всему живому. Разгневанный Юпитер молнией сбросил неудачного наездника на Землю, гесперийские нимфы достали тело юноши из воды и предали земле. После долгих поисков нимфа Климена нашла гробницу сына. Вместе с ней горько оплакивали гибель Фазтона его сестры-гелиады, превращенные разгневанными богами в тополя. Из склоненных над рекой деревьев в холодную воду падали смоляные слезы, которые застывали, образуя прозрачный янтарь. А в Литве есть другая легенда, согласно которой янтарь – это слезы богини Юрате, жившей в янтарном замке на дне Балтийского моря и

вечно оплакивавшей свою трагическую любовь к рыбаку Каститусу.

Но, глядя на его завораживающую красоту, забываешь обо всех грустных легендах и испытываешь лишь непреодолимое желание любоваться им. Янтарь воспет Гомером (вспомните «цепь из обделанных в золото с чудным искусством светлых, как солнце, больших янтарей», которую привез в подарок Пенелопе Антиной — один из женихов, добивавшихся ее руки и сердца в отсутствие Одиссея), Софоклом, Эсхилом, описан Фалесом Милетским, Платоном, Гиппократом и многими другими поэтами, учеными, философами. Интерес к солнечному камню возник с момента его появления и не ослабевал практически никогда. Прекрасный самоцвет привлекал своей неповторимой, только ему присущей красотой. Это был практически первый известный человеку драгоценный камень.

В зависимости от температуры и влажности, влияющих на смолу янтареносных деревьев, существует множество видов янтаря различной прозрачности и окраски, с разнообразными физическими и физико-химическими свойствами. Цвет янтаря — тра-

Во времена моего советского детства помню, как одним из самых стильных, изысканных украшений считался янтарь, особенно оправленный в серебро. Янтарные кулоны, серьги, бусы считались самым дорогим подарком, который командировочные и военнослужащие из групп советских войск в Германии старались обязательно привезти из Прибалтики и ДР. Конечно, популярность янтаря объяснялась в некоторой степени дефицитом других ювелирных изделий из более дорогих материалов, но это лишь отчасти, ведь янтарь имеет спрос и сейчас – во времена гламурного изобилия, и на протяжении всей человеческой истории пользовался огромной любовью и уважением.

диционно желтый и желтый с оттенками (золотисто- или медово-желтый, восково-желтый, вино-желтый, бурожелтый, красновато-желтый), оранжевый, красновато-коричневый, иногда черный, белый (костяной и пенистый), голубой, зеленый, полосчатый (слоистый). Известны виды янтаря свыше 200 цветов и оттенков.

Природная красота камня, уникальность каждого исходного куска, легкость его обработки позволяют художникам, занятым изготовлением ювелирных изделий, создавать оригинальные произведения, будь то оже-

лье, серьги, брошь или кулон, кольцо, браслет. Нет, пожалуй, равнодушных к самоцвету, который и сейчас дарят как символ дружбы, любви и верности с искренними пожеланиями счастья, а в наступившем году – как и символ года Тигра. Янтарь прекрасно сочетается с золотом (особенно иристый), серебром, слоновой костью, эмалью, деревом и даже драгоценными камнями. Вставки из янтаря могут иметь самые причудливые формы. Всегда оригинальны шейные украшения в виде шлифованных плоских или более крупных кусочков янтаря неправиль-



ной формы, нанизанных на металлическую цепочку. Красивые формы янтаря подбираются для медальонов, подвешиваемых на такой же цепочке. Нарядны гарнитуры из янтаря – кулон, кольцо и серьги, колечко и браслет. Одного янтарного ожерелья или колье достаточно, чтобы подчеркнуть, оттенить красоту смуглой кожи женщины. Приобретая ювелирное изделие, дама должна быть уверена, что оно придется ей к лицу и с ним будет гармонировать ее гардероб. Хотя надо сказать, что с этой точки зрения

украшения из янтаря наименее требовательны. И все же следует учесть, что классический желтый янтарь лучше подходит к коричневой разных оттенков, зеленой или черной одежде. Ювелирные изделия из янтаря надо хранить на мягкой поверхности, их грани не должны подвергаться трению. Загрязненные изделия рекомендуются промывать в теплой мыльной воде с добавлением чайной ложки нашатырного спирта на полстакана воды и вытирать сухой мягкой тканью.



Вечное противостояние двух великих народов Азии – китайцев и японцев свое самое большое выражение находит и в том, что современным языком называется плагиатом культурно-материальных ценностей. В полной мере это относится и к такому удивительному явлению, как бонсай.

Бонсай (от японского «растение в горшке», есть и другой вариант толкования: bop - плоский поднос и sai - выращивать) - японское искусство выращивания миниатюрных деревьев, а также сами эти деревья. Слово «бонсай» происходит от китайского «пэнь-цай». Это искусство возникло в 200 году до н. э. в Китае, где сохранилось до сих пор.

Однако только в Японии практика выращивания и ухода за единичными растениями (иногда в течение нескольких поколений) доведена до уровня искусства. Бонсай был популярен во всех слоях японского общества, а не только среди аристократов. Как и многие другие культурные заимствования, искусство бонсай доведено в Японии до высочайшего уровня совершенства.

В бонсай отдадут предпочтение вечнозеленым

деревьям (сосна, кедр, кипарис), а также листопадным (вишня, клен, зельква, бук). Сейчас для бонсай используются обычные деревья, маленькими они становятся благодаря постоянным подрезкам и различным другим методам. При этом соотношения размеров корневой системы, ограниченной объемом плошки, и наземной части бонсай соответствует пропорциям взрослого дерева в природе.

Например, зельква и бук, которые в природе достигают 30 м в высоту и 2 м в диаметре, можно уменьшить в 60-80 раз. Бонсай растет в специальном контейнере, обычно его держат вне дома, хотя часто по особым случаям выставляют в токинома, специальной нише в комнате, которая служит для показа произведений искусства. Контейнер

СИН, ДЗЭН, БИ

для классического типа бонсай выбирают темного цвета без глазури, чтобы придать «платну времени», хотя часто для цветущих деревьев берут глазурованную керамику. Как правило, листопадные деревья помещают в контейнеры овальной формы, вечнозеленые - прямоугольной.

При правильном уходе бонсай может жить несколько сотен лет. Один из самых знаменитых бонсай - пятигольчатая сосна, которая принадлежала военному правителю Японии – третьему сегуну Токугава Измицу в XVIII веке.

В бонсай добиваются не просто копирования природы, а выражения определенного настроения и даже создания сложного образа (например, большой и дружной семьи или даже какого-либо гротескного фольклорного персонажа). В любом случае бонсай должен выглядеть естественным и не показывать вмешательство рук своего создателя.

Различают несколько типов бонсай. Прямой и наклонный отражают вид ствола дерева, каскадный предполагает свисание растения с одной стороны контейнера, при полукаскадном растении не опускается ниже уровня контейнера, при скрученном ствол перекручен, у раздвоенного единственный ствол дерева делится у основания, придавая вид пары деревьев. Группа - ветви растения выращены таким образом, чтобы сформировать как бы независимые деревья, имеющие вид группы или семьи. Лесной - используют растения одного вида разного размера, помещенные в общий контейнер.

Скальный - растение обвивает камень, обнажая корни. В другом стиле скального типа дерево растет из небольшого контейнера, помещенного в трещину вертикально стоящего камня.

Бонсай в контейнере представляет собой независимую от почвы цельную систему, как бы целый микрокосмос. Именно в этом смысле говорят: небо и земля в одном контейнере. Растение в бонсай всегда должно быть несколько сдвинуто от центра контейнера. Это делается не только для лучшего зрительного восприятия. Центральная точка символизирует место соединения неба и земли, и ничто не может занимать его. Другой важный принцип эстетики бонсай - треугольная структура, необходимая для визуального баланса и выражения взаимоотношения трех полюсов или сил: универсальной (дающей жизнь), человека и самого растения. Традиционно считается, что настоящий бонсай должен нести три главных качества – син, дзэн, би - истинность, доброту, красоту.

Сегодня бонсай - это не просто часть японских культурных и художественных традиций, возникшая из любви к природе. Карликовые деревья стали необыкновенно популярны за рубежом, крупные выставки проводятся во многих странах мира, а дома и офисы многих поклонников Японии, да и просто ценителей всего прекрасного украшены настоящими садами в стиле бонсай.

● Материалы полосы подготовила
Наталья ПЕЧОНОВА



Дана Истепанова,
8 лет

КОНКУРС

"МАЛЕНЬКОЕ
ЧУДО-2010"

МАМЕНАЗАМЕТКУ

Помогите врачу быть хорошим

Консультант рубрики – заведующая отделением Республиканской детской клинической больницы Фатима АТАЛИКОВА

Взаимоотношения ребенка и медицины базируются на теоретической подготовке в домашних условиях. Наиболее распространенный учебник на эту тему – знаменитая книга Чуковского "Доктор Айболит". Этот доктор – идеал врача в детском восприятии: дает шоколадки, потчует гоголем-моголем, иногда ставит градусник. Сложные оперативные вмешательства, например, пришивание ножек зайке, тоже выглядят весьма безобидно.

Реальная жизнь – болезни и больницы вносит свои коррективы. В этой жизни большинство контактов с медициной – боль, страх, неудобства и другие маленькие и большие неприятности.

Почему ребенок боится врачей? Тому есть целый ряд объективных и субъективных факторов. Уже на этапе профилактики болезней система наблюдения за ребенком предусматривает взятие клинического анализа крови, осмотры участкового педиатра и врачей-специалистов, а также профилактические прививки. Взять кровь безболезненно невозможно, прививки без уколов – мечта. А осмотр отоларинголога, а страшная темная комната в кабинете окулиста, а невропатолог с молотком в руках? Что уж говорить о болезнях! И без того плохо, а тут еще бесконечные уколы, клизмы, заглядывания в рот, прощупывание живота, горькие лекарства, сопровождаемые страхом, болью, запретами и ограничениями, суестьями людьми в белых халатах.

Субъективных факторов значительно больше. Например, какому здоровому взрослому родителю придет в голову сказать ребенку: сейчас я тебя отведу в поликлинику, где тебе сделают больно. Человеку очень важно быть или, по крайней мере, казаться хорошим, если не в собственных глазах, то уж наверняка в глазах окружающих. Отсюда первая проблема – прямое противопоставление добра (мама, папа) и зла (врачи и медсестры). Однако обманывать ребенка долго не удастся. Отсюда вторая проблема: несмотря на все родительские попытки, быть хорошим не получается – пообещали, что небогато и нестрашно, а было больно, и страшно. Третья проблема – непосредственный контакт врача и ребенка. Индивидуальный подход, нахождение общего языка, выявление и учет конкретных особенностей характера – все это требует от врача желания, умения и времени.

Где же выход? Педагогика заканчивается



Ребенок должен понять, почему нельзя класть локти на стол

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Знакомая картина – перед тем как идти в гости, мама делает внушение ребенку: веди себя хорошо, не клади локти на стол, не болтай ногами, не чавкай, скажи: здравствуйте, до свидания, спасибо, пожалуйста. Однако такая попытка ускоренного и показного обучения никакой пользы не принесет. Ребенок только запомнит, что в гостях почему-то нужно изображать из себя какого-то другого мальчика или девочку, а, вернувшись домой, можно оставить все эти спасибо и пожалуйста до следующего раза, когда мама опять поведет в гости, или ждать случая, когда придут к вам.

Плохо также, когда обучение ребенка правилам поведения за столом сводится либо к мелочным, непрекращающимся придирикам, раздраженным окрикам: "Как ты сидишь! Как ты держишь ложку! Опять испачкал скатерть!" Такие методы способны только испортить настроение и аппетит малыша.

Вместо того чтобы заявлять ребенку, что локти на стол во время еды не кладут, покажите ему, что они при этом займут много места за столом и мешают сидящему

рядом. Такие же примеры вы легко отыщете, обучая ребенка сидеть за столом спокойно, не разваливаться, не облокачиваться на спинку стула, не болтать ногами, не играть с предметами сервировки, не вставать из-за стола без разрешения, не наклоняться низко над тарелкой, не садиться слишком далеко или близко от своего прибора.

Ребенку надо разъяснять, что во всех случаях, когда нужно взять что-нибудь из общего блюда, нельзя копаться и перебирать куски, а следует быстро выбрать то, что по вкусу и в то же время близко и удобно расположено. Старшим детям показывают, как нужно намазать на хлеб икру, масло, паштет и т. п., предварительно положив необходимое количество

этих продуктов из общей посуды на свою тарелку.

Взрослые, собираясь после работы за общим столом, естественно, обмениваются впечатлениями дня, совмещают еду и беседу. Маленький ребенок не может без ущерба для своей еды разговаривать. Он отвлекается, ест либо наспех, кое-как, либо вовсе прекращает еду. Поэтому, пока ребенок мал, нужно следить, чтобы он поменьше разговаривал за столом, не следует позволять ему слишком громко говорить, смеяться, прерывать разговор взрослых. За общим столом не делайте вашего ребенка центром всеобщего внимания. Избегайте демонстраций за столом его "танцов", приучайте к сдержанности.



там, где вопли и крики способны слово "надо" изменить на "не надо". Очень важно помнить о том, что антипатия ребенка к медицинским работникам, мягко говоря, не способствует меньшей болезненности медицинских процедур. Осмотреть полость рта при любой болезни врач просто обязан, и он это сделает вне зависимости от того, захочет ребенок открывать рот или нет.

Категорически нельзя лгать! Ни о том, что будет небогато, ни о том, что в больницу не пойдут. Нельзя давать обещаний, которые могут оказаться невыполнимыми, а потом винить докторов в собственных педагогических огрехах ("завтра я тебя из больницы заберу"; "я не могу тебя забрать – врач не отпускает").

Ребенка вообще нельзя запугивать врачами, больницами и уколами. За примерами далеко ходить не надо: ешь, а то положишь в больницу; если не будешь спать, придется тебе делать уколы; сейчас вызовем врача, тогда узнаешь, как маму не слушаться...

Разъяснительные беседы с детьми всегда должны подчеркивать тот факт (кстати, вполне очевидный), что данный, пусть даже весьма неприятный вариант лечения обусловлен именно болезнью, а не желанием врача быть неприятным.

Даже если вы не считаете врача добрым, хорошим и ласковым, не надо ребенку об этом сообщать. Недопустимо критиковать и обсуждать медицинских работников в присутствии детей. Нельзя заставить ребенка полюбить врача, если симпатии к нему он не наблюдает со стороны других членов семьи.

Возьмите на себя часть запретов, ограничений и требований – пусть необходимость постельного режима и глотания горькой таблетки, потребность в определенной (но не любимой) пище и визите в поликлинику исходят от вас. Постоянными ссылками на врача, из-за которого все эти неприятности возникли, улучшить ситуацию вряд ли удастся. Разлюбить родителей невозможно, а сформировать антипатию к доктору очень легко.

● Материалы полосы подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА



ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

Разочарование - не повод осудить



На вопросы рубрики отвечает Виктор КОТЛЯРОВ – литератор, издатель, главный редактор Издательства М. и В. Котляровых.

1. Ваши любимые книги?

Любимых – великое множество. Так что для доставки их на необитаемый остров понадобится бы грузовой парашют. И не один. Перечислять не хватит газетной страницы. Среди тех, что раз и навсегда, практически все работы ПРИШВИНА и ПАУСТОВСКОГО, из зарубежных писателей – ЭКЗЮПЕРИ. Будучи школьником, залпом прочел его избранное, на студенческой скамье написал по его творчеству диплом. Из диплома родилась книга «Звездный путь Экзюперри».

Вот по этому фарватеру и иду уже более трех десятилетий – смотрю с любимыми в одном направлении, ценю роскошь человеческого общения и по-прежнему верю, что розу можно только вырастить, но никак не купить. Даже в наше время, когда на все есть своя цена. Что поделять – те, кого философ ЗИНОВЬЕВ окрестил «совками», для меня не абстрактные фигуры, а реальные люди, над которыми можно смеяться за их красной патриотизм и доморощенную принципиальность, но нельзя не уважать за неподдельную отзывчивость и щедрую искренность – понятий, отсутствующих в современном общественном восприятии. Впрочем, это уже не о книгах.

2. Что читаете сейчас?

Знаете, даже с годами страсть к чтению не утихла. Читаю много, постоянно урывая время от сна, а от телевизора – тем более. Прежде всего по долгу службы все выходящие в издательстве работы – а это немало: в год мы выпускаем от 150 до 170 книг. Не скажу, что это чтение доставляет радость – некоторые издания ниже уровня плинтуса, хотя их авторы о себе другого мнения, но рынок есть рынок – выпускаем все. И в то же время попадаете немало книг, оставляющих след. Из только что вышедших назову «Деяния души и сердца» – сборник воспоминаний об историке Анатолии ТЕКВЕВЕ; «За чередой лет» – книгу Бетала ТЛАПШОКОВА о прожитом и пережитом. И, конечно, роман Константина ЧХЕИДЗЕ «Крылья над бездной». Вслед за «Страной Прометей» мы возвращаем читателю это написанное около семидесяти лет назад на основе впечатлений о нашей республике удивительно-возвышенное, поэтически-образное произведение. Оно потрясет не одно читательское сердце, место ему – в литературной сокровищнице республики.

Что касается других произведений, только что изучил монументальное (почти тысяча страниц) издание «Сталинизм в советской про-

винции: 1937-1938 гг.». Под впечатлением от него прочел книгу Е. ПРУДИНКОВОЙ «Берия. Последний рыцарь Сталина». Информация из первой в контексте сведений, почерпнутых из выпущенной нами республиканской «Книги памяти жертв политических репрессий», начисто разрушает все заказные построения сторонников тоталитаризма, одним из которых является названный выше автор, и еще раз предупреждает нас о бдительности – той самой, к которой, говоря о фашизме, нас призывает ФУЧИК.

3. Книги, которые разочаровали?

Вашу газету, как, впрочем, и все остальные республиканские, читаю регулярно, в том числе и материалы, публикуемые под рубрикой «Читатель недели». Порой диву даешься, какие книги включают опрашиваемые в число тех, которые доставили им разочарование. Тут и классики – властители дум и сердца ушедших поколений, и именитые литераторы, затронувшие болевой нерв общества. Все дело в том, что им никто не объяснил – читатель это не тот, кто знает грамоту, а тот, кто умеет читать. Разочарование не столько повод осудить, как задуматься – может, я чего-то не понял?..

● Подготовила Наталия ПЕЧОНОВА. Фото Жанны Шогеновой

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

Выбирая шампунь...

Консультант рубрики – ведущий специалист-эксперт отдела защиты прав потребителей Роспотребнадзора КБР Зарема ХАШХОЖЕВА.

Первым средством по уходу за волосами является шампунь. От правильности его выбора зависит не только красота, но и здоровье волос.

Волосы принято делить на четыре основных типа. **НОРМАЛЬНЫЙ:** волосы выглядят здоровыми и крепкими, блестящими, не секутся и не ломаются.

ЖИРНЫЙ: характерны быстрое загрязнение волос и специфический запах, кожа головы склонна к образованию перхоти.

СУХОЙ: волосы ломкие, жесткие на ощупь, плохо расчесываются, встречаются секущиеся концы, нередко возникают проблемы с укладкой. Часто волосы становятся сухими после удаления естественной жировой смазки во время окраски или обесцвечивания.

КОМБИНИРОВАННЫЙ: соответственно названию для волос этого типа характерны жирные корни и сухие кончики. В основном это длинные или средней длины волосы.



Выбирая шампунь, недостаточно ориентироваться только по типу волос. Необходимо знать, что вообще он собой представляет. Первоочередная задача шампуня – сделать волосы и кожу головы чистыми, то есть очистить от жира. Эту задачу выполняют поверхностно-активные вещества, коротко называемые ПАВ. Именно за счет них возникает пена при мытье волос.

Мощней основой большинства шампуней являются различные сульфаты. Самыми лучшими считаются ТЕА лаурил сульфат и ТЕА лаурет сульфат (TEA Lauryl Sulfate, TEA Laureth Sulfate). Наименее качественными и вместе с тем самыми дешевыми являются аммоний лаурил и лаурет сульфаты (Ammonium Laureth Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate).

Однако самые распространенные ПАВ – это лаурил и лаурет сульфаты натрия (Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate). Наиболее мягким и щадящим является лаурет, а лаурил, наоборот, более сильное моющее вещество, в результате чего способен вызывать аллергию.

В перечне составных компонентов на этикетке эти вещества указаны в числе первых. Все шампуни, доступные широкому потреблению, в своей основе содержат тот или иной сульфат, при этом все ПАВы являются сильно обезжиривающими и агрессивными. В последнее время все больше говорят об их вредном воздействии на здоровье человека. Но некоторые фирмы (в основном производящие натуральную косметику) все же выпускают шампуни без сульфатов, но стоимость такого продукта гораздо выше. В качестве моющего вещества в них используют глюкозиды и их производные, а также другие вещества. Чаще всего в составе таких шампуней можно встретить Coco Glucoside, Sodium Cocoyl Glutamate и Disodium Cocoyl Glutamate, являющиеся натуральными, мягкими и гипоаллергенными.

Сегодня шампуни не только очищают, но и увлажняют, питают, защищают волосы, тем самым оздоравливая и делая их красивее. Для этого используются различные добавки. Часть из них являются основными компонентами кондиционеров, но могут включаться и в состав шампуня (средства 2 в 1). Здесь необходимо иметь в виду, что результат от такого совмещения гораздо хуже, нежели при использовании шампуня и кондиционера отдельно.

● Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

На дворе Масленица



Нет такого праздника в России, который бы проходил так бурно и весело, как Масленица. В этом году она начнется 8 февраля и продлится до 14 февраля. А самое популярное кушанье в масленичную неделю – это блины.

- Надо сказать, что обычай есть блины на Масленицу появился довольно поздно. Конечно же, их ели во время празднования Масленицы с давних времен, но долгое время это блюдо не было центральным, - рассказывает кулинар, заведующая учебно-научной лабораторией «Гербарий» кафедры ботаники биологического

факультета КБГУ, кандидат биологических наук Елена КРАПИВИНА. - Интересно и происхождение выражения «первый блин комом» – в современном языке это однозначно – юм, неудача, первый блин получился комком. Но раньше это означало, кому блин, то есть комом – умершим предкам. Этот первый блин был подношением комам.

Прежде чем мы начнем готовить блины, поделюсь некоторыми полезными советами. Не следует забывать, что блины, приготовленные на молоке, хотя и вкуснее, но не так пышны, как на воде, и поэтому опару целесообразно ставить на разбавленном водой молоке или добавлять воду в поднявшуюся последний раз опару. Готовое тесто можно хранить в холодильнике до двух суток, но за два часа до начала выпечки его нужно поставить в теплое место или теплую воду. На 15 - 20 обыкновенного размера блинов требуются 3 стакана муки и 2 стакана жидкости, а для блинчиков - 2 стакана муки и 3 стакана жидкости.

СЫРНЫЕ БЛИНЫ

Нам понадобятся: мука - 2,5 ст., яйца - 5 шт., сахар - 100 г, масло - 200 г, молоко - 3 стакана, соль - 3/4 ч. л., сыр 300 г.

Способ приготовления. На мелкой терке натереть сыр. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с молоком, добавив третий сыр, муку, соль. Взбить белки и добавить полученную белковую пену

в тесто. Обжаривать в масле до получения золотистой хрустящей корочки. При этом блинчики должны быть небольшими.

ОРЕХОВЫЕ БЛИНЫ

Нам понадобятся: творог - 250 г, молоко - 220 мл, лимон - 1 шт., сахарная пудра - 1-2 ст. л., свежемороженая малина - 200 г, белки - 2 шт., желтки - 2 шт., крахмал - 50 г, мука - 100 г, молотые орехи - 3 ст. л., сахар - 3 ст. л., соль, растительное масло.

Перемешать творог и 2 ст. ложки молока. Лимон вымыть, натереть цедру и добавить к творогу. Отжать сок из лимона и перемешать с массой. Посыпать сахарной пудрой. Разморозить малину. Белки взбить. Замесить тесто из крахмала, муки, орехов, желтков, соли и 200 мл молока. Осторожно, снизу вверх, перемешать со взбитыми белками. Испечь из теста в масле маленькие блинчики. Половину блинов намазать творогом, сверху выложить малину и накрыть оставшимися блинами.

● Подготовила Алена ТАОВА.

Фото из личного архива



ОВЕН
21.3-20.4
Зарядите своим оптимизмом. В середине недели уделите внимание финансовым вопросам. Удачно вложенные деньги принесут хорошую прибыль. Стоит навесить 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.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



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 протушировать 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 компромисс. В середине недели возможны трудности материального порядка. Постарайтесь не влезать 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, Дэнни Де Вито.



СТРЕЛЕЦ
23.11-21.12
Не упустите удачное время для творчества. Звезды к вам

благоволят. В середине недели следует усердно трудиться. 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 Алексинова, 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, Дженнифер Энистон.



РЫБЫ
20.2-20.3
Вас ждет масса приятных сюрпризов. Займитесь по-

купками. 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.

На днях сотрудниками внутренних дел Кабардино-Балкарии раскрыто злодейское убийство. Жертвой стал сорокалетний водитель частного такси. Двое молодых людей, надеясь быстро поправить свое материальное самочувствие, нанесли несчастному десять ножевых ран, после чего вытащили бездыханное тело из залитого кровью авто и, облив бензином, подожгли. Истерзанное тело, а вернее то, что от него осталось, через какое-то время было обнаружено в канализационной яме

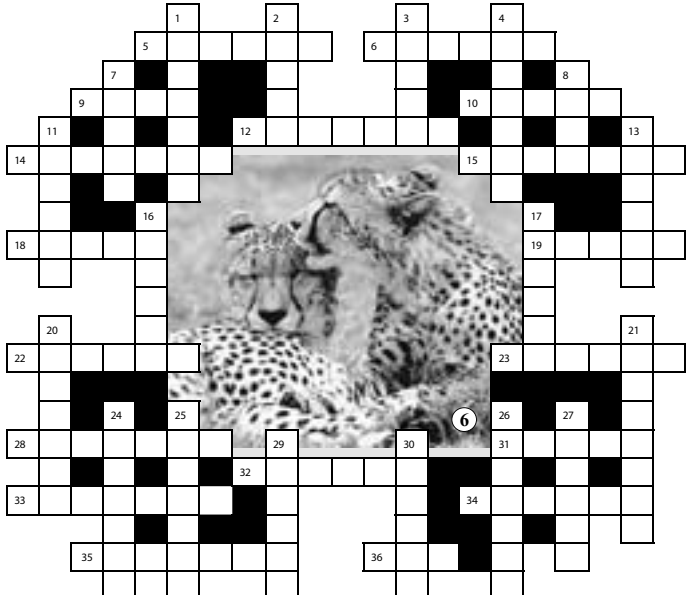


ПРИРОЖДЕННЫЕ УБИЙЦЫ

Неподалеку от райцентра Нарткалы. Добычей убийц стал однодневный заработок водителя – наверняка несколько сотен рублей. В лучшем случае – тысяч. «Разбогатевшие» таким образом преступники были задержаны достаточно быстро и, по сообщению республиканского следственного комитета, уже признались в преднамеренном убийстве. Мы, жители России, а тем паче такого нестабильного региона, каким уже на протяжении полутора десятилетий является Северный Кавказ, уже не так остро воспринимаем сообщения в СМИ о бытовых убийствах. Они, конечно, бледнеют по сравнению с взрывами пассажирских автобусов, многэтажных домов и крушениями дотопотных летательных аппаратов. Теракты воспринимаются нами как выход агрессивной идеологической энергии. В большинстве случаев такие камикэдзешу идут на смерть «за идею». Чаще вполне осознанно, считая себя, если не героями, то исполнителями Высшей воли. Мы волей-неволей привыкаем оглядываться в самолетах и людных местах в поисках небритого человека в чер-

ной шапочке и с подозрительной сумкой. При этом как-то забыли, что погибнуть можно не только во взорванном фанатиком лайнере. Пример тому – убийство таксиста. Какими же, по-вашему, – истинными или ложными мотивами и соображениями руководствовались 24-летний и 18-летний убийцы, когда, пыхтя, втыкали в тело водителя ножи, обшаривали окровавленными руками его карманы, сжигали и тащили обугленный труп в канализационный люк? Боролись за веру? Мстило обществу за социальную неустойчивость? Сомнительно. Говорят, что убийцы регулярно употребляли наркотики. Пусть так, но ведь не все бытовые убийства совершались и совершаются ради «дозы». И не все малолетние убийцы-наркоманы. Все гораздо глубже и хуже. Дело в готовности некоторых наших сограждан перерезать горло ближнему за три рубля, а то и бесплатно. Иногда кажется, что в мозгу у этих людей что-то разладилось, выпал какой-то важный сдерживающий элемент. Может быть, это та самая «разруха в головах», о которой предупреждал профессор Преображенский?

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Исключительная редкость. 6. Хищник семейства кошачьих, развивающий скорость до 100 км ч. 9. Пироги с начинкой у народов Кавказа. 10. Древняя крепость, чья осада была воспета Гомером. 12. Актер, исполняющий роли без слов, участник массовых сцен. 14. Учение, признающее материю и дух двумя самостоятельными началами Вселенной. 15. Лесная тропическая птица с ярким и пестрым оперением, способная подражать человеческой речи. 18. Фигура в шахматах. 19. Озеро в Сибири. 22. Сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы. 23. Невысокое заграждение, препятствующее проходу, проезду. 28. Работник скупки, комиссионного магазина. 31. Создатель отечественной физической школы, пионер исследования полупроводников. 32. Его "разбудили" декабристы. 33. Российский кинорежиссер, к/ф "Небеса обетованные", "Девушка без адреса". 34. Существо громадных размеров. 35. Национальное блюдо белорусской кухни: оладьи из тертого сырого картофеля. 36. Крупная африканская река, самая длинная в мире.

По вертикали: 1. Религия мира, основанная на вере в перевоплощение душ как воздаяние за добродетель или порок. 2. Независимая проверка финансово-хозяйственной деятельности. 3. Президент фирмы "Майкрософт". 4. Первый набросок чертежа или рисунка. 7. Старинный русский щипковый музыкальный инструмент. 8. Соевый творог. 11. Специально оборудованное подземное укрытие, убежище. 13. Французский кутюрье XX в. 16. Временное военное укрепление. 17. В греческой мифологии женщина, превращенная в журавля. 20. Физическая характеристика, появляющаяся в застойном мышлении. 21. Обычай кровной мести на островах Сардинии и Корсике. 24. Полуводное млекопитающее. 25. Город-порт в Центральной Италии. 26. Геометрическое тело, образованное вращением прямоугольника около одной стороны. 27. Неправое положение, из которого очень трудно забивать голы в футболе. 29. Одно из отличающихся толкований, объяснений, предположений. 30. Герой романа в стихах А. Пушкина.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5
По горизонтали: 5. Физика. 6. Соната. 9. Скот. 10. Эльяр. 12. Пульсар. 14. Альбион. 15. Шамбала. 18. Стихи. 19. Орфей. 22. Войлок. 23. Пейзаж. 28. Трианон. 31. Шпора. 32. Сократ. 33. Углерод. 34. Инфант. 35. Чичиков. 36. Мак.
По вертикали: 1. Биатлон. 2. Акажу. 3. Волна. 4. Стеллаж. 7. Акиба. 8. Тарб. 11. Флейта. 13. Флорбер. 16. Фаско. 17. Солнце. 20. Козерог. 21. Паспарту. 24. Малевич. 25. Колорит. 26. Пшеница. 27. Фонарь. 29. Корова. 30. Ятаган.



ОСОБЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Что не предвещало плохого в то теплое осеннее утро, когда ярко светило солнце. Зазвонил телефон, оказалось, что это друг нашей семьи Молтигири ТОЖИЕВ из Малгобека. Прежними голосом он спросил, знаю ли я кого-нибудь из специалистов ожогового отделения Республиканской больницы. Именно в этом отделении я не знала никого, но не было и тени сомнения, что там непременно придут на помощь.

Оказалось, что дома у Молтигири раздался взрыв бытового газа, и его жена Лейла получила сильные ожоги головы и обеих кистей. Молтигири позвонил мне, когда уже был в Чальчике, и мы сразу поехали в ожоговое отделение Республиканской больницы. Чельзя было терять ни минуты, ведь от этого зависела не только жизнь Лейлы, но и ее четвертого малыша, которого она носила под сердцем.

Поднявшись на второй этаж ожогового отделения, мы некоторое время стояли в замешательстве, не зная, к кому обратиться. Когда из ординаторской вышел молодой человек в белом халате, мы подошли к нему, объяснили ситуацию. Сабир АЛИСАЧЮВ – так зовут этого врача сразу сказал: «Будем лечить». Когда мы доставили Лейлу в отделение, голова у нее, казалось, опухла вдвое, руки были в крови, но она выкарабкалась, вернее будет сказать, ее вытащили с того света. Чик-

то не сомневался, что придется делать пересадку кожи, но Сабир Алисултанович каким-то своим методом сумел обойтись без этого и вылечил Лейлу и ее малыша так, что обошлось не только без пересадки, но и без осложнений. Она пролежала в больнице больше месяца и выпилась в отличном состоянии и хорошем настроении.

Все мы хотим сказать Сабиру Алисултановичу Алисанову огромное спасибо! Чикизкий поклон вам за ваш неустанный труд, за ваше терпение, за добрую душу, в которой находится место всем. Также хотим поблагодарить и главного врача Республиканской больницы Аскара Каральбеича ЖИТЧИОВА, который может гордиться своими сотрудниками. Спасибо и заведующему ожоговым отделением Супьяну Алисаговичу КЯРОВУ. И, конечно, нельзя не поблагодарить и медсестер, на долю которых зачастую выпадает самое трудное – уход за пациентами, ведь от их чутких рук зависит так много. Спасибо перевязочной сестре Марине Анишаровне БОРИЕВОЙ и медсестре Жанне Хабаюловне КАРАМАЕВОЙ и всем работникам отделения. Огромного счастья, любви, здоровья, понимания, чистого неба над головой! Каждый из вас по-настоящему особенный, замечательный человек!

● Марет У.МАРОВА

Заслуженная победа «Баксана»

В прошедшие выходные сыграны матчи 11-го тура зимнего чемпионата КБР по футболу. На этот раз центральным матчем тура смело можно было назвать встречу между командами «МурБек» и «Баксан», занимающими соответственно первое и второе места в турнирной таблице.

Произошло то, чего так долго ждали ближайшие соперники «МурБека». Лидер потерпел первое в этом сезоне поражение. Нельзя не отметить того факта, что на поле футболисты «Баксана» выглядели намного предпочтительнее, не распахнуть ворота оппонентов баксанцам удалось лишь во второй половине встречи. Голы на свой счет записали Владимир ГУРТУЕВ и Мурат КАТЕПАХОВ – 2:0 в пользу ФК «Баксан».

Результаты остальных встреч тура таковы: «Звезда» - «Кенже» - 5:1; «Маиса-Искож» - «Школа №31» (дубль) - 1:1; «Школа №31» - «Псыгансу» - 2:0; «Эталон» - «Штауч-Аркада» - 0:1; «Университет» - «ЛогоВаз» - 0:0; «Терек-Ногинск» - «Спортфак» - 0:0; «Кашхатау» - «Каббалтелеком» - 1:0.

После 11-го тура по-прежнему

лидирует «МурБек» (с. Ероково) с 26 очками. На пятки лидеру наступают ФК «Баксан» и «Звезда» (Нальчик). У обеих команд в активе по 25 очков. Неплохие шансы вернуться в тройку лидеров имеет «Маиса-Искож», у которой 21 очко. В аутсайдерах – «Университет» с шестью и «Каббалтелеком» с семью очками.

В споре бомбардиров по-прежнему лидирует Беспан ШАЧЕВ («Маиса-Искож») с 13 мячами. У ближайшего преследователя Шачева – Расула ДИНАЕВА («Спортфак») всего восемь мячей.

Напоминаем, что матчи 12-го тура состоятся в субботу и воскресенье (13 и 14 февраля) на стадионе «МОУ «СОШ №31» им. Нури ЦАГОВА г. Нальчика. Начало матчей в 11.20 час.

● Инал ЧЕРКЕСОВ

О чем могут рассказать листья

УЧАСТОК

(Окончание. Начало в №№2-5)

В жизни растений исключительно важна роль таких элементов, как бор, железо, магний, марганец, медь, цинк, и других. Бор активно участвует в обменных процессах в период цветения и оплодотворения растений. Кроме того, борные соединения способствуют повышению устойчивости растений к гнилям, что положительно сказывается на выходе качественного урожая. Недостаток бора в питании растений проявляется в том, что верхушечные листья становятся бледно-желтыми (хлорозными). У более старых листьев отмечается образование зеленовато-белых пятен между жилками и по краям. Непосредственно у жилок ткани листа имеют темно-зеленый цвет. Недостаток бора компенсируется поливом с добавлением одного грамма борной кислоты на десять литров воды.

Роль железа в обменных процессах растений направлена на улучшение фосфорного питания и образования большинства биологически активных веществ. Его недостаток в растениях проявляется в измене-

нии цвета листьев до лимонного и почти белого. Наиболее радикальным способом компенсации дефицита железа является использование комплексных соединений, называемых хелатами железа. Полив раствором хелатов в концентрации 0,5-1 г на десять литров воды проводится один-два раза за срок выращивания растений.

Недостаток в растительной пище меди и цинка приводит к снижению плодovitости животных организмов, в том числе и человека. Дефицит меди и цинка носит сходный характер: бледнеют, а затем скручиваются кончики листьев, молодые ростки имеют слабую зеленую окраску – почти белую. Листовые пластинки мельчают. По краям иногда появляются бурые пятнышки. Недостаток меди и цинка в полевых условиях восполняется при защите растений от грибных болезней, при использовании бордоской жидкости, полирама, цинка и других препаратов, содержащих медь и цинк. При выращивании зеленных культур, в том числе в комнатных и тепличных условиях, используют минеральные удобрения, обогащенные большей частью

серноокислыми и реже хлорными солями меди и цинка.

Магний, как и железо, входит в состав хлорофилла, что определяет его важность для процесса ассимиляции органических веществ. В организме человека магний дополняет функции кальция, участвуя в кругообороте крови, строении костных тканей и регулировании сердечной деятельности. Дефицит магния проявляется в покраснении нижних листьев, появлении хлорозных пятен иногда вытянутой вдоль жилок формы. Дефицит магния компенсируется использованием минеральных удобрений, золы, а также комплексных соединений типа хелатов железа.

В растениях марганец входит в состав ферментов, которые обеспечивают активизацию обменных, окислительно-восстановительных процессов. Недостаток его проявляется в пятнистости нижних листьев и пожелтении верхних. Для восполнения недостатка марганца используют слабый (светлосиреневый) раствор перманганата марганца, а в полевых условиях – удобрения, содержащие марганец.

● Михаил ФИСУН



Поздравляем ГУКЕШЧЕВЫХ Фариду и Резвана с бракосочетанием. Родственники и друзья молодых

ПОГОДА

На территории республики морозы до -18, -22 градусов оказались не самыми сильными. Рекорды низких температур прошедших дней февраля устояли. В 1969 году столбик термометра в эти дни опускался до -27, -29. Высота снега составляла 10-15 сантиметров.

Под натиском очередного циклона морозы пойдут на убыль, местами туман. Ночью -5, -8, днем около 0 с повышением до +5.

● Валентина ОРЛОВА, агрометеоролог

Кабардинский государственный

драматический театр им. А. Шогенцукова представляет

18 февраля – А. Шортанов. «ЖЕНИХИ ДА НЕВЕСТА» (комедия).

26 февраля – М. Думанов. «ПАРАШЮТ УАЛИЯ» (комедия).

Начало в 18.30.

Текст по ходу действия переводится на русский язык.

Справки по тел.: 42-64-94, 42-33-87

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр.; 42-75-34 – корреспондентская; 42-75-14 – менеджер; факс – 42-26-75</p>	<p>Газета «Горянка» отпечатана на Республиканском полиграф- комбинате им. Революции 1905 года г. Нальчик, пр. Ленина, 33 Выходит еженедельно. Тираж 5671. Заказ 328.</p>	<p>Адрес редакции: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, 5-й этаж. E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
<p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p>	<p>Над номером работает: М. БАЙСИЕВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>		<p>Подписана в печать 9 февраля в 17.00</p>	