

Горянка

№11 (604) 16 марта 2011 г.

Издается с 1993 г.
Интернет-версия: www.goryankabr.ru
Цена в розницу свободная

Читайте в номере:



Она спасла рукописи
Керима Отарова

стр. 3



Два директора -
две победы

стр. 4



Семейный альбом

стр. 5



стр. 6, 11



М
е
ж
д
у
н
а
м
и,
девочками

стр. 12



Фатима РАХАЕВА,
студентка четвертого курса
факультета товароведения и коммерции КБГСХА

стр. 14

Фото Татьяны Свириденко

Дорогой читатель!

Ты можешь оформить подписку на "Горянку"
на 3 месяца 2011 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
- 68 рублей



Более 2 млрд. руб. на модернизацию здравоохранения

Кабардино-Балкария в 2011-2012 гг. направит на модернизацию здравоохранения 2 млрд. 278,8 млн. рублей, в том числе 539,3 млн. рублей - из республиканского бюджета.

Эти данные на правительственном совещании привела глава Минздрава КБР Фатимат АМШОКОВА.

По ее словам, в Кабардино-Балкарии в рамках программы модернизации здравоохранения планируется провести капитальный ремонт 28 медицинских учреждений, закупить 1292 единицы современного оборудования, преимущественно для родовспоможения и охраны детства.

Для развития системы обмена телемедицинскими данными, введения электронной документооборота, электронной регистрации и записи к врачу медицинские учреждения будут оснащены компьютерной техникой.

В этом году планируется ввести три стандарта оказания стационарной

и амбулаторной помощи, в 2012 м – десять.

Одним из результатов их внедрения станет, по словам министра, увеличение в среднем на 35 процентов заработной платы врачей и среднего медперсонала, помимо индексаций и директивных повышений.

Проведивший совещание глава республики Арсен КАНОКОВ сообщил о жалобах жителей республики на то, что беременным женщинам приходится выезжать в другие регионы для получения квалифицированной медицинской помощи. Ф. Амшорова ответила, что такая ситуация сложилась из-за закрытия на ремонт родильного отделения горбольницы. Здание будет сдано уже в этом месяце. Кроме того, в республике появится новый пери-

натальный центр на 280 мест, что позволит полностью решить проблему родовспоможения на территории республики. Арсен Каноков поручил оснастить родильные дома самым современным оборудованием.

Он также поинтересовался ходом создания регионального кардиохирургического центра, отметив, что проблема лечения сердечно-сосудистых заболеваний и болезней системы кровообращения очень актуальна и социально значима.

По словам главы Минздрава, сейчас на базе Республиканской клинической больницы создано подразделение, где будут обучены специалисты в области кардиохирургии, закуплена необходимая техника, а некоторые малоинвазивные операции можно будет проводить здесь, в РКБ.

Однако, чтобы центр заработал в полном объеме, необходимо построить новое здание.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

Министр образования и науки КБР Сафарби ШХАГАПСОВЕВ провел пресс-конференцию, на которой затронуты проблемы во сфере образования и обозначены достижения в прошедшем году.

Зарплата учителя зависит от результатов

В 2010 году, по словам министра, оказана ощутимая поддержка учителям-новаторам. Среди них есть педагоги, получающие 20-25 тысяч рублей. Но достичь этой планки довольно сложно: в классе должно быть семнадцать детей, если школа расположена в селе, и не менее двадцати двух, если в городе. Учитель должен работать на ставку, он сам и его ученики должны иметь успехи в различных конкурсах и олимпиадах. Средняя же зарплата педагогов – около десяти тысяч. Министр подчеркнул, что стаж работы никак не влияет на зарплату, имеет значение только качество работы.

Журналисты задали вопрос о судьбе малокомплектных школ. Сафарби Шхагапсовев ответил, что ни одно из них не будет закрыто, есть поручение Президента КБР об их финансировании.

На вопрос о новом государственном стандарте образования министр сказал, что идет поиск оптимальной модели школы. Если человек - ярко выраженный гуманитарий, имеет ли смысл изучать в полном объеме точные науки, а если он физик, зачем ему физика в большом количестве? «Жизнь ме-

няется, и в школе тоже неизбежно произойдут изменения», - сказал министр.

Одно из позитивных изменений в прошлом году – обучение на дому инвалидов. На первом этапе проекта 177 детей получили персональные компьютеры, к первому сентября их получат еще 200 человек. Таким образом, 370 инвалидов получат доступ к образованию. Программа осуществляется за счет федерального и республиканского бюджетов, это буквально прорыв в проблеме образования детей-инвалидов.

На пресс-конференции была затронута проблема безопасности детей. Министр отметил, что в интернатах есть система видеонаблюдения, 156 общеобразовательных учреждений оснащены кнопками тревожной сигнализации. В текущем году 89,4 миллиона рублей заложены на завершение этой работы.

Говоря о новшествах, министр сказал, что в нашей республике уже есть три школы, где введены электронные дневники. Родители, находясь у себя дома, могут узнать домашнее задание ребенка и его оценки по всем предметам.

● Марзият БАЙСИЕВА

ПЛЕНУМ

Обсуждена работа профсоюзов

11 марта состоялся пленум Республиканского комитета профсоюза РГУ и ОО. Как отметила в своем докладе председатель рескома Фаина БАКОВА, прошедший год был отчетным для республиканской организации на XXV конференции и Центрального комитета профсоюза на VII съезде.

Обсуждена работа за прошедшие девять месяцев городских, районных комитетов по обеспечению защиты социально-трудовых прав и интересов членов профсоюза на основе соглашений, заключенных на территориальном (муниципальном) уровне и КД.

Подведены итоги смотра-конкурса «На лучшего уполномоченного ФСС по КБР» с присуждением диплома, Почетной грамоты, благодарности рескома с вручением денежной премии.

Рассмотрены результаты экспертизы выполнения раздела «Условия и охрана труда в КД». Проверены условия и охрана труда в учреждениях и организациях, входящих в республиканский комитет.

Проведены семинары профсоюзных активистов в районных территориальных организациях.

Реском принимает активное участие в республиканской спартакиаде, по итогам за первое место по девяти видам спорта получил Кубок Совета Федерации КБР.

Большая работа проводится по использованию фондов. Особенно активно работает Фонд социальных гарантий, средства которого расходуются на частичную оплату операций, лечение членов профсоюза, выдачу беспроточной ссуды, чествование ветеранов Великой Отечественной войны.

Республиканский комитет проводит постоянную работу по мотивации профсоюзного членства, увеличивая число организаций. Только в прошедшем году количество организаций увеличилось на 15 с численностью 755 человек.

Вся работа профсоюза проводится во исполнение основных направлений республиканской организации на 2010-2015 гг.

● Наш корр.

ВАДМИНИСТРАЦИИ НАЛЬЧИКА

Школа гражданского просвещения молодежи «Ветерперемен» открылась в администрации Нальчика в рамках проведения дня молодого избирателя. Она организована Нальчикской городской территориальной избирательной комиссией и отделом по делам молодежи и общественных объединений.

Школа гражданского просвещения

Группа учащихся пяти столичных лицеев и колледжей за два месяца пройдет обучение по повышению правовой культуры при проведении выборов. Для работы с молодежью будут привлечены профессионалы, преподающие в области избирательного права и юриспруденции. Подготовленная на этих занятиях молодежь проведет в своих образовательных учреждениях уроки правовых знаний, правовой культуры, диспуты и дискуссии в области избирательного права. Слушатели школы, которым к выборам в Госдуму в декабре 2011 года и к выборам Президента РФ и депутатов в Нальчикский городской Совет местного самоуправления в марте 2012 года исполнится 18 лет, будут включены в состав участковых избирательных комиссий.

● Ольга СЕРГЕЕВА

Фотоработы к юбилею

Управление ГИБДД МВД по Кабардино-Балкарской Республике информирует о том, что Департаментом ОБДД МВД России совместно с редакцией «STOP-газеты» и газеты «Добрая дорога детства» проводится Всероссийский конкурс фоторабот, посвященных 75-летию Госавтоинспекции МВД России.

В конкурсе могут принять участие как сотрудники подразделений ГИБДД, так и профессиональные фотографы и фотожурналисты, фотографы-любители, а также учащиеся общеобразовательных учреждений. Число участников конкурса не ограничивается.

Положение конкурса с указанием сроков проведения, технических требований к представляемым материалам и других существенных условий размещено на официальном сайте Департамента ОБДД МВД России и опубликовано в «STOP-газете» №3.

Всех желающих просим принять активное участие в конкурсе!

● УГИБДД МВД по КБР

ПРОЕКТЫ

Социальные услуги - в электронном виде

Чтобы обеспечить жителей республики полным комплексом справочно-информационных услуг, включающих получение сведений о суммах начислений и других выплат социального характера, ознакомление с нормативно-правовой базой, адресами, телефонами учреждений социальной сферы и осуществление коммунальных платежей от начисленных сумм компенсаций, Министерством труда и социального развития КБР будут реализованы проекты «Информационный киоск» и «Социальная карта жителя республики».

Программно-аппаратный комплекс «Информационный киоск для служб социальной защиты населения» предназначен для доступа граждан к информационным ресурсам государственных структур, занимающихся предоставлением различных видов социальной поддержки населению. Он обеспечивает авторизованный доступ к персональным данным граждан, имеющимся в автоматизированной системе «Адресная социальная помощь».

С 2012 года жители республики начнут получать специальные электронные карты. Они будут давать доступ к услугам обязательного страхования, на них будут начис-

ляться пенсии, пособия, стипендии, зарплаты бюджетников. Карты будут выдаваться бесплатно и позволят получать доступ к услугам обязательного медицинского и пенсионного страхования, а также будут иметь банковское платежное приложение. Начиная с 2012 года именно на эти карты будут производиться все выплаты гражданам из бюджета, в том числе зарплаты бюджетникам, пенсии и пособия.

Будет осуществлен поэтапный переход на предоставление социальных услуг в электронном виде. Из 21 государственной услуги пять уже предоставляются в электронном виде.

● Мария ПОТАПОВА



Она спасла рукописи Керима Отарова

Заслуженный деятель культуры КБР Думасар МОКАЕВА 23 года проработала редактором отдела агитации и пропаганды газеты «Коммунизмге жол». Говорит, будь силы, работала бы и сейчас. Она – бабушка, мать и супруга. По ее мнению, главный наш долг – не предавать, быть верным тем, с кем мы связаны по жизни.

ДЕТСТВО

- Я родилась в Кашхатау, у меня было три сестрички – Назифа, Аслижан, Тамара. По окончании восьмого класса мне сказали: «За успехи в учебе поедешь в Артек». Мама обрадовалась и решила поощрить: разрешила пожить неделю у тети в Коспарты. Тогда из одного села в другое ходили пешком. Через неделю, возвращаясь домой с двоюродным братом Серафилем, зашли в Дом Советов Черекского района, который тогда был расположен в Бабугенте: я хотела узнать, когда придеться за путевкой в Артек. Но в здании никого не оказалось. Дошли

было. Мы взяли свои книги и через Герпегез добрались домой. В селе кто скотину резал, кто кур. Мы, дети, гонялись за нашими курами, поймали пятнадцать. Отец был на фронте, а дедушка сказал, что не может зарезать сразу пятнадцать кур, пришлось упрашивать соседа.

Под утро в нашу дверь постучали солдаты. Первое, что я упаковала в мешочек, были рукописи Керима Отарова. Дело в том, что моя старшая сестра Назифа была замужем за Керимом, и когда он ушел на фронт, вернулась домой и жила с нами. Потом Керим раненый вернулся с фронта, сестра уехала к

водством. Не только меня, на работу взяли целую группу балкаров, меня назначили бригадиром. Нам давали хлебные карточки.

Все это время мы не знали, где наша сестра Назифа и ее супруг Керим. Начали их искать. Но в один из дней Керим к нам сам пришел. Мы удивились: «Откуда ты узнал, что мы здесь?» Он ответил: «Хабу КАЦИЕВ сказал». Хабу был тогда главным редактором нашей газеты, его племянница училась вместе со мной.

Керим пошел в комендатуру в Оше и взял разрешение на наш



переезд. Назифа с Керимом жили во Фрунзе, а мы обосновались в селении Ворошиловка. К тому времени у меня была семья. Мой муж - Тамбий БАТЧАЕВ был фронтовиком, работал в колхозе завскладом. В Ворошиловке мы сняли дом у реки. Недалеко от нас был колодец глубиной в тринадцать метров. Мой первый ребенок, дочка Люба,

решили, что воспитаем ее. Потом у нас родились сыновья – Магомед, Мухтар и Руслан. Жизнь – это долгая дорога. Теперь наша Рая уже бабушка. И я воспитываю внуков. В моей судьбе было много радости, но и много боли. Уже нет в живых двоих сыновей. Конечно, смерть неминуемо, непоправимо сменяет жизнь, так как ночь - день. Но когда мать хоронит ребенка - это страшно.

Кстати, первый номер газеты «Коммунизмге жол», вышедший 7 мая 1957 года, я выпустила как корректор. В Азии люди хранили старые газеты на родном языке как ценную реликвию. Мы мечтали о том, чтобы на балкарском языке печатались газеты и книги.

Задумываясь о том, как наш язык и культура спасали нас в годы депортации, я склонна думать, что в них – дух наших предков. Здесь использую слово «дух» как обозначение чего-то живого, что передается из поколения в поколение. Лишиться языка и культуры – значит оказаться беспомощным перед ударами судьбы.

Я часто задаю себе вопрос: как мы выжили в те страшные годы? Ответ очевиден: были вместе. Если все мы протянем друг другу руки, станем во много раз сильнее. Мне кажется, и сегодня в республике всем живущим здесь, вне зависимости от национальной и конфессиональной принадлежности, надо протянуть друг другу руки.

● Марзият БАЙСИЕВА.

Фото из семейного архива



Думасар с мужем и сыновьями

до Кашхатау. Я удивилась: село было сквано странной, зловещей тишиной. Около нашего дома располагались магазин и школа, это был центр села. В этот день около школы собралось много людей, но все были притихшие и грустные. Я спросила: «А что случилось?» Мне ответили: «Началась война». Так закончилось мое детство.

Учителя-мужчины ушли на фронт. Меня попросили преподавать во втором классе – я согласилась. Но учительство прервалось: из педагогического института пришли преподаватели и записали восьмерых, в том числе и меня, на подготовительные курсы. Мы тогда все стремились учиться. Начались занятия. Я чувствовала себя абсолютно счастливой, взрослой и самостоятельной. Но однажды студентов-балкарцев вызвали в кабинет директора. Там сидел Чомай УЯНАЕВ, работавший в Совмине. Он сказал, что надо возвращаться домой: балкарцев выселяют. Мне было грустно. В голове роились вопросы, ответов на которые не

себе, но рукописи еще не успела забрать. Я очень любила стихи Керима, понимала – надо спасать.

О ЯЗЫКЕ И РЕЛИГИИ

- Мы попали в Наукатский район Ошской области в колхоз, где выращивали табак. В селе к нашему приходу улицы были пустынные, двери и окна наглухо закрыты. Все были напуганы, позднее мы узнали, что были слухи о прибывших людоедах. Но как только киргизы услышали наш язык и увидели, как старцы молились, отношение изменилось. Балкарский язык и вера – вот две силы, которые помогли нам выжить.

Где мы жили? В сарае. Помню, как мама замесила глину и залила ею землю, чтобы исчез неприятный запах. Потом соорудила что-то вроде печки.

Однажды на нашей улице появился всадник. Он тоже был переселенец – татарин. От него мы узнали, что недалеко от нас работает промкомбинат, где изготавливают нитки и войлоки. Я пошла на это предприятие и поговорила с руко-

которой был всего год и восемь месяцев, упала в этот колодец. Для нас это была страшная трагедия. В это время в Алма-Ате умерла сестра мужа, ее четырехлетняя дочь Рая осталась сиротой. Мы с мужем

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Как только дали разрешение вернуться, мы приехали на родную землю. Керим заблаговременно снял для нас квартиру в Нальчике, там мы и остановились. Буквально на следующий день услышали, что на этой улице продается дом. Перед отъездом продали дом и корову, на эти деньги приобрели здесь жилье. Но целый год не могли прописаться: фронтвики, в том числе и мой супруг, получили право вернуться на родину на год раньше других, но до Указа о возвращении, вышедшего только через год, прописаться было невозможно.

Я восстановилась в педагогическом институте. Там тоже долго не могли найти мои документы. Вскоре доверили работу посложнее: стала заведующей отделом пропаганды и агитации. В этой должности проработала 23 года.



Думасар (третья слева) с коллективом на картошке, с. Белая Речка, 1958 г.



Знакомся с аудиторией, Борис Мисонжников сообщил собравшимся о том, что сам довольно долгое время работал журналистом-практиком как в средствах печати, так и на радио, хотя начал свой путь в нынешнюю профессию с литературных опытов.

«Еще в детстве в Ленинграде я посещал довольно известное в то время юношеское литературное объединение при редакции газеты «Ленинские искры», - сказал Борис Яковлевич. - Это было в далекие теперь 60-е годы. Тогда в Питере было два таких литературных клуба, и государство уделяло творчеству входящих в них юных литераторов очень серьезное внимание

— мы печатались в журналах, на радио вели детско-юношеские передачи. Затем в 70-е годы начался настоящий период застоя. Помню, в это время мои стихи довольно долго не печатались, причем не по каким-то идеологическим соображениям, а, скорее, по бюрократическим. Впрочем, мои амбиции как поэта и писателя всегда были скромны, я больше увлекался философией, и к литературе относился лишь как к одной из ее форм. Поэтому был удивлен, когда в 90-м году, отнес несколько стихотворений в редакцию известного журнала «Новый мир», получил положительный отзыв. Его главным редактором в то время был известный в СССР писатель

ОБРАЗОВАНИЕ

Встреча в КБГУ

11 марта в КБГУ состоялась встреча представителей СМИ Кабардино-Балкарии с заведующим кафедрой периодической печати Санкт-Петербургского государственного университета доктором филологических наук Борисом Яковлевичем МИСОНЖНИКОВЫМ. Он читает лекции на недавно открывшемся факультете искусств и средств массовой информации.

почвеник Сергей ЗАЛЫГИН. Он благосклонно отнесся к моим стихам, и через два года «Новый мир» напечатал одно из трех предложенных стихотворений, которое называлось «Солдат-призрак». После этого были опубликованы книга прозы и два стихотворных сборника Бориса Мисонжникова, но, по его словам, со временем он стал все больше тяготеть к научной стезе. Вот уже много лет ведет одну из наиболее специфических, с профессиональной точки зрения, дисциплин — «Техника и технология СМИ» в Санкт-Петербургском университете.

Отвечая на вопросы о том, какое впечатление произвели на него студенты главного вуза КБР, Борис Яковлевич отметил, что первое впечатление очень благоприятное, и выразил надежду, что и в дальнейшем оно не претерпит существенных изменений.

«У меня сложились хоро-

шие отношения с руководством университета и преподавателями, а что касается студентов, то я восхищен их любознательностью, - сказал Борис Мисонжников. - Думаю, все у нас получится. Но всегда нужно помнить, что без заинтересованного участия государства, без серьезной образовательной политики все добрые начинания могут зачахнуть на корню. Преподаватели не должны быть предоставлены самим себе, как это зачастую бывает в наших вузовских структурах, они не должны постоянно думать о хлебе насущном. Их мысли должны быть направлены на то, как сделать учебный процесс наиболее интересным, а главное - эффективным для студентов. Надеюсь на то, что положительные процессы в структурах высшей школы у вас, в Кабардино-Балкарии, станут необратимыми».

● Ибрагим ГУКЕМУХ.

Фото Татьяны Свириденко

КВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

С 1983 года 15 марта был закреплен в международном календаре как Всемирный день защиты прав потребителей. В этом году он будет посвящен вопросам в сфере финансовых услуг. Рассказывает руководитель Управления Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарии Климентий ХАЦУКОВ

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ - ДО ПОДПИСАНИЯ КРЕДИТНОГО ДОГОВОРА

- Доступ к получению безопасных, стабильных, законных финансовых услуг имеет важное потребительское значение во всем мире. Деятельность по защите прав потребителей в сфере оказания финансовых услуг осложняется в настоящее время тем, что в России крайне низка финансовая грамотность населения, а также слишком сложное и запутанное финансовое законодательство, разобраться в котором простому потребителю довольно непросто. Защита прав потребителей - понятие, недавно вошедшее в нашу действительность. Работы по правовому и организационному обеспечению выдвинули ее в число основных направлений социально-экономической политики государства.

Потребительское кредитование приобретает все большее значение на рынке финансовых услуг. Агрессивный маркетинг кредитных карт среди населения без надлежащего информирования потребителей обо всех последствиях активирования кредитной карты. Массовый характер приобретает практика сотрудничества кредитных организаций через свои «дополнительные офисы» и иные структурные подразделения с крупными предприятиями торговли бытовой техники, компьютеров, автомобилей и т.п.

Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» обязывает кредитные организации, помимо информации о фирменном наименовании организации, месте ее нахождения (адресе), режиме работы, номере и сроке действия лицензии, органе, ее выдавшем, лицензируемом виде деятельности, доводить до сведения потребителя информацию о цене, об условиях приобретения кредита, о размере кредита, а также о полной сумме, подлежащей выплате, и графике погашения суммы, подлежащей выплате.

При этом вся информация должна быть доведена до потребителя до подписания кредитного договора. Информация должна быть представлена в наглядной и доступной форме, не должна содержать специальных терминов без определения их понятий, например, «эффективная процентная ставка», «процентный период» и т.п.

Цена кредитного договора определяется стоимостью предоставления услуги кредитования и, как правило, исчисляется в процентах. Потребитель должен знать, сколько он заплатит за пользование кредитными средствами.

Информация о размере кредита, полной сумме, подлежащей выплате, графике платежей носит индивидуальный характер, то есть рассчитывается для каждого потенциального заемщика. Чаще всего она включается в договор либо содержится в его приложениях (например, графике платежей). Потребителю до подписания кредитного договора рекомендуется выяснить, взимаются ли дополнительные платежи (комиссии), платежи в пользу третьих лиц. Активная позиция потребителя может стать гарантией пресечения незаконных действий кредитной организации и в отношении иных заемщиков. Любой потребитель в случае нарушения его прав при заключении кредитного договора может обратиться с письменным заявлением в Управление Роспотребнадзора по Кабардино-Балкарии по адресу: г. Нальчик, ул. Кешокова, 96, тел. 42-03-32. Для проверки условий договора на соответствие законодательству о защите прав потребителей необходимо к заявлению приложить копию заключенного кредитного договора.

● Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

КОНКУРС

ДВА ДИРЕКТОРА - ДВЕ ПОБЕДЫ

2 марта в Москве состоялся финальный этап Всероссийского конкурса «Женщина – директор года». Победу в нем одержали сразу две представительницы прекрасного пола из Кабардино-Балкарии.

Этот престижный конкурс проводился под патронажем Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Сергея МИРОНОВА. Призеров и победителей конкурса определяло высокое жюри, состоявшее из представителей Совета Федерации, депутатов

Государственной Думы РФ, чиновников министерств и ведомств, а также представителей общественных организаций и бизнес-сообщества нашей страны.

Одно из двух упомянутых первых мест было присуждено руководителю ООО «Омега» Марине АГОЕВОЙ (Нальчик). Всего за шесть лет своего существования «Омега» превратилась в крупнейшего поставщика автозапчастей во всем Северо-Кавказском регионе. Сегодня это объединение является официальным дилером таких флагманов российского автомобилестроения и промышленности, как «КамАЗ», «Группа ГАЗ», Ярославский завод дизельной аппаратуры, Тюменский аккумуляторный завод, и др.

Другая представительница нашей республики, победившая в конкурсе, - прохладянка Ирина ЗАХАРЖЕВСКАЯ. Вот уже несколько лет Ирина успешно руководит ООО - «ГПК «Электрон». В ее активе в качестве директора этого предприятия - диплом конкурса «100 лучших товаров года» (2005) и премия Президента КБР, а также победа в конкурсе «Лучший предприниматель года» (2007).

Бизнес-леди благодарят за доверие, поддержку и оказанную помощь члена правления республиканского отделения Ассоциации женщин-предпринимателей Светлану ГУБЕВУ, заместителя главы администрации Нальчика Хизира ТЮБЕЕВА, главу администрации города Прохладного Юлию ПАРХОМЕНКО и заместителя председателя республиканского Комитета профсоюзов Светлану АРИШЕВУ.

● Инал ЧЕРКЕСОВ.

Фото из личного архива



Марина Агоева



Ирина Захаржевская



Бабушка Гуашхуж

На этом снимке запечатлены Гуашхуж ЖАМБОТОВА и ее внуки. Гуашхуж Ботовна происходила из знатной кабардинской фамилии АХЛОВЫХ. Эту фамилию до сих пор хорошо знают в Кабарде, хотя носителей ее практически не осталось. До революции 1917 года Ахловы были владельцами нескольких селений, нивчем не нуждались, пользовались скарненным уважением и крестьян, и аристократов.



и всегда мог выхлопотать новый документ.

Но все это однажды закончилось. В конце 20-х годов мужа Гуашхуж Ахловой – князя Жамбота ЖАМБОТОВА арестовали «строители новой жизни», а через некоторое время он был отправлен в лагерь города Нижний Тагил. Ох, как жалела его семья, что он не уехал к родственникам в Турцию! К тому времени Гуашхуж и Жамбот жили в Кахуне (тогда еще Шипшево). В последний момент перед отъездом все селение собралось возле княжеского дома и умолило его остаться. «Ты наш князь, - говорили ему сельчане, - наш старший. Ты должен остаться с нами!» И Жамбот остался. Правда, очень скоро ему пришлось расстаться почти со всем имуществом. Не желая осложнений с большевиками, князь отдал в колхоз все или почти все, чем владел: землю, унаследованную им от предков, конезаводы, хозяйство, скот и прочее. Но это его не спасло. Зацепившиеся за власть большевики, видя авторитет, которым Жамбот пользовался у крестьян, сначала посадили его в старую Докшукинскую тюрьму, располагавшуюся в Старом Черке, а в 1931 и вовсе отправили на один из островов ГУЛАГа, на Северный Урал. Там он и сгинул, не оставив после себя ни письма, ни могильного холмика. До сих пор близкие Жамбота не знают о его судьбе ничего.

Гуашхуж осталась с четырьмя детьми на руках. Звали их Птит, Дзадзу, Хайшат и Хасанби. Однако время было такое, что и им самим грозили арест и ссылка. Причем в этом случае детей непременно отделили бы от матери и отправили в детский дом для детей врагов народа. Тучи над головой Гуашхуж и ее четверых детей сгустились с каждым днем. Избежать ареста помог один из бывших крестьян Жамботовых. Он тайком приехал в дом Жамбота и уговорил Гуашхуж спрятаться на время у него, в Докшукино (ныне город Нарткала). Это был единственный реальный вариант спасти себя и детей. Но чекисты и их добровольные помощники не ослабевали бдительности. Круг поисков сужался, и надо было помогать. Гостеприимный спаситель помог несчастной женщине еще раз - отдал ей паспорт своей супруги. Он не боялся так поступить, так как родной брат его жены работал в НКВД

селение Самашки, где уже скрывались некоторые из ее братьев. Там и до сих пор сохранились могилы Ахловых. После недолгого пребывания в Чечне пришлось бежать вновь, теперь уже в Баталпашинск (ныне город Черкесск), а после – в Дагестан, в город Каспийск. Здесь их никто не знал, и братья Гуашхуж смогли устроиться на работу на завод «Двигательстрой», где производились движки для кораблей. Сама Гуашхуж устроилась в швейный цех, где шили ватники и телогрейки. Од-

нако руки чекистов из Кабарды достанулись и сюда. Братьев Гуашхуж арестовали. Перед уездом средний брат – Дзадзу настоял на том, чтобы его сестра Хайшат вышла замуж за давно ухаживающего за ней местного техника - лацца Башира АБДУЛ-ХАЛИКОВА. Он, так же, как и ее братья, работал на «Двигательстрое». Вскоре, чтобы окончательно запутать следы, Башир увез всю семью сначала в горный Дагестан, в Кумух, а затем в Ногайскую степь. Там в селении Махмут-Мектеп они и осели. В Махмут-Мектепе родились ее внуки – Тамара и Ширкан. Но вскоре Башир, Хайшат и их дети вновь переехали в Хасавюрт, где Башир получил работу, а значит, и средства для содержания семьи. Гуашхуж же вместе с дочерью брата осталась в Махмут-Мектепе. Когда началась война, Башир ушел на фронт, а немного позднее пришла бумага, где говорилось, что он пропал без вести. Хайшат с детьми после освобождения Кабардино-Балкарии от немцев все же решила уехать на родину и поселились в Старом Черке.

К счастью, скоро выяснилось, что произошла ошибка, и с Баширом все благополучно. Демобилизовали его только в 1946 году. Приехав домой, Башир не застал родных. Его семья решила, что он погиб, и вернулась в Кабарду, а племянники – дети погибших на войне братьев – нуждались в поддержке не меньше его собственных детей, и он выбрал, наверное, единственно правильное в такой ситуации решение: забрал их и увез с собой, в Старый Черек. Теперь будет воспитывать их.

Все это время Гуашхуж жила в Махмут-Мектепе. Здесь же пережила оккупацию. Внучка Гуашхуж, со слов которой и записана эта история, рассказала один интересный случай.

Как-то раз во время оккупации в домик, где жили бабушка и одна из моих двоюродных сестер, зашли на постой немцы. Они потребовали, чтобы она их накормила, и бабушка Гуашхуж,

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

накрывая на стол, стала тихо ругать их на кабардинском языке. Вдруг услышала:

- Ты чего так ругаешься. Они могут разозлиться!

Сказано это было одним из солдат на чистейшем адыгском языке. Бабушка обмерла от неожиданности и, еще не очень хорошо соображая, ответила, что опасается, как бы немцы не подхватили у нее в доме тиф. Она сказала, что ее племянница уже несколько дней лежит в горячке и немцы в этом доме могут заразиться. В ответ на ее слова говоривший на кабардинском языке «немец» понимающе кивнул головой – во время оккупации, чтобы не вводить немцев в искушение, многие жители старались скрыть от них молодых симпатичных родственниц. «Тифозная» племянница, пока немцы ужинали, тихо лежала в дальней комнате.

- Будь повежливее, - продолжал незнакомец, - но никаких дел с немцами стараясь не иметь и ничего у них не бери. Им скоро конец, а тебя могут обвинить в пособничестве оккупантам. Оказалось, что этот человек был из наших мест. Во время оккупации пошел на службу к немцам. Однако в отличие от других изменников не хотел тащить за собой в пропасть невинных людей, и дал бабушке ценный совет. Наверное, и сам был из репрессированной семьи.

Войну Гуашхуж пережила, а по ее окончании вернулась в родную Кабарду. Эту женщину не смогли сломить ни беспредное исчезновение мужа, ни гибель братьев, ни всеобщее отчуждение и злоба, ни преследования палачей из НКВД, ни скитания и мятарства, из которых, в общем-то, и сложилась ее жизнь. Перед ней стояла главная задача - сохранить семью, детей, чтобы они могли подарить жизнь новым поколениям. И она это сделала. Похоронили бабушку Гуашхуж в 1958 году в селении Аргудан. Всю свою жизнь она мечтала о том, что когда-нибудь сможет вернуться на родину. Когда же это, наконец, произошло, обнаружилась, что сил для того, чтобы жить дальше, уже не осталось.

● Ибрагим ГУКЕМУХ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА, НО И ДОБРОТА СПАСЕТ МИР

Поклонницей и подписчицей газеты «Горянка» являюсь уже десятый год. Читаю каждый выпуск от начала до конца. С юности интересовалась жизнью замечательных людей, поэтому с удовольствием и интересом читаю статьи Ольги КАЛАМЧИКОВОЙ о женщинах нашей республики, об их семьях, о прошлой и настоящей их жизни.

Очень обрадовал очерк в №4 «Хочу что-то доброе оставить людям» о гречанке Вере Ивановне Половиничке. Знакома с семьей Половиничих уже 36 лет, хочется немного дополнить рассказ о них.

Жизнь свободен людей во всевозможных ситуациях: в поезде или самолете, в институте, на работе, а меня

с Тамарой, дочерью Веры Ивановны, - в больнице. Погода Тамаре было 17, а мне - 27 лет. Она поразила меня своей эрудицией, знанием иностранных языков. Обе мы страдали близорукостью и проходили курс лечения, но и в больнице не могли без книг и журналов. Маме ее в то время было чуть более за сорок. Она умудрялась где-то достать дерзительные лекарства, в том числе и мне. В то время я жила в Чегеме Первом, но дружба и переписка наша с Тамарой не порывались. Она окончила наш университет, когда ей встретился отличник МГУ геолог Юрий Обухов. Отец Тамары сам двадцать лет проработал в геологии и, конечно,

дал согласие на брак своей дочери. Вскоре у них родилась замечательная дочка Частя. Семья долгие годы счастлива в браке. Частя окончила японское отделение МГУ. Тамара много лет проработала преподавателем русского языка и литературы. Скоро и ей на пенсию - улы, так быстро течет время.

Была у Веры Ивановны с Владимиром Павловичем и младшая дочь - Роза. Я обратилась к ней, выпускнице музыкального училища, с просьбой помочь доброту баян для моей дочери Елены, которая поступила в Чегемскую музыкальную школу. Верите, этот баян до сих пор у нас, хотя дочь окончила уже и колледж искусств, и еще два института.

До сих пор мы вспоминаем Розу, хотя ее судьба сложилась трагически. Родив в замужестве двух дочерей, она неизлечимо заболела и умерла, не дожив и до 30 лет. Родители и сестра до сих пор горюют о ней, а Вере Ивановне с мужем в свои почти 60 лет пришлось воспитывать внучек-сирот, так как их отец женился на другой.

Сейчас они уже замужем, у обеих - дети. Живут в Чачалке, навещают бабушку и дедушкой. Владимир Павлович переступил 80-летний рубеж, инвалид первой группы, нуждающийся в постоянном уходе. Вера Ивановна тоже инвалид, сердечница, но не перестает заботиться о других. Благодаря ей я тоже

уже второй год получаю вашу газету на спонсорские деньги Кабардино-Балкарской геологической экспедиции. Не зря теперь многие понимают, что не только красота, но и доброта спасет мир.

● Диана Халидовна СОЧИЧА, пенсионерка

P.S. Несмотря на то, что мне уже за 60 лет, читаю рубрику «Между нами, девочками». Мне жаль их, расщепившихся перед взрослой жизнью. И хочется сказать: жизненный путь нелегок, на нем встречаются ухабы, подвемы и спуски, трещины души и костей, но вы должны выстоять, не сломаться, на то мы и люди - самые мудрые существа на Земле.



Большая часть современных женщин с горечью читают строки знаменитого романа Маргарет МИТЧЕЛЛотом, как главная героиня после третьих родов, затянув корсет до 22 дюймов (55 сантиметров), раздраженно обзывала себя толстой. Да и представители сильного пола, в том числе и у нас, на Кавказе, где раньше полный мужчина был крайней редкостью, также имеют повод огорчаться своими параметрами, особенно посмотрев фотографии, сделанные в конце XIX – начале XX вв., где тучных людей просто нет. Ожирение из предмета насмешек давно превратилось в серьезную проблему, для борьбы с которой прежде всего необходима обширная и достоверная информация.

Ни один врач не должен требовать быстрого похудения

Врач-психотерапевт Лариса НАЗАРОВА занимается проблемой ожирения, а точнее борьбой с ним, вот уже 16 лет. Но стала одним из ведущих специалистов в Северо-Кавказском регионе не сразу: вначале была работа в области наркологии и иглорефлексотерапии, после чего произошла смена сферы профессиональной деятельности. То, что делает Лариса Лионовна, постоянно повышающая свой профессионализм (специализация по диетологии проходила в Институте питания, училась у знаменитого академика Сергея СМЕЛОВА), похоже на сказку. Судите сами, пациентка, еще в январе весившая 98 килограммов, теперь гордится 57 кг (у Назаровой есть и многочисленные случаи сброса 50 кг за полгода, причем даже без растяжек) – разве не чудо? Но сама Лариса Лионовна вряд ли назовет это чудом, скорее, наукой, помноженной на желание и труд. О некоторых особенностях своего метода она рассказала в нашей беседе, начавшейся с вопроса «Что такое ожирение и кто ему может быть подвержен?»

- Самое общее определение звучит так – избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях организма. Генетическая предрасположенность к излишнему весу и наследственный фактор, нерациональное питание и хроническое переедание, эндокринные заболевания и другие причины привели к тому, что от возникновения избыточного веса не застрахован сегодня практически никто.

- Чем опасна излишняя масса тела?

- Избыточный вес – это не только эстетическая проблема. На первом месте стоят сахарный диабет и гипертоническая болезнь. При избыточном весе ускоряется развитие атеросклероза, возможна ишемическая болезнь сердца. Ожирение может привести к инсульту, онкологическим заболеваниям, жировой дистрофии и циррозу печени, заболеваниям желчного пузыря, бесплодию, которое становится не просто болезнью, а настоящей жизненной трагедией для огромного числа женщин. Ожирение ведет к преждевременному старению и значительно сокращает продолжительность жизни в среднем от трех до пяти лет при небольшом избытке веса и до 15 лет при выраженной степени ожирения.

- Вы уже упоминали о некоторых причинах возникновения ожирения, а какая из них самая распространенная?

- Основными причинами появления лишнего веса являются избыточное

потребление пищи и недостаточная физическая нагрузка.

- Являются ли такие популярные современные методики, как липосакция или диета по анализу крови, панацеей от ожирения?

- Во-первых, на липосакцию не берут без предварительного похудения, да и после нее необходимо придерживаться ограничений в питании. Ни один серьезный хирург-косметолог не рассматривает липосакцию в качестве процедуры, направленной на уменьшение массы жира в организме. Это чисто косметическое воздействие. А во-вторых, все ведущие российские специалисты выступают против нее: да, там, где произвели липосакцию, жир больше не образуется, но это не гарантирует, что жировые отложения не появятся в других местах. Относительно диеты по группам крови нельзя отрицать, что кому-то она помогает, но по сути своей является не чем иным, как коммерческим пиар-ходом, так как изначально этот метод был создан для аллергиков: берется кровь на анализ аллергенов, и все. Диета по группе крови – эффект плацебо.

- Ну а просто диета или голодание?

- Для лечения ожирения голодание оказалось малоэффективным, так как после прохождения этого курса лечения больные намного быстрее набирают вес, чем при обычной диетотерапии. Когда вы голодаете, первыми из организма уходят вода и мышечная масса, а вот жира меньше не становится. Это

значит, что вес, потерянный за время голодания, моментально вернется, как только вы начнете придерживаться прежнего образа жизни и питания. Диете необходимо обязательно проводить под строжайшим наблюдением врача, и если следовать всем полученным рекомендациям, результаты непременно будут положительными. Ведь из-за еды болезни появляются, но и благодаря ей они уходят.

- Если говорить о программе, по которой работаете вы, то ваши пациенты отказываются от каких-то продуктов?

- Они учатся правильно питаться, что, иными словами, означает дробное питание. Вначале идут определенные ограничения, а потом исключенные продукты включаются в рацион, но уже с другими рекомендациями. Так что они едят практически все, но в каком виде и количестве – решается индивидуально.

- Каковы другие особенности лечения избыточного веса с помощью эмоционально-стрессовой психотерапии (кодирования) по методу вашего учителя – академика СМЕЛОВА?

- Этот уникальный метод, утвержденный Министерством здравоохранения России, помогает похудеть без голодания и лекарств с помощью психологии, а именно: одного сеанса лечебного гипноза, в ходе которого закладывается программа снижения аппетита и ускорения обменных процессов.

- А как снимается диагностика?

- С помощью уникального диагностического аппаратно-программного

комплекса БИА-101 (биоимпедансный анализатор), определяющего идеальный вес человека в зависимости от его индивидуальных особенностей. Этот прибор используется не только для первоначальной диагностики, но и на всем протяжении курса коррекции веса для оценки результатов.

- В чем состоит отличие БИА-101 от анализаторов предыдущих поколений?

- В том, что дает максимально полную, объективную информацию. Большинство популярных жировых анализаторов представляют собой или весы, на которые человек становится, и вся жидкость идет вниз, или ручные аппараты, акцентирующие свое внимание на верхней части. А для работы с БИА-101 пациент ложится на кушетку для равномерного распределения жидкости по телу. Аппарат позволяет быстро и абсолютно безопасно получать объективные данные о составе тканей организма конкретного пациента: содержании жировой и мышечной тканей; воды в организме и многие другие параметры, используемые в программе снижения веса. Мероприятия без объективного контроля этих соотношений, например, на основе только результатов взвешивания, могут привести и чаще всего приводят к нежелательным результатам. И, наоборот, при том, что ни один диетолог не должен требовать, чтобы человек сразу похудел, в случае, если пациент выполняет рекомендации врача, теряет не менее 500 граммов жира в неделю.

Серьезная проба



Главная

Наследственная предрасположенность, гормональные нарушения, неправильные привычки, усвоенные с детства, но основной причиной ожирения и у взрослых, и у детей является переедание. Однако причин, заставляющих человека переедать, тоже очень много, поэтому в последние годы исследованием этого вопроса занялись психологи.

Страдающий ожирением человек часто не управляет своими эмоциями и при перемене настроения ищет утешения в еде. По большей части такие люди – невротики. Они едят рывками, потому что еда временно снижает в них уровень тревожности и депрессии. В результате непроизвольно объединяют стимулы (неприятные чувства) и лекарство (еду) в единое целое. Толстяки усвоили, что им становится лучше от еды, объясняя механизм накопления лишнего веса эмоциональным отношением к еде. И в следующий раз, когда становится плохо, начинают есть, чтобы улучшить свое настроение. Вот где и начинается проблема!

Еда должна играть нормальную, не преувеличенную роль в жизни человека. А то, как человек ест, не менее важно, чем то, что он ест. Кстати, стоит поучиться есть у худых людей. Они едят по-другому, чем полные, при этом необязательно меньше. Стройные люди жуют медленно и тщательно, поэтому, чтобы насытиться, им достаточно меньшего количества еды, и она лучше усваивается. Они не читают во

Проблема современного человека



Надвыпускницей международных курсов Ассоциации аэробики Санкт-Петербурга, инструктором по аэробике фитнес-центра «S-club» Татьяной КУЛАЕВОЙ, о которой четыре года назад писала «Горянка», время и лишний вес не властны. Такой вывод можно сделать, глядя на эту очаровательную маму троих взрослых сыновей, которая стала еще красивее, моложе и стройнее. О спорте и физической культуре она знает все и поэтому считает, что приоритет в выработке стратегии борьбы с ожирением принадлежит врачам.

В движении - жизнь, здоровье, красота

Фитнес должен быть лишь частью целой системы, разработанной врачом, так как в первую очередь ожирение является медицинской проблемой. Как только человек чувствует, что стремительными темпами набирает вес, должен идти к врачу, а не в спортзал. Ну а если точно известно, что причина лишнего веса заключается в переизбытке и недостаточности нагрузки, тогда, конечно, можно и нужно заниматься фитнесом, помня, что нагрузки должны быть дозированы и подобраны строго индивидуально, так же, как и вид спорта. Единственное, что я бы, пожалуй, рекомендовала всем, кроме тех, у кого аллергия на хлор, - плавание.

Молодые женщины, поправившиеся после родов, должны знать, что сбросить набранный во время беременности вес при отсутствии медицинских осложнений вполне реально. Обычно этот процесс занимает год, при этом рекомендуется не заниматься спортом в течение трех месяцев после родов. Но опять-таки заниматься молодым мамам тоже необходимо дозированно - по нарастающей. Нельзя, и это относится абсолютно ко всем, кто хочет приступить к фитнесу, превращать его в маниакальную

идею, в болезнь. Спортом и физкультурой надо заниматься с удовольствием, в радость, не превращая тренировки в изматывающую нагрузку.

Другая обязательная задача состоит в том, что необходимо перестроить свой организм на здоровое питание, ведь это существенно облегчает борьбу с лишним весом. Знаете, в чем состоит неприятное последствие увлечения Интернетом? Не только в том, что он усугубляет наш и без того сидячий образ жизни, а в том, что очень часто мы, увлекшись хождением по виртуальному пространству, незаметно съедаем очень калорийную и вредную пищу, причем без насыщения. Есть необходимо не автоматически, а осознанно, всегда думая о пище, а не о чем-то другом, только тогда будет эффект насыщения.

Очень часто люди, стремящиеся похудеть, либо оборачиваются целлофаном, либо, поддавшись рекламе, надевают специальные пояса или шорты. Возможно, в некоторых случаях достигаемый термозффект и позволяет сбросить вес, но следует учитывать, что происходит это за счет жидкости (вообще подобная методика часто используется профессиональными спортсменами, которым необходимо срочно уменьшить вес

перед соревнованиями) и является большой нагрузкой на сердце. Особенно этот эффект сауны, ведущий к обезвоживанию, вреден летом.

А вот то, что полезно, тем, кто по каким-то причинам пока не нашел свое место для занятий и инструктора, которому может полностью довериться, - это обычная гимнастика, вернее три простых, но эффективных упражнения: отжимание, приседание и пресс, количество которых, вначале выполняемых сколько сможете, потом увеличивается по нарастающей. Если делать на работе эти упражнения представляется затруднительным, их можно видоизменить, например, отжиматься не от пола, а от стенки или заменить чем-то другим. В офисе можно заниматься упражнениями на разработку рук, вместо гантелей используя бутылочки с водой, сидя или стоя, глубоко вдыхая и выдыхая, производить упражнения для мышц живота или груди. Что уж говорить о таком замечательном упражнении, как спуск и подъем по лестнице пешком, а не в лифте. Так что кто хочет, тот всегда найдет возможность для движения, в котором, как все мы знаем, - жизнь, здоровье и красота.

Задача - позитив

время еды, не смотрят телевизор, не работают.

Аутотренинг может помочь преодолеть пищевые соблазны: конфеты, мороженое и прочее. Нельзя наедаться до отвала, а на следующий день не брать ни крошки в рот, это не только непоследовательно, но и очень вредно для организма. Именно с детства надо вводить такие правила, потому что детское ожирение постепенно перерастает в ожирение взрослых, отличаясь наибольшей тяжестью и наименьшим эффектом от лечения.

У меня есть полные знакомые, и знаете, в чем они похожи? Не ищут пути решения проблемы, а только оправдывают себя. «Я полная потому, что родила детей, потому что у меня нет денег или времени на тренажерный зал и массаж, у меня такой обмен веществ...» - сплошные оправдания. Часто слышу слова типа: «не могу похудеть, у меня нарушен обмен веществ» или «я не могу похудеть, у меня замедленный темп...» Скажите, а что вы сделали для того, чтобы его ускорить, улучшить, изменить? Вы занимаетесь спортом? Питаетесь сбалансированно? Ведь переедаете от уныния и для того, чтобы поднять себе настроение?! Но ведь настроение можно поднимать и другими способами!

Прежде чем худеть, нужно изменить свою психологию, отношение к жизни, к еде, к себе самому. Чтобы быть красивым и стройным, нужно не худеть с понедельника или с весны, надо следить за собой всегда! Почему так много рек-

ламируют «чудо-средств»? Такая реклама рассчитана как раз на полных и на их особую психологию... Человеку с лишним весом лень заниматься спортом, он не хочет меньше есть, ему легче купить «чудо-средство», и все - не помогло это, куплю другое. Такой человек неуверен в себе, не готов к переменам, нерешителен, неохотно признает, что избыточный вес - прямое следствие его образа жизни. А такое осознание - первый и необходимый шаг в изменении психологии и успешном похудении. Излишний вес - не что иное, как нужда в защите и проявление недовольства собой. Поэтому, если вы действительно решили похудеть, вашей главной задачей должна стать выработка позитивного отношения к себе. Вы должны себя полюбить. Все зависит только от вас самих. Вы должны надеяться только на свои внутренние силы, а не на «волшебные» лекарства. Все в ваших руках!

Есть одна техника, попробуйте сделать лист бумаги и напишите вразброс, как на «облаке», список проблем, которые вас волнуют на сегодняшний день. От неполаченных счетов до покупки нового платья, не скупитесь на них. А затем соедините их друг с другом по принципу: какая из какой следует. На листе в результате останется от двух до пяти проблем. Самые главные, с них и стоит начинать.

● Анжелика ЖИЛЕТЕЖЕВА, практический психолог

Кандидат медицинских наук, преподаватель кафедры клинической фармакологии Первого Московского государственного медицинского университета им. Сеченова Элла ХАДЖИЕВА, также, как и остальные консультанты, считающая оптимальным средством предотвращения ожирения и борьбы с ним правильное питание и физическую активность, рассказывает о фармакологических препаратах, которые, тем не менее, абсолютной панацеей не являются.

ОБЪЕКТИВНО О ЛЕКАРСТВАХ

Большой интерес вызывают, конечно, лекарственные средства для лечения ожирения, которые нужно принимать длительное время и лишь в том случае, если немедикаментозное лечение ожирения не приносит плодов. Медикаментозное лечение следует проводить под контролем врача. Некоторые средства способствуют вполне определенному снижению веса, темп которого выравнивается обычно к шестому месяцу лечения, но после года эффективность их, по данным последних исследований, начинает снижаться. Что же может нам предложить современная фармакология для лечения ожирения?

Такие известные препараты, как сибутрамин и фентермин, обладают способностью снижать аппетит. При их приеме быстро возникает чувство насыщения, что заставляет спокойно отказаться от дополнительной порции пищи. Также больным с повышенным аппетитом назначают анорексигенные препараты: фепранон, теронак. Курс лечения - не более 1-1,5 месяца из-за возможного возникновения пристрастия к ним. В связи с возбуждающим действием препаратов рекомендуется применять их в первой половине дня. Лекарственное растение гарциния камбоджийская благодаря своему свойству

снижать чувство голода получила широкое распространение среди средств для похудения. Ксеникал (орлистат) - один из самых популярных сегодня препаратов, помогающих снизить массу тела. Ксеникал блокирует ферменты, способствующие всасыванию жиров, - панкреатическую липазу и липазу кишечника. Как и другие лекарственные препараты, без диеты ксеникал неэффективен. Максимум на что он способен - понизить усвоение жиров на треть, т.е. две трети потребляемых с пищей жиров все равно усвоится организмом. Основным достоинством ксеникала является отсутствие его всасывания в системный кровоток, следовательно, это не вызывает системных побочных эффектов. Синяя капсула работает только в кишечнике, не влияет на другие органы, принимается во время еды. Настроение при ее приеме ухудшается, так как желудок, хоть и чувствует насыщение, но мозг получает меньше калорий и чувствует, что его «обманывают». На фоне приема препарата могут возникать неприятные побочные эффекты со стороны желудочно-кишечного тракта, обусловленные фармакологическим действием препарата, препятствующего всасыванию жиров пищи, отмечались

также головные боли, снижение всасывания жирорастворимых витаминов, аллергические реакции и др.

Иногда в качестве жиरो мобилизующего средства назначают адипозин по 50 единиц один-два раза в сутки курсами по 20-30 дней в комбинации с мочегонными препаратами.

При эндокринных формах ожирения проводят лечение основного заболевания. У женщин при отсутствии восстановления функции яичников на фоне снижения и нормализации массы тела проводят медикаментозную коррекцию синтетическими эстрогенгестагенными препаратами. В случае увеличения массы тела на фоне прогестиноэстрогенных препаратов их отменяют и назначают прогестерон и синтетические гестагены. При нарушении толерантности к углеводам - бигуаниды, обладающие также липолитическим и отчасти анорексигенным свойствами.

Однако, добившись первых долгосрочных результатов, вы не должны забывать, что болезнь никуда не уйдет, если вы не возьметесь за ум и не сформируете правильный режим питания при достаточной физической активности, что является важнейшей составляющей здорового образа жизни.

● Материалы разворота подготовила Наталия ПЕЧОНОВА



М
е
жд
у

Н
а
м
и,

девочками

СПАСЕНИЕ

Мы долго не могли понять, где находимся. Нам сказали, что наш автобус должен подъехать к турбазе через 20 минут. Спустила пару минут я почувствовала резкий толчок сзади. Все начало жутко скрипеть, с верхних полок стали падать вещи. Какой-то мужчина кричал, чтобы все оставались на своих местах во избежание лишних травм. Тут я почувствовала, как автобус перевернулся. Я оказалась прямо на стекле, чудом уцелевшим. Поразительно, но еще несколько мгновений назад я любовалась через него закатом необыкновенной красоты. Голова сильно кружилась, побаливало левое колено, но я все равно попыталась встать. Через пару минут, пройдя сквозь груды сваленных вещей и толкающихся людей, так же, как и я, пытающихся выбраться, оказалась среди высоких, приятно пахнущих елей. Это был огромный хвойный лес. Видимо, сюда вынесло автобус с проезжей части.

Вживших оказалось не так и много. Наверное, чуть больше половины ехавших на турбазу на весенние каникулы. Передняя часть автобуса зацепила дерево. Ветки, разбившие окна, попали в людей, занимающих первые места. Я посмотрела на свой билет - № 28. Поезд. Кто-то тут же стал

набирать номер экстренной помощи, но никто не мог помочь. Мы не знали точное месторасположение того участка трассы, на котором находились. Но помощь была необходима. Десятки пострадавших истекали кровью. Вокруг сновали люди, пытавшиеся помочь. Кто-то плакал возле мертвых тел, кто-то все еще нажимал на кнопки сотового телефона, пытаясь вызвать скорую помощь.

Я не понимаю ничего в медицине, да и силой особой не обладаю, чтобы помогать вытаскивать раненых из-под обломков, поэтому решила немного пройтись. Келено очень болело, наверное, получила сильный ушиб. Я шла и думала, как близко была смерть, ей оставалось сделать всего один шаг на пути к еще совсем юной, не успевшей пожить девочке. Задумавшись о том, сколько сейчас людей там ждут спасения, чуть было не пропустила ту самую помощь. В паре сотен от меня находился небольшой магазин, работающий круглосуточно.

Сейчас, когда вспоминаю ту аварию, благодарю Бога за то, что оставил меня в живых. Если осталась жива, значит, это кому-то было нужно. Тем двадцати пяти пострадавшим, которых мне было предначертано судьбой спасти!

Мила

О ЗИМЕ

Зима - прекрасное время года. В эту пору приятно проводить время на улице, на свежем воздухе, особенно, когда идет снег. Смотря на то, как дети лепят снеговиков, вспоминаешь свое детство - как с другими ребятами катились на санках и кидали друг в друга снежки. Жалко, что время неподвластно, но из памяти не вычеркнуть приятных моментов, которые принесли радость.

Ника

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

Чрезвычайно приятно, что учащиеся школ и студенты вузов пишут нам - значит, многие проблемы, затронутые в газете «Горянка», волнуют и их. Сегодня мы публикуем письма, присланные юными корреспондентами Республиканского Дворца творчества детей и молодежи.

ГЕРОИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

В наше время уже нет тех рыцарей, спасавших прекрасных принцесс от злых драконов, Робин Гудов, способных бороться за равенство между богатыми и бедными. Нет отважных воинов, захватчиков чужих земель, солдат, готовых отдать жизнь за родную землю. Они остались на картинках детских книг или в памяти немногих людей. Так кого же мы можем назвать героями наших дней? Безусловно, такие люди есть. В быстротечной смене дня и ночи мы не замечаем тех подвигов, которые совершаются вокруг нас.

Спаси человека от сердечного приступа, потуши горящее здание с людьми, обезвреди банду преступников или вытащи ручку маленького ребенка, застрявшую в какой-нибудь игрушке, - все это становится для нас обычным делом. В нашем эгоистичном и злом мире мы стали забывать о взаимопомощи, о сострадании, о человечности, в конце концов. Но, к счастью, все еще есть люди, которые каждый день спасают людей. Они дают клятву Гиппократу, клянутся под присягой, что будут оказывать нам помощь в

любых ситуациях и посвятив свою жизнь служению человечеству. Эти люди вселяют в нас надежду и веру в стабильное, светлое и мирное будущее.

А мы в свою очередь должны не забывать о существовании наших спасителей, готовых прийти на помощь в любой момент. Наша задача - отдать им дань уважения и сказать спасибо. Они этого заслуживают.

Медработники, пожарные, работники правоохранительных органов и МВД, работники МЧС - вот они, герои нашего времени!

Люба Полякова

ДАВАЙТЕ НАУЧИМСЯ УВАЖАТЬ СТАРШИХ

Летом, на каникулах, когда нечем заняться, мы с сестрой решили отправиться на дачу. Встали утром пораньше, чтобы не опоздать - автобус отъезжает рано. Удивительно, но к нашему приходу на остановке уже было много садоводов. Они сидели на лавочках, ждали прибытия автобуса и мило беседовали, давая друг другу советы, как правильно опрыскивать, поливать. Эти люди вызвали у меня восхищение. В преклонном возрасте они находят в себе силы работать на земле даже в зной. Всем известно, что это очень утомительный, изнурительный труд.

Наконец подъехал автобус. В этот момент началось что-то страшное. Все дачники, не помещаясь в крошечный автобус, расталкивали друг друга, пихали соседа, стараясь занять свободные места. Естественно, по-

садочных мест на всех не хватило. Пожилые люди ехали стоя, жаловались на боли в суставах, даже падали.

У меня это вызвало дикое удивление, переросшее в негодование.

Подумайте об этих людях, которые прожили долгую, трудную жизнь, усердно работали, строили будущее, в котором живем мы. И что же? Они не заслужили достойной старости?

Ситуация с автобусом - не единичный случай. К сожалению, таких примеров можно привести много. Наше поколение не отличается уважительным отношением к людям, которым мы обязаны настоящим. Давайте задумаемся об этом и сделаем все возможное, чтобы старшему поколению жилось легче в современном мире.

Марина Эмба

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО СОВРЕМЕННОМУ ПЛЮШКИНУ

Здравствуйте, Плюшкин! Я вас совсем не знаю, но мне неприятно, что вы так опустились. Вы ходите по своей неухоженной, разбитой деревне и подбираете то перышко, то бумажечку... Как вы мелки! Обществу стыдится вас. Даже вашей дочери стыдно за вас. Вы не ухаживаете за собой, ваш халат уже давно засален так, что Чичиков принял вас за женщину. Вы не ведете хозяйство, у вас все гниет, крестьяне живут в нищете. Неужели вам это нравится? И все это после смерти жены... На вас навалились все заботы, и вы не справляетесь.

Я понимаю, что вам было тогда очень плохо, но нельзя же запустить все до такой степени. Люди переживают и большие потери. А когда-то вас считали умным, к вам ездили за советом, у вас было прекрасное хозяйство, но вы всего лишились... Как ни печально, но дети отвернулись от вас. Младшая дочь умерла, сына вы не приняли, а старшая сбежала.

Как бедна ваша жизнь! Для вас единственное счастье - найти что-нибудь и положить в свой уголок. Кажется, что для вас это единственная отрада. Этот уголок скоро превратится в кусочек вашей души, и там будет только хлам. Наверное, в вас не осталось ничего человеческого. Знаете, пора снова превращаться в человека, пока еще возможно.

Зарета Бадтиева

КУДА ИСТАРИЛСЯ ПАТРИОТИЗМ?

Многие из нас считают себя патриотами. Людями, которые любят Родину и с уважением относятся к истории своей страны. Но современное поколение не совсем соответствует критериям настоящих патриотов.

Однажды мне пришлось наблюдать такой случай. Было лето. По улице шла соседка, ветеран Великой Отечественной войны - бабушка Маша. Она возвращалась из магазина домой, несла два достаточно увесистых пакета. Неподалеку стояла группа молодых людей. Вдруг пожилая женщина оступилась и упала. Увидев это, мне стало страшно за нее. Молодые люди видели все это, но бездействовали. Я подбежал к ней, чтобы оказать помощь. Она мне сказала, что с ней все в порядке. Я взял ее сумки в одну руку, а за другую держалась бабушка Маша. Молодые люди смотрели на нас с ухмылкой. Я, не обращая на них внимания, проводил бабушку до дома.

Прошло время, и я подумал: почему люди не помогли пожилому человеку, ведь они находились рядом? Может, не стали помогать, потому что она им незнакома человек? Но это не оправдывает их. Такое отношение становится привычным для большей части молодых людей. И мне за них стыдно. Ведь благодаря этим старикам мы и живем.

Дмитрий Пашура

● Материалы полوسы подготовила Марзият БАЙСИЕВА



КОНКУРС

“МАЛЕНЬКОЕ

Алим Халишхов,
2 года, с. Аргудан



ЧУДО-2011”

УЛЫБНИТЕСЬ

Вадик (4 года) размешивает чай в стакане. Попробовал и говорит:

- Что-то не сладко, наверное, не в ту сторону мешал?!

Должны прийти гости. Мама говорит:

- Дети, вы, пожалуйста, сильно не шумите, а то у них детей нет, они к этому не привыкли.

Вика (5 лет):

- Ну, точно! А то своих потом не захотят!

Пошли записываться в школу. Мама и Владик ждут будущую учительницу в классе. На одной из стен - фотообои с персонажами сказки "Золотой ключик". Стали обсуждать персонажей, Владик рассказывает о каждом - как зовут, что делает, хороший он или плохой и т.д. Дошли до папы Карло.

- Это кто?

- Ну, этот, который Буратино сделал.

- Правильно, а как его зовут?

- Ну, этот, ну как его... - пытается вспомнить Владик.

- Папа... - подсказывает мама,

- Римский!!! - вспомнил Владик!

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Как научить детей хранить секреты

Иногда малыши могут поставить нас в смешное, а порой и неловкое положение, заявляя на публике то, что не стоило делать достоянием гласности. Как же объяснить ребенку, что не все, что он слышит в кругу семьи, стоит повторять при посторонних?

На самом деле ребенок не хочет вас огорчить. Все, что малыш видит и слышит дома, для него часть его жизни, и, рассказывая о вас, он, таким образом, говорит о себе. Ничто не ускользает от внимания детей, не тешьте себя иллюзией, что взрослая жизнь им непонятна и неинтересна. Поэтому внимательно следите за тем, что говорится в кругу семьи.

Неосторожное слово у ребенка вылетело, и от вас ждут извинений? Не ругайте ребенка, ведь он повторяет ваши слова, извинитесь вместо него, разделите с ним ответственность за создавшуюся ситуацию. Спокойно обсудите с ребенком происшедшее, когда останетесь наедине. Объясните, что иногда, не желая того, мы можем огорчить людей, сказав лишнее, в некоторых случаях нужно промолчать. Если вы узнали, что ребенок рассказывает окружающим о вашей личной жизни, объясните ему, что это касается только членов семьи. Скажите ребенку, что если он хочет поделиться какими-то семейными событиями с друзьями или воспитателем, ему стоит посоветоваться с вами. Постарайтесь не слишком бурно реагировать на откровенность ребенка. Если он поймет, что его сло-

ва и поступки имеют силу, может повторить опыт с единственной целью - спровоцировать вас. Если же высказывания ребенка вас позабыли, не давайте ему понять, что он сказал что-то смешное. Ему наверняка захочется продолжить в том же духе, чтобы порадовать вас.

Не говорите что-либо из вежливости - слишком сложное правило для малыша. Только со временем он научится понимать, что можно рассказывать, а что не стоит. Ведь и взрослые не всегда умеют быть деликатными. И в присутствии детей порой выдают секреты об их личной жизни. Часто взрослые, обсуждая детей, жалуются на них или выражают обеспокоенность тем, какое острое чувство стыда испытывает ребенок, когда вы рассказываете соседке, что до сих пор кормите его с ложки. Сложно будет научить ребенка уважению к личной жизни близких, не проявляя уважения к нему самому. Если вы хотите рассказать о чем-то в присутствии ребенка, спросите его, не будет ли он против, что некоторые подробности о нем узнает кто-то еще. Старайтесь

не ранил его самолюбие неосторожными замечаниями. Для ребенка трех-четырех лет важно гордиться своими достижениями, чувствовать себя умельем, а ваши критические высказывания могут лишить его инициативы. Кроме того, в этом возрасте социальные связи ребенка расширяются - он идет в детский сад, где у него постепенно сформируются круг общения, свой мир. Именно в это время важно показать ему, что существуют границы между домашним и внешним миром.

Ребенку еще трудно понять, для чего нужно хранить секреты, ведь если он обладает каким-нибудь важным знанием, ему обязательно нужно им со всеми поделиться. Необходимо сохранять какую-то информацию в «запечатанном» виде вызывает такое сильное волнение, что с ним трудно справиться. Ведь и нам, взрослым, знакомо ощущение, когда нас так и распирает от захватывающей новости. Найдите для ребенка повод потренироваться в хранении секретов. Он обязательно должен быть связан с положительными эмоциями, каким-то радостным событием.

Объясните ребенку, что существуют вещи, которые нельзя утаивать, о которых совершенно необходимо рассказать родителям. Это опасные игры во дворе, школьный раскет, сексуальное или физическое насилие. Ребенок должен знать, что имеет право говорить об этом, даже если ему сказали: это секрет.

МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

Соколотерапия

Консультант рубрики - заведующая первым педиатрическим отделением детской поликлиники №1 Нальчикского района врач высшей категории Каринэ САГАТЕЛЯН.

Соки обогащают организм не только витаминами, органическими кислотами, но также являются естественными антиоксидантами, которые уменьшают уязвимость клеток к болезням, защищают от хронических заболеваний. Готовый сок состоит из концентрата и воды. Многие содержат всевозможные добавки, сахар, красители и консерванты, и, конечно, идеальный вариант - это фреш (свежевыжатый сок). Нажал на кнопку соковыжималки, и стакан свежайшего сока готов! Вкусно, полезно и вообще лучший способ зарядиться естественными витаминами, как считают многие. Но правы они лишь отчасти. Чтобы детский организм сумел переработать и усвоить все полезности фреша, необходима хорошая адаптация поджелудочной железы, а у ребенка, даже практически здорового она еще не готова взять на себя столь высокие нагрузки. А если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или склонность к аллергии, свежевыжатые соки лучше не давать без консультации с врачом.

ВАЖНО!

Фреш, безусловно, гораздо полезнее, чем сок из бутылки или пакета. Но нужно знать - это не питье и не десерт, а лечебно-профилактическое средство, поэтому использовать его надо правильно и с осторожностью. Детям от трех до десяти лет любой свежевыжатый сок в лечебных целях можно давать лишь дважды в день, за полчаса до еды, разовая порция не должна превышать 30 мл, это две десертные ложки. Больше - не значит лучше, напротив, передозировка может стать причиной кариеса и желудочно-кишечных расстройств. Можно разбавлять сок питьевой водой в пропорции 1:1. Свежевыжатый сок нужно пить сразу после приготовления и уж тем более нельзя его хранить в холодильнике до вечера - происходит окисление, и за 10-15 минут разрушаются витамины. Не стоит давать фреш ребенку в период простуды: свежевыжатые соки стимулируют выделение слизи, поэтому насморк и кашель могут усилиться. Если ребенок страдает аллергией, гастритом или другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, свежие соки ему можно давать только после консультации с врачом.

НАДО ЗНАТЬ!

Для детей до трех лет предпочтительнее соки в моноварианте: морковный или апельсиновый без добавлений. Таким образом снижается риск развития аллергических реакций, лучше усваиваются полезные вещества. С трех лет здоровому ребенку можно давать смешанные соки. Экспериментируя с сочетаниями фруктовых соков, не добавляйте в смесь сок лимона или грейпфрута - для детского желудка они очень агрессивны.

Загружать фрукты или овощи в соковыжималку нужно по отдельности и смешивать соки уже в готовом виде. Но есть и исключе-

ние: готовя овощные соки, можно загружать одновременно петрушку и сельдерей. В конце зимы в овощах и фруктах содержание витаминов резко падает, поэтому старайтесь использовать зимние сорта фруктов, а если ребенок не склонен к аллергии, - мандарины, апельсины, готовьте морс из клюквы, брусники.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

► Не стоит смешивать свежесжатый фруктовый сок с овощным, потому что для их переваривания нужны разные ферменты.

► Микс, часто предлагаемый в кафе, - напиток из разных свежих соков, детям до десяти лет давать не стоит.

► Фруктовые соки соединяют по принципу: зеленое с зеленым, красное с красным.

► Каждый продукт для приготовления соков можно использовать не чаще двух раз в неделю.

ЛЕЧЕНИЕ

Свежевыжатые соки эффективно используются в лечебных целях.

Ослабленным, незакаленным детям рекомендуется пить свежий морковный сок от одной столовой ложки до половины стакана в день (в зависимости от возраста). Морковный сок считается королем овощных соков. Богатый каротином (в организме из него синтезируется витамин А), он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Наряду с каротином сок содержит также витамины С, Р, В₁, В₂, РР, большое количество железа, кобальта, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кровообращения и переносу кислорода.

Яблочный сок содержит железо и полезен при малокровии. Яблоки также богаты пектиновыми веществами, способствующими очищению организма от шлаков. Свежевыжатый яблочный сок можно давать ребенку лишь в небольшом количестве, иначе в желудочно-кишечном тракте начинаются процессы окисления, что может вызвать изжогу, отрыжку и другие неприятные ощущения.

Капустный сок содержит лютеин и витамин U, которые действуют как защитное вещество для желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладают противовоспалительным действием.

Тыквенный сок содержит много провитамина А, витамины Е, С, РР, группы В. Благоприятно влияет на зрение, работу желудочно-кишечного тракта, обладает желчегонным действием.

Но еще раз напомним: с соком фреш нужно быть очень осторожным, так как передозировка определенного вида сока чревата негативными последствиями для здоровья.

● Материалы полосы подготовила
Ольга КАЛАШНИКОВА



Каждая нравится по-своему

ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

МНЕНИЕ

Сказка – ложь, да в ней намек

На вопросы рубрики отвечает Фатима РАХАЕВА – студентка четвертого курса факультета товароведения и коммерции Кабардино-Балкарского государственного сельскохозяйственного университета.



1. Ваши любимые книги?

Их много. Каждая запоминается и нравится по-своему. Как девушка романтического возраста просто обожаю «Гордость и предубеждение» Джейн Остин. Нравятся книги НАБОКОВА за его манеру писать, любимое его произведение - «Лолита». Уважаю Пауло КОЭЛЬО и его «Победитель остается один». Очень впечатлила книга Виктора ГЮГО «Человек, который смеется», с огромной симпатией отношусь к творчеству Оскара УАЙЛЬДА.

С детства одним из самых любимых остается роман ДЮМА «Три мушкетера», два продолжения которых собираюсь прочесть в будущем. А вот с трилогией «Желание» ДРАЙЗЕРА знакома очень хорошо. Папа порекомендовал мне «Финансиста» еще до поступления в академию, когда я понятия не имела о том, что такое, например, ваучеры, биржевые операции, да и обо всей этой специфической части экономики в целом. Но было очень интересно, поэтому собираюсь непременно перечитать трилогию еще раз.

Примечательно, что в целом могу охарактеризовать себя как достаточно медленного читателя, но иногда бывают исключения. Однажды такой случай произошел с «Фаустом» ГЕТЕ, которого подруга читала полгода, а я проглотила менее чем за неделю, потому что он оказался моей книгой.

Из литературы современных иностранных авторов к числу любимых также следует отнести многие произведения Харуки МУРАКАМИ,

Фредерика БЕГБЕДЕРА (несмотря на определенные лично для меня спорные этические моменты, его творчество – богатая пища для размышлений), Рея БРЭДБЕРИ и роман Януша ВИШНЕВСКОГО «Одиночество в Сети».

Несмотря на то, что меня можно назвать поклонником зарубежной литературы, конечно же, и в отечественной есть дороге сердцу произведения. В первую очередь это относится к классике. Естественно, ПУШКИН, ЛЕРМОНТОВ («Герой нашего времени») стал любимым еще в школе, а недавно, перечитав его, поняла, что он по-прежнему таковым остается, несмотря на то, что взглянула на него по-новому) и ДОСТОЕВСКИЙ с его бессмертным романом «Преступление и наказание». Из числа представителей балкарской литературы, которых читаю на родном языке, самые любимые поэты - Кайсын КУЛИЕВ и Кязим МЕЧИЕВ, особенно его поэма «Тахир и Зухра».

2. Что читаете сейчас?

Совсем недавно прочитала книгу Дорис ЛЕССИНГ «Золотая тетрадь». Книга написана от имени женщины в виде ее личных дневников о женщинах и для женщин. Думаю, ее тоже следовало бы отнести к числу моих многочисленных любимых книг. Сейчас читаю

«Унесенные ветром» Маргарет МИТЧЕЛЛ. Давно хотела почитать и вот решилась. Просто считаю, что для каждой книги нужны свое время, определенное душевное состояние, чтобы лучше прочувствовать, вникнуть в суть. Буквально только что приступила к чтению одного из самых лучших произведений Уайльда - «Портрет Дориана Грея» в подлиннике, заранее зная, что это будет увлекательным и приятным занятием.

3. Книги, которые разочаровали?

Их не так много, но все же есть. В основном это произведения современных писателей-однодневок. Иногда поражаешься написанной бессмыслице. Перефразировав одного из великих, скажу: раньше писали книги и все их читали. Сейчас пишут все, но никто их не читает. Конечно, нельзя сказать, что современной прозы нет. Она есть, и она замечательная.

● Подготовила Наталия ПЕЧОНОВА.
Фото Татьяны Свириденко

Куриные грудки без кожи и костей, которые чаще всего называют просто филе, – самый удобный и очень полезный продукт, который предлагают нам сегодня супермаркеты. Из-за высокого содержания белка практически полного отсутствия жира они широко используются в диетическом питании. Куриные грудки входят в рацион тех, кто хочет похудеть, их используют в восстановительном питании во время и после болезни, это незаменимый продукт для детского питания и людей пожилого возраста.

Если приложить немного фантазии, приготовленные куриной грудкой может стать настоящим кулинарным приключением и при этом займет совсем немного времени.

Куриное филе,

фаршированное грибами

Ингредиенты: 500 г куриного филе; 300 г грибов; 150 г лука; растительное масло; соль; перец.



Способ приготовления. Лук мелко покрошить, грибы почистить, мелко нарезать. Обжарить лук на растительном масле. Добавить грибы, посолить, жарить до тех пор, пока не испарится вся жидкость.

Филе надрезать сбоку (не до конца), чтобы получился «кармашек». В «кармашек» выложить грибы. Скрепить зубочистками.

Филе посолить, поперчить. Жарить на растительном масле около десяти минут с каждой стороны.

Куриное филе и

брюссельская капуста под соусом «Бешамель»

Ингредиенты: 500 г куриного филе; 400 г брюссельской капусты (или брокколи); 500 мл молока; 50 г сливочного масла; 50 г муки; 150 г сыра; соль; перец.



Способ приготовления. Филе варить до готовности (20 минут после закипания).

Брюссельскую капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10-15 минут. Филе нарезать небольшими кусочками.

Готовим соус «Бешамель». Масло растопить. После полного расплавления добавить муку, хорошо перемешать, слегка обжарить.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Затем тонкой струйкой влить молоко, хорошо перемешать и довести до кипения. Нагревать до тех пор, пока соус не станет по консистенции напоминать жидкую сметану.

В соус добавить филе и капусту, перемешать, если необходимо, посолить, поперчить. Сыр натереть на средней терке.

Филе и капусту выложить в форму для запекания. Посыпать сыром. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 15-20 минут.

Куриное филе,

маринованное в сливках

Ингредиенты: 500 г куриного филе; 200 мл сливок (10-15-процентных); панировочных сухарей; соль; перец; растительное масло.



Способ приготовления. Филе нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, залить филе сливками. Поставить в холодильник на три-четыре часа.

Затем обвалить в панировочных сухарях (я использовала покупные сухари с кунжутом). Жарить на растительном масле с двух сторон до готовности.

● Подготовила Фатима ДЕРОВА

Мы привыкли полагать, что мультфильмы, прежде всего создаваемые для детей, являются источником мудрости, который наставляет, учит доброте, справедливости и показывает правильный образ жизни. С действия по мультфильмам разных поколений строят модель окружающего мира, создавая в своем воображении образы друга и врага, добра и зла. И эти образы, на которых детей воспитывают бабушки и дедушки, сопутствуют им и во взрослой жизни. Ведь в мире, к сожалению, не чуждом жестокости и насилию, старые сказки не утратили своего свойства придавать душевное спокойствие и силу.

Но вот относительно современных мультфильмов зарубежного производства, захлестнувших в последние годы телевидение, кинотеатры и Интернет, такого сказать нельзя – слишком много в них жестокости и аморальности. Вот и получается, что современный ребенок невольно строит свою модель окружающего мира на образах, часто противоречащих нашим традиционным идеалам. И многие родители по-прежнему думают, что эти анимационные картины, как и раньше, не несут в себе никакой опасности, способствуя воспитанию малышей только с положительной стороны. А между тем в американских мультфильмах часто искажаются и высмеиваются традиционные для нашего общества ценности, свойственные нашим старым добрым отечественным мультфильмам, – целомудрие, застенчивость, скромность, красота. Голливудский образ красавицы часто дополняется жестокостью, неуважением к родителям, высокомерием и т.д. Лишенные романтики, мультипликационные девушки со злым выразением лица не чужды агрессии и любят поддаться. Взять, к примеру, эпизод из знаменитого «Шрека», где Фиона с матерью и подругами находится в заточении. Прекрасные принцессы, лишенные женственности, с выражением искреннего удовольствия на искаженных злостью лицах устраивают настоящее побоище, начавшееся с того, что почтенная королева-мать пробивает стену лбом как молотом. Красавица Жасмин в «Аладдине» также не всегда ведет себя как благовоспитанная принцесса, то же самое можно сказать и об одном из последних образчиков заморской мультипродукции «Рапунцель. Запутанная история». Главный герой анимационной экранизации классической немецкой сказки – вор и хулиган, подельник и бандит. И такой отрицательный образ в неокрепшем детском сознании предстает как привлекательный остроумный персонаж. Героиня Рапунцель также далека от идеала: сначала безжалостно избивает незнакомца якобы с целью самообороны, а затем убегает с ним из дома. Оказавшись в кругу пьяных мужчин, девушка не только не уходит оттуда, а начинает разнузданно вести себя, очевидно, доказывая, что она «своя в доску», подпевая пьяной толпе и подтанцовывая. А ведь манеру поведения дети копируют автоматически.

В сказках всех народов мира самый важный, главный женский образ для ребенка – матери. В американских сказках материнство как положительное явление отражается только в мультфильмах о животных, таких, как «Король-лев», «Книга джунглей», «Дамбо», «101 далматинец». А в фильмах о людях нет ни одного положительного образа матери. Например, героиня сказки «Красавица и чудовище» – злобная, раздраженная женщина с непривлекательными детьми на руках, полностью противопоставляется привычному нам образу матери, окутанному сакральным ореолом.

Поэтому родители должны помнить, что не все, что хочется смотреть детям, полезно; не все, что упаковано в яркую привлекательную обертку, научит разумному и доброму. Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок. Так было и будет всегда, важно не перепутать ложь с правдой, намек – с руководством к действию, а главное – извлекать правильные уроки.

● Зарина ЖАМУКОВА



"ИМ НЕ ПРИВЫКАТЬ!"

Я узнал о катастрофическом землетрясении в Японии спустя сутки или двое. Виной тому - отсутствие Интернета плюс уикэнды - время, когда почти не включаю «голубой глаз» из-за того, что нет в эти дни интересных для меня программ. Шокирован был не столько фактом крупного землетрясения и цунами, в результате которых погибли тысячи людей - к новостям о

стихийных бедствиях в той части света мы уже перестали относиться как к черным сенсациям, сколько известием об аварии на атомной электростанции в Фукусиме и утечке из поврежденных реакторов радиоактивного цезия. Первая ассоциация - Чернобыль 1986 года. Выключив ящик (вот уж действительно черный), решил пройтись. Стрелит знакомую женщину, завязался разговор на тему аварии на АЭС в Фукусиме, и я вслух пожалел бедных японцев. Знакомая была явно в приподнятом настроении - спешила в супермаркет и, согласившись со мной, что да, мол, бедные япошки, оптимистически подытожила: «Им не привыкать, у них то Хиросима, то Нагасаки. А вообще-то поделом им, нечего на наши Курилы пасть разевать!» Начитанная оказалась, убежала делать шопинг. Вернувшись домой, включил ящик и попытался получить какую-нибудь дополнительную информацию о бедствии, но пик новостных программ прошел, показывали очередные танцы со звездами, прожекторперисхилтон, два тупых детектива - английский и американский (в смысле тупой и еще тупее) и еще один прожекторперисхилтон, только в женском варианте (жен-

щины изо всех сил пытались расшевелить телевизор и самих себя). Потом уже в ночных новостях диктор успокоил. Сказал, родной, что на нашем Дальнем Востоке в смысле радиации все «о' кей», так как радиоактивное облако будет отнесено западным ветром в сторону Тихого океана, а не в сторону наших Курил, Сахалина и Приморья. Опять вспомнилось послечернобыльское вранье образца апреля 1986 года. Вдруг подумал о том, как через пару-тройку месяцев мы с вами будем вместе с картошкой уплывать дальневосточную горбушу или сельдь иваси, выловленную там, куда благословенный западный ветер сдувает нехорошие облака. Радиоактивная, наверное, будет рыбка, но все равно какой-нибудь эксперт скажет, что все мы должны быть спокойны - они, эксперты, зараженную рыбу нам съест не дадут. Потом другой умный дяденька сказал: не в том беда, что самураев растрясло, а в том, что из-за этого цены на нефтянку упали и всем нам нужно еще раз, на последнюю дырочку затануть пояса. Шилом проверчиваю в ремне еще одну дырочку. Выходит, зря радовались наши нефтяники, что в Ливии такую колоть подняли.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН
21.3-20.4
Новое увлечение захватит ваши мысли и чувства. Чтобы соблазнить своего избранника, вам достаточно одного взгляда - и он ваш. На работе стоит быть пунктуальными на все сто. В выходные будьте внимательнее обычного к окружающим.

ТВ-Овны: Александр Буйнов, Кира Найтли.



ТЕЛЕЦ
21.4-20.5
Судьба преподнесет вам сюрприз. Хорошее время для возобновления старых отношений. Любимый человек будет угадывать все ваши желания. Вы будете летать от счастья, но природное трудолюбие не даст надолго оторваться от реальности.

ТВ-Тельцы: Лика Кремер, Джордж Клуни.



БЛИЗНЕЦЫ
21.5-21.6
Пора освежить отношения со своей половинкой. Предлагайте близкому человеку то, что будет его интриговать, но не бойтесь в чем-то ограничить. Не удивляйтесь повышенному вниманию со стороны противоположного пола - вы и вправду неотразимы.

ТВ-Близнецы: Владимир Кузьмин, Натали Портман.



РАК
22.6-22.7
Придется сделать выбор между чувством и возможностью улучшить благосостояние. Думайте быстрее, пока это не решил за вас предмет вашей страсти. Вы и глазом не моргнете, как окажетесь в водовороте страстей. В выходные будьте сдержанны.

ТВ-Раки: Ирина Розанова, Вин Дизель.



ЛЕВ
23.7-23.8
Ваш спутник растает, если будете им восхищаться. Но скоро уйдете с головой в работу и будете подсчитывать дивиденды. Стоит пройтись по магазинам, чтобы наметить грандиозные покупки. В выходные ожидается короткая, но приятная поездка.

ТВ-Львы: Кирилл Набутов, Лиза Кудроу.



ДЕВА
24.8-23.9
Ваш партнер обладает фантастической интуицией и безошибочно находит путь к вашему сердцу. Вы полностью расслабитесь от его любви и растворитесь в ней. Соблюдайте во всем принцип золотой середины. Большие доверяйте внутреннему голосу.

ТВ-Девы: Земфира, Чарли Шин.



ВЕСЫ
24.9-23.10
Пора сменить стиль жизни, прическу, гардероб и аромат. Пересмотрю подвернется и личная жизнь. Вы будете отстаивать свою свободу и стремиться к дружбе, принимающей вас в любом виде. Эмоциональный подъем благотворно скажется на работоспособности.

ТВ-Весы: Андрей Данилко, Хилари Дафф.



СКОРПИОН
24.10-22.11
Благоприятное время для роста авторитета. Все мысли вы сосредоточите на стремлении к вершине и из-за этого чуть не проморгаете свою судьбу. Осмотритесь - сейчас жизнь готова предоставить вам все и сразу, главное - рассчитать силы и принять эти подарки.

ТВ-Скорпионы: Людмила Гурченко, Дольф Лундгрэн.



СТРЕЛЕЦ
23.11-21.12
Отношения с любимым человеком окрашены радужными красками. Это время признаний и откровений. Не бойтесь быть романтиком, превращайте любовь в искусство. На работе избегайте острых тем и споров. Тогда ваши мысли дойдут до окружающих.

ТВ-Стрельцы: Александр Малахов, Милла Йовович.



КОЗЕРОГ
22.12-20.1
Впереди встреча, на которой удастся наладить отношения с давно интересующим вас человеком. Доверьтесь любимому - даже если он заставит вас прыгать с парашютом. Рисковые вам как воздух будет нужно чужое мнение.

ТВ-Козероги: Ирина Алехисимова, Николас Кейдж.



ВОДОЛЕЙ
21.1-19.2
Вы начнете покорно подчиняться капризам своей половинки. Но без доли эгоизма не бывает счастливой любви. Выход - в поиске компромисса. Договариваться придется не только дома, но и на работе с коллегами. Начинать пить витамины.

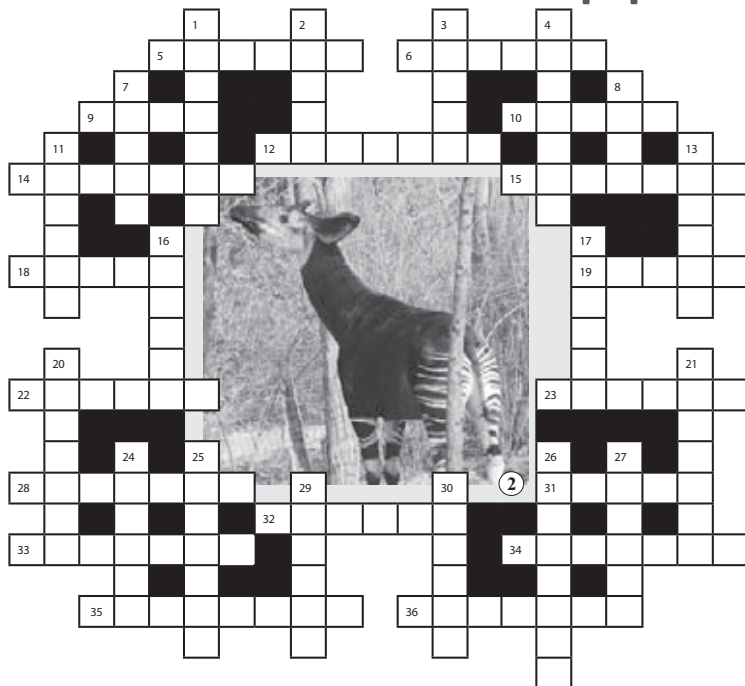
ТВ-Водолеи: Дмитрий Маликов, Дженнифер Энистон.



РЫБЫ
20.2-20.3
Любимый человек поддержит добрым советом. Вы получите несказанное удовольствие от любой совместной деятельности. На работе от вас не должна ускользнуть ни одна мелочь. Стоит точно узнать планы соперников и что вам нужно для успеха.

ТВ-Рыбы: Елена Малышева, Чак Норрис.

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Острая ароматная приправа к мясным и рыбным блюдам. 6. Предмет женской одежды. 9. Часть лица человека. 10. Столица африканского государства. 12. Кондитерское тесто. 14. Учет векселей (в банковской практике). 15. Искусственный шелк. 18. Музыкальный стиль, танцевальная музыка. 19. Вечнозеленые леса влажных тропиков. 22. Дорогая белая или пурпурная материя, употреблявшаяся в древности в Египте, Греции, Риме. 23. Соединения водорода с другими химическими элементами. 28. Форма международных безналичных расчетов. 31. Избитое выражение, шаблонная фраза. 32. Кулинарная приправа. 33. Начальная буква имени, отчества, фамилии. 34. Первый роман Жорж Санд. 35. В большинстве стран - первая ученая степень, приобретаемая студентом после окончания программ базового высшего образования. 36. Областной центр на легендарной Колыме.

По вертикали: 1. Искусственное освещение, по силе приближающееся к дневному свету. 2. Животное, обитающее в тропических лесах бассейна реки Конго. 3. Легкая северная охотничья обувь. 4. Минерал хлорида магния. 7. Атрибут садовника. 8. Мужской парадный вечерний костюм особого покроя. 11. Периодическое изменение амплитуды колебаний. 13. Вещество, содержащееся в эфирных маслах ромашки, полыни. 16. Архитектурный и декоративный стиль XVIII в., возникший во Франции, отличающийся изысканной сложностью форм и причудливым орнаментом. 17. Сорт винограда. 20. Перевал в Альпах на юге Швейцарии. 21. Аминокислота. 24. Река в Венесуэле, приток Ориноко. 25. Город в Марокко. 26. Название почитателя икон в период иконоборчества. 27. Итальянский живописец, глава Венецианской школы Возрождения. 29. Ответ заката на небе. 30. Штат в Мексике.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 10
По горизонтали: 5. Патент. 6. Ледник. 9. Лава. 10. Олово. 12. Петуния. 14. Влияние. 15. Блокада. 18. Родео. 19. Ратин. 22. График. 23. Грация. 28. Банкрот. 31. Басма. 32. Банджо. 33. Владина. 34. Аллиолы. 35. Ансамбль. 36. Онтарио.
По вертикали: 1. Наварин. 2. Антре. 3. Дебри. 4. Килпала. 7. Наряд. 8. Звук. 11. Плутон. 13. Адалин. 16. Родари. 17. Арбитр. 20. Арджасп. 21. Чиндаул. 24. Акодон. 25. Торнгат. 26. Абельяр. 27. Эскиммо. 29. Табель. 30. Романс.



12 марта на стадионе имени Билимханова в Грозном «Спартак-Нальчик» открыл новый футбольный сезон матчем против самарских «Крыльев Советов».

СПОРТ

УЧАСТОК

СКАЖЕМ ТАК - ВЕСЕННИЙ ФУТБОЛ

«СПАРТАК» (НАЛЬЧИК) - «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ» (САМАРА) - 1:0

Игра проходила без каких-либо неожиданностей с обеих сторон. У нальчан, пожалуй, было больше возможностей забить, так как они чаще пробивали разного рода стандарты. В конце концов, на 89-й минуте условные хозяева поля получили право на одиннадцатиметровый удар. Пенальти реализовал ЛЕАНДРО - 1:0. Предупреждения получили трое нальчан - ИО-ВАНОВИЧ, ГРИДНЕВ и ДЖУДОВИЧ.

На послематчевой пресс-конференции главный тренер нальчического «Спартака» Владимир ЭШТРЕКОВ сообщил: «Прежде всего хотел бы

поблагодарить наших болельщиков, приехавших из Кабардино-Балкарии, и болельщиков «Терека», которые нас поддерживали. Хочу сказать спасибо руководству грозненского клуба за гостеприимство. Это первая игра в чемпионате, было много волнения. Скажем так - весенний футбол. Считаю, что победили мы заслуженно, хотя эпизодами обе команды выглядели неплохо. Да, были ошибки, но я надеюсь, что качество игры будет улучшаться от матча к матчу».

Коуч «Крыльшек» Александр ТАРХАНОВ был более суров к своим подо-

печным: «Игра была равной. В первом тайме Нальчик создавал много стандартов, но во втором мы эту опасность ликвидировали. Близилась ничья, но неудачно сыграл ТАРАНОВ. Пенальти был стопроцентным. В целом игрой команды я недоволен, особенно атакую».

Состав «Спартака-Нальчик» в первом матче сезона выглядел так: ФРЕДРИКСОН, ДЖУДОВИЧ, ИО-ВАНОВИЧ, ОВСИЕНКО, ГРИДНЕВ, КОНЦЕДАЛОВ, БАГАЕВ, ШАНИЦИН (Леандро, 65), ЗАХИРОВИЧ, ПИЛИПЧУК, МИЛИЧ (ПОРТНЯГИН, 84).

● Инал ЧЕРКЕСОВ

Готовность к защите плодовых деревьев, ягодных кустов и винограда

Минусовая температура воздуха в дневные и ночные часы задерживает проведение весенних работ на дачных и приусадебных участках. Тем не менее работа для садоводов и виноградарей есть. Так, в дневные часы в сухую погоду в полной мере можно проводить обрезку плодовых деревьев и ягодных кустарников.

Ввиду того, что зима текущего года была мягкой: минимальная температура в ночные часы в предгорной зоне опускалась до минус 12°, а в степной зоне - до 14°C, а продолжительность не превышала одного - двух часов, складывались благоприятные условия для перезимовки вредителей и возбудителей болезней. Такая ситуация вызывает необходимость тщательно подготовиться к защите деревьев и ягодных кустарников.

В первую очередь следует заготовить свежую известь побелки штамбов деревьев. Раствор свежешаговой извести должен иметь густоту сливок, что достигается соотношением килограмм густой пастообразной массы на десять литров воды. Для улучшения контакта извести с корой плодовых деревьев в этот объем раствора можно добавить 100-150 г клея ПВА. Побелку стволов деревьев следует проводить до места отхождения ветвей второго порядка. Побелку двух-пятилетних стволов в кустах смородины следует проводить с добавлением в известковый раствор пятипроцентного раствора медного купороса: литр на десять литров известкового раствора.

Так как в начальный период

вегетации растения находятся в состоянии различной активности сокодвижения в многолетних частях, имеет место развитие сосущих насекомых, которые питаются соком и пластическими веществами, находящимися непосредственно под покровными тканями побегов. В числе таких вредителей наиболее распространена калифорнийская щитовка. По мере развития почек и поступления пластических веществ из корней к распускающимся органам (листьям и цветкам) начинается развитие насекомых, питающихся содержимым почек. Наиболее вредным насекомым в это время является яблонный долгоносик (цветоед). Он же откладывает яйца в цветочные почки. По мере развития в почках гусеницы цветоеда питаются их содержимым, то есть зачаточными цветками.

Щитовка и цветоед - основные вредители садов в начале вегетации растений. Поскольку их питание связано с потреблением веществ, которые находятся непосредственно под верхним слоем покровных тканей, борьба с ними может проводиться веществами, хорошо проникающими в эпидермис (верхний покровный слой молодых побегов, листьев и других органов). Наиболее доступным и эффективным веществом является мыльно-масляная эмульсия (препарат №30), в раствор которой добавляется один из препаратов перитроидов (децис, каратэ, шерпа, фастак и др.). Мыльно-масляная эмульсия готовится в концентрации 4-5 процентов с добавлением на десять литров раствора 1,5 г перитроидов.

● Михаил ФИСУН

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ТАК ЛИ МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ?

Сколько раз, проходя мимо, мы видим бездомных животных, скитающихся по улицам. Часто ли задумываемся над тем, как им помочь? Многие жалуют животных, но не предпринимают никаких действий. Чаще всего мы придумываем множество причин, чтобы не забрать бедное животное или просто помолчать и накормить. Что в этом и заключается милосердие.

В Европе и США давно созданы фонды помощи бездомным животным. В России же эта тема только начинает подниматься. Строятся питомники, в Кабардино-Балкарии их можно пересчитать по пальцам.

Чужими никого в обществе не боится проблема бездомных животных? Конечно, проще проигнорировать. Но они не виноваты в том, что о них некогда заботиться. Они такая же часть общества, как и человек.

Есть миллионы примеров проявления милосердия к животным.

Что так давно рядом с моим домом появился милый бездомный щенок. Все соседи кормили и заботились о нем и даже построили так называемое жилище. Но неожиданно он пропал на пару недель, а потом также неожиданно появился. Что вместо энергичной и веселой собаки перед нами предстала калекка с отнявшимися задними лапами. Чужеземно, что с ней произошло, но явно кто-то забрал милую собачку к себе, а потом случайно, а возможно, специально, причинив ей травму, привез обратно. Что правда ли это жестоко?!

Щенок остался жить на нашей улице. Все по-прежнему кормили и искренне жалели

его. Но никто не хотел забрать к себе на попечение. Затем нашлась одна добрейшая женщина - моя соседка. Простая и милосердная женщина, у которой было много других проблем, помимо собаки-калека. Сначала она просто перевязывала щенку лапы, чтобы он не стесывал их в кровь, и кормила. А чуть позже взяла его к себе. Теперь благодаря ей бедная собака нашла хозяйку, кров, а самое главное - любовь и понимание.

Разве это не вызывает никаких эмоций? Меня это трогает до слез. Это настоящий пример милосердия. Что есть и другие.

Вот еще история, увиденная собственными глазами. Все та же улица. Но уже другая соседка... Ее собака, вечно голодная, беременная, безала и радовалась любому прохожему в надежде, что ее покормят. Хозяйка пускала ее домой лишь на ночь. Щенок, недокармливаемый и еще даже не открывший глазки, она либо топала, либо кляла в мешок, завязывала и выкидывала на мусорку... Сама их мать умерла, отравившись крысиным ядом. Была это случайность или умышленная гибель? Известно только хозяйке...

Я привела два примера жестокости и милосердия. Почему же одни молчат заботиться, а другие только убивают и бросают на произвол судьбы? Дело в самих людях. В их душе. Чужими трудно взять на попечение маленького котенка? Или найти человека, которому он нужен? Каждому нужно задуматься над этим. Ведь это братья наши меньшие. Чужно помочь им. Они нуждаются в нашей помощи, любви и милосердии.

● Илона ЛЮБЖАНЦЕВА

ПОГОДА

По многолетним наблюдениям, смена сезонов на территории республики не совпадает с календарными сроками. Зима, весна и осень наступают позже, а лето раньше календарных дат. 12 марта в степной зоне позже средних многолетних дат на неделю, на остальной территории в обычное время среднесуточная температура воздуха перешла через 0 градусов в сторону роста - наступила весна. Мартовской прохлады не стоит бояться. Медленное пробуждение природы - гарантия высокого урожая. Погода до конца недели ожидается без осадков. Ночи останутся холодными с понижением температуры до -5, днем +8, +10 с повышением до +13. В выходные дни возрастает вероятность осадков. Более интенсивно тепло начнет нарастать с 21 марта, после начала астрономической весны или дня весеннего равноденствия.

● Валентина ОРЛОВА, агрометеоролог

СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ!

С 10 по 18 марта в Кабардино-Балкарии проводится всероссийская акция «СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ». Оставив сообщения о готовящихся либо совершаемых преступлениях, задать вопросы о лечении наркозависимых, профилактике наркомании можно по телефону доверия:

Управление ФСКН России по КБР - 8(8662) 49-21-05, 8-800-100-70-77 (звонок бесплатный из любой точки России); Минмолодежи КБР - 8(8662) 778-424 nkf55@mail.ru; МВД по КБР - 8(8662) 495-223; УФСБ по КБР - 8(8662) 481-581, факс 481-709; УФСИН по КБР - 8(8662) 915-264 ufsin07@yandex.ru; Минобрнауки КБР - 8(8662) 472-346 minobr12345@yandex.ru; Минздрав КБР - 8(8662) 44-17-83 ndkbr@mail.ru.

<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 отпечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Нальчик, пр. Ленина, 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 6074. Заказ 688. Время подписания в печать по графику - 18,00 Подписана 15 марта в 17,00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Кабардино-Балкарской региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой ин- формации 23.07.1998 г. Регистрационный номер Н-0143</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
<p>Главный редактор Зарина КАНУКОВА</p>	<p>Над номером работали: И. ГУЖЕМУХ - дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА - комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА - корректор</p>					