

Горянка

№14 (607) 6 апреля 2011 г.

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

Читайте в номере:



Плодосное древо
Шаргановых

стр. 3



Талантливый переводчик
Наталья Дузжазовой

стр. 5



стр. 6, 11



ЖЕДУ
НАВЕРИ
девочками

стр. 12



Эксперимент
до победного конца

стр. 14



Лидия ДИГЕШЕВА,
председатель Нальчикского городского Совета женщин

стр. 4

Дорогой читатель!

Ты можешь оформить подписку на "Горянку"
на II полугодие 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
- 134 рубля 76 копеек



Парламент Кабардино-Балкарии в минувший четверг провел очередное пленарное заседание, на котором было рассмотрено более 30 вопросов, в том числе несколько законодательных инициатив, направленных в Госдуму.

● В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

БУДУТ ЗАЩИЩЕНЫ НА РЫНКАХ

Внесены изменения в закон «Об организации деятельности рынков». Они направлены на приведение рыночной торговли в соответствие с федеральным законодательством. Например, соблюдение продавцами требований закона о защите прав потребителей, касающихся санитарных требований. Предписано также проводить ежедневно, до начала работы рынка, проверку соответствия продавцов и занимаемых ими торговых мест требованиям федерального закона. В случае выявления нарушений управляющая рынком компания должна принять соответствующие меры по их устранению или в этот же день уведомить контрольные и надзорные органы.

БЕСПЛАТНЫЕ УЧАСТКИ

ПОД СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛЬЯ

В первом чтении принят проект закона «О бесплатном предоставлении в собственность отдельным категориям граждан земельных участков для индивидуального жилищного строительства». Среди них числятся специалисты государственных и муниципальных учреждений здравоохранения, образования, социального обслуживания, культуры, физкультуры и спорта; граждане, работающие на сельхозпредприятиях и фермерских хозяйствах; молодые, либо неполные семьи, где возраст супругов не превышает 35 лет; военнослужащие-контрактники, общая продолжительность службы которых составляет не менее 10 лет; многодетные семьи, имеющие на содержании троих и более детей до 18 лет; ветераны ВОВ

и боевых действий; семьи, имеющие на иждивении детей-инвалидов и некоторые другие категории.

Максимальный размер участка определен в размере 0,1 гектара. Они будут предоставляться в аренду на три года для строительства жилья с последующим бесплатным предоставлением в собственность после завершения строительства.

МАК ПО-ПРЕЖНЕМУ

ПОД ЗАПРЕТОМ

Дискуссию вызвало обсуждение протеста прокурора КБР на постановление Парламента о мерах по недопущению реализации пищевого мака, не соответствующего требованиям нормативов. Спор этот идет не один год. Прокуратура настаивает на том, что постановление противоречит федеральному законодательству, а парламентарии утверждают, что оно помогает бороться с наркоманией. В очередной раз протест прокурора был отклонен. Медики говорили о страшных последствиях, к которым приводит употребление сильнодействующего наркотика, получаемого из неочищенного должным образом пищевого мака. Как сообщил главный врач Нальчикской городской клинической больницы Николай ШОГЕНОВ, еженедельно здесь фиксируется смерть 2-3 молодых людей от наркотиков.

ПОСЛАНИЕ – В ЖИЗНЬ

Парламент принял план мероприятий на 2011 год по реализации положений Послания Президента КБР, состоящий из более 70 пунктов и затрагивающий различные сферы социально-экономической жизни республики.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

**ИНФОРМАЦИОННОЕ
СООБЩЕНИЕ
Администрации Президента КБР**

В целях консолидации общества в борьбе против насилия и террора, выражения общественного мнения и нетерпимости к проявлениям религиозного радикализма и экстремизма, выработки эффективных мер по укреплению мира и стабильности в Кабардино-Балкарии Президентом Кабардино-Балкарской Республики А.Б. Каноковым принято решение о проведении в городе Нальчике Общереспубликанского форума «Народ Кабардино-Балкарии против террора» (распоряжение от 31 марта 2011 года № 17-РП). Решение организационных вопросов, связанных с подготовкой и проведением Форума, возложено на Администрацию Президента Кабардино-Балкарской Республики.

Планируется участие в Форуме представителей политических партий, общественных, религиозных, молодежных объединений, организаций и движений, Общественной палаты Кабардино-Балкарской Республики, органов государственной власти, органов местного самоуправления, граждан.

В рамках организации запланированного мероприятия предлагаем общественным объединениям, региональным отделением политических партий, иным заинтересованным до 15 апреля 2011 года выдвинуть делегатов для участия в Форуме.

Заявки на участие в Форуме просим направлять по адресу: г. Нальчик, пр. им. В.И. Ленина, 27, Дом Правительства КБР, либо по факсу 40-63-98.

Контактные телефоны: 40-63-98, 40-69-29, 40-42-87.

21 марта на имя Президента КБР Арсена КАНОКОВА пришло благодарственное письмо министра спорта, туризма и молодежной политики Виталия Мутко, в котором он отметил успехи, достигнутые Советом молодых ученых республики.

**СОВЕТ МОЛОДЫХ
УЧЕНЫХ КБР
РАБОТАЕТ ЭФФЕКТИВНО**

Вот его текст. «Уважаемый Арсен Баширович! Совет молодых ученых и специалистов Кабардино-Балкарской Республики признан одним из наиболее эффективно работающих в Российской Федерации. В связи с чем, руководителем Совета молодых ученых и специалистов СМУС КБР Хаширова Светлана Юрьевна была приглашена в Кремль для участия в церемонии вручения Президентом Российской Федерации премий в области науки и инноваций для молодых ученых за 2010 год.

Благодарю Вас за поддержку деятельности Совета молодых ученых и специалистов Кабардино-Балкарской Республики и надеюсь на дальнейшее сотрудничество в этой сфере. С уважением, В.Л. Мутко».

Наш корреспондент, связавшись по телефону с руководителем республиканского и заместителем председателя Российского СМУСов Светланой ХАШИРОВОЙ, попросил подробнее рассказать как о самой церемонии, так и возглавляемой ею организации.

«Ежегодное вручение премий Президента РФ молодым ученым проходит 8 февраля, в День науки, - говорит Светлана Хаширова. - Церемония проходила в Екатерининском зале Кремля. Всего были премированы восемь СМУСов - Краснодарский, Удмуртский, Калмыцкий, Башкирский, а также советы молодых ученых,

входящие в состав СМУС Сибирского Федерального округа. СМУС Кабардино-Балкарии, официально созданный в феврале 2008 года, а де-факто действовавший уже пять лет, стал единственным премированным представителем Северо-Кавказского региона. Премии мы получили не за то, что сделали научные открытия всемирного значения, а за то, что не просто числимся в документах и пишем отчеты, а работаем. Мы поддерживаем постоянные контакты с отдельными учеными и вузами в Красноярске, Норвегии, Италии и еще в ряде регионов мира. К стати, наряду со СМУСом, выдвигать на соискание премии Президента РФ могут только ученые Советы вузов и Лауреаты государственных премий. Были также премированы и отдельные молодые ученые. Всего их было 7 человек. Все премированные ученые были из столичных вузов, и все они работали под руководством академиков. Они получили премии в таких областях, как информационные технологии, физика и химия».

В феврале этого года Советом ученых и специалистов была организована 5-я юбилейная выставка инновационных проектов в различных областях жизни республики. В ближайшем будущем, а именно с 29 мая по 1 июня, СМУС КБР намерен провести Ежегодный форум молодых ученых Юга России.

● Ибрагим ГУКМУХ

**В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ
105 ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ**

В Кабардино-Балкарии, кроме представителей реально существующих национальностей, проживают «россиянин», «советский человек», «землянин», «житель Вселенной». Именно это некоторые жители республики указали в графе «национальность», заполняя анкеты во время Всероссийской переписи населения, предварительные итоги которой подвела «Кабардино-Балкария Стат».

По данным переписи, в Кабардино-Балкарии сегодня проживает 859 тысяч 802 человека. По сравнению с переписью 2002 года население Кабардино-Балкарии сократилось на 41692 человека. По словам руководителя территориального органа Федеральной службы госстатистики по КБР Ауркии ГАШТОВОЙ, сокращение числа жителей республики происходило из-за

большого миграционного оттока населения, который не компенсируется естественным приростом (превышение числа родившихся над числом умерших). Численность населения сократилась в двух городских округах и шести районах Кабардино-Балкарии. Больше всего в Нальчике - на 11,5%. Возросло число жителей в городском округе Баксан, в Баксанском, Чегемском, Черекс-

ском, Эльбрусском районах. Доля городского населения Кабардино-Балкарии в 2010 году составила 54,5% против 56,6% в 2002 году.

По данным переписи, в Кабардино-Балкарии сохранилось характерное для населения России значительное превышение численности женщин над численностью мужчин: 402 073 мужчины и 457 729 женщин. В республике проживают 105 человек в возрасте ста лет и больше. Больше всего долгожителей в Черекском, Чегемском и Терском районах.

● Наш корр.

ОТ РЕДАКЦИИ: О том, как прожить 100 и более лет и сохранить свое здоровье, читайте в этом номере на стр. 6, 11.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕНСИИ
ПОВЫШЕНЫ**

1 апреля 2011 года социальные пенсии проиндексированы на 10,27% с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в Российской Федерации за 2010 год.

Индексация позволила повысить уровень пенсионного обеспечения 17905 пенсионеров в Кабардино-Балкарии, из которых 16867 человек - получатели социальных пенсий.

Так, средний размер социальной пенсии по республике после повышения составил 4666,4 рубля; средний размер пенсии по инвалидности военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, составил 7867,12 рубля; средний размер пенсии по случаю потери кормильца семьям военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, составил 6013,94 рубля.

Средние размеры пенсий граждан из числа инвалидов вследствие военной травмы и участников Великой Отечественной войны, получающих две пенсии, составили 17520,91 рубля и 20078,94 рубля соответственно.

Помимо увеличения социальных пенсий, с 1 апреля на 6,5 процента проиндексированы размеры единовременных де-

нежных выплат. Это увеличение коснулось 74004 получателей ЕДВ в республике.

Напомним, 1 февраля 2011 года трудовые пенсии были проиндексированы на 8,8 процента. В результате средний размер трудовой пенсии по старости в КБР достиг 7472,05 рубля. Если по итогам первого полугодия 2011 года уровень инфляции превысит порог в 6 процентов, в соответствии с законодательством РФ с 1 августа 2011 года трудовые пенсии должны быть проиндексированы с учетом фактического роста цен за указанный период.

● Ольга СЕРГЕЕВА



Плодоносное дерево Шардановых

С первыми петухами крестьяне начинали работу на колхозных полях. Активное участие в полевых работах, как известно, принимали и подростки, а во многих семьях и дети. В таких вот семьях росли будущие супруги. Кроме добыwania хлеба насущного, очень остро стояла в те годы и проблема образования. Установка, воплощенная в формуле «Кадры решают все» стала руководством к действию для многих юношей и девушек тридцатых годов.

Жагфар Хаджимуратович с юных лет осознал свое профессиональное призвание – учить сельских детей. Этой благородной миссии он и посвятил жизнь. Окончив семилетнюю школу, он поступил в педагогическое училище в Пятигорске, после чего, в 1939 году вернулся домой и стал преподавать в родном селе кабардинский язык и литературу.

Жестоким испытанием для всех советских людей стала война. Одни ушли на фронт, отражать немецкое нашествие, другим выпала не менее тяжелая доля – выживать в голодном и холодном тылу. Да не просто выживать, а снабжать этот фронт всем необходимым: оружием, боеприпасами, продовольствием – «ковать победу», как говорили тогда.

Тяжелее всего приходилось крестьянам, которые работали весь день за скудные колхозные трудодни, должны были думать о том, чем сегодня накормить свою семью. Голод в селениях стал явлением распространенным. В свободные от полевых работ дни, трудились в своем маленьком огороде. Огород помогал дотянуть до натуральных выплат за работу в колхозе – зерном, иногда мукой, кукурузой. Уходя в поле с раннего утра, возвращались домой лишь к полудню – накормить и перепеленать детей. После чего укладывали грудничка обратно в люльку и возвращались в поле, на этот раз до наступления темноты.

Огромная забота легла на плечи Жагфара: понимая, что война явление преходящее, все эти годы думал о будущем младших членов семьи (их у него было пятеро). Положение главы семьи обязывало к этому. Почти всю учительскую зарплату, а она была мизерной, Жагфар тратил на обучение младших братьев Абу, Абдула и сестры Хужпаго. В дальнейшем они, получив образование, стали профессионалами своего дела. Абу Шарданов – известный кавказовед, доктор филологических наук, профессор; Абдул Хаджимуратович – один из первых физиков-ядерщиков, кандидат физических наук, доцент КБГУ.

На фронт Жагфар не попал, так как во время войны оставался практически единственным кормильцем в большой семье, да и учителя были в большом дефиците. Но война, как он и предполагал, не может длиться вечно.

После того, как в 1945 году отгремели победные салюты, и уцелевшие солдаты вернулись в родные селения, Жагфар осуществил свою юношескую мечту и поступил в университет. В 1959 году он успешно защитил диплом. Это был второй выпуск новообразованного КБГУ, которым в то время руководил известный ученый Хатута БЕРБЕКОВ.



Жагфар, его мать Гуаадаунаи (супруга (в центре) в окружении сыновей, снох и внуков

Судьбы героев этого рассказа во многом схожи. Оба рано потеряли отцов. У обоих было очень трудное, подчас, голодное детство, оба – выходцы из одной местности – ныне Зольского, а тогда, в двадцатых годах, Нагорного района Кабардино-Балкарии. Она, Мелихан ДОЛОВА – из Сармаково, он, Жагфар ШАРДАНОВ – из Шордаково.



Мелихан с внучками Альбиной и Лилианой, 1930 г.



Мелихан с любимой гармонью в отцовском саду, 1930-е годы

Шордаково такого слова не знали. Так или иначе, Жагфар пришел в замешательство. «Дежа вю» объяснилось тем, что Мелихан Долова накануне вечером приехала на побывку к своей подруге. Жагфар не стал упускать свое счастье, вскоре сыграли свадьбу.

У Мелихан и Жагфара родилось семеро детей. В детстве Мелихан очень любила играть на гармони, но, став семейной, об этом пришлось забыть. До сих пор родственники удивляются, как это такая миниатюрная хрупкая женщина смогла произвести на свет семерых. Правда, двоих из них родители потеряли еще в младенческом возрасте – практически полное отсутствие грамотных медработников на селе служило причиной высокой детской смертности.

Однако семейное горе постепенно отходило на второй план, забывалось. Этому способствовали и успехи детей, и любовь супруга. Спустя уже много лет после женитьбы, Жагфар не переставал писать Мелихан трогательные стихи, которые, никому не показывая, она бережно хранит по сей день. Пятеро сыновей живут и здравствуют. Старшими родителей все дети получили высшее образование, что в 70-х годах было делом нелегким. Младший, Арсен, окончив Кабардино-Балкарский агро-мелиоративный институт (КБАМИ, а ныне КБСХА), сегодня живет в отцовском доме, в Шордаково. Остальные дети Жагфара давно обосновались в Нальчике. Старший, Мурадин окончил факультет автоматики и телемеханики Новгородского политехнического института, Амирхан – инженерно-технический факультет КБГУ, после чего много лет работал инженером на Домостроительном комбинате в Нальчике. Выйдя на пенсию, он продолжает трудиться инженером по технике безопасности в Республиканском кардиоцентре. Следующий по возрасту, Аниуар – выпускник двух вузов: КБГУ и Кисловодского правового института. В первом он окончил физико-математический факультет, а во втором – юридический. Амин после окончания КБАМИ продолжил образование в Московском технологическом институте.

Сыновья Жагфара навсегда запомнили наставления отца: быть друг другу поддержкой, в беде – выручать ближних, а деньги не ставить выше человеческих отношений. Он сам нискал глубокое уважение всего рода, потому что всегда был готов прийти на помощь каждому, кому эта помощь нужна.

На склоне лет Жагфар много внимания и сил стал уделять экспериментам с плодовыми культурами, произрастающими на его приусадебном участке. Тогда многие жители наших селений стали самостоятельными «мичуринцами». В разбитом им фруктовом саду о тех годах напоминает айвовое дерево с привитой к нему веткой груши. Жагфара уже нет на этой земле, а дерево до сих пор плодоносит. Плодоносит и род Шардановых.

Когда вся семья собирается вместе, бабушку Мелихан окружают 24 внука и 15 правнуков.

● Султан ОСМАНОВ.

Фото из семейного архива

Жагфар не стал на волне «оттепели» делать преподавательскую карьеру. Его всегда тянуло в родное село, к земле, к школе, к детям. После окончания КБГУ он продолжил работу сельского учителя. К этому времени он был уже семейным. С его сердечным выбором связана одна семейная история, которую рассказала внучка Жагфара Хаджимуратовича, Лилиана.

- Кто-то, со слов бабушки рассказывал, что моя бабушка, Мелихан привиделась ему во сне, - говорит Лилиана. - Он еще не был с ней знаком, даже не знал ее в лицо, что неудивительно, так как она жила в другом селении. Однажды утром, как обычно, он пошел на работу, в школу и вдруг увидел идущих по сельской улочке ему навстречу двух девушек, одна из которых была, как две капли воды похожа на ту, что он видел во сне. И та, из сна, тоже была с подругой. Дежа вю? Тогда в



• В ЖЕНСОВЕТАХ КБР

ИТОГИ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕЙ РАБОТЫ

31 марта в Администрации города Нальчика состоялась Вторая отчетно-выборная конференция Нальчикского городского Совета женщин. Профессиональный состав делегированных на конференцию 238 участников был самым разнообразным, 85 участников конференции являются руководителями, 126 - работниками среднего звена. В числе делегатов были представители 10 национальностей, разнообразен был и возрастной состав: 8 человек до 35 лет, 133 человека от 35 до 55 лет, 97 человек от 55 и старше.

В повестку дня конференции входил отчет о работе нальчикского городского Совета женщин за период с января 2007 по январь 2011, а также выборы нового состава городского Совета. Отчетный доклад за четырехлетний цикл работы собравшимся представила председатель городского Совета Роза БЕППАЕВА, напомнившая, что с 12 января 2001 года по инициативе действовавшего в тот период главы администрации г. Нальчика Хазратали БЕРДОВА был воссоздан городской Совет женщин, которому придали новый статус единой общественной некоммерческой организации, призванной осуществлять на территории города деятельность, связанную с проблемами женщин, семьи, детей, защитой их прав и интересов, развитием творческих инициатив. С самых первых дней работы Совет стал разрабатывать и реализовывать программы и проекты, ориентированные на улучшение положения женщин, поднятие статуса женщины и ее значимости в обществе, привлечение к ее проблемам внимания властных структур и широкой общественности. И это, отметила Роза Хизировна, нальчикскому женсовету, благодаря слаженной работе своих активистов, являющихся настоящими единомышленниками, успешно удается.

Например, за отчетный период была впервые проведена научно-практическая конференция «Молодежь XXI века: диалог поколений», посвященная Году молодежи, материалы которой используются в своей работе целый ряд государственных и общественных организаций. Также были проведены 4 пленарных заседания совета: «Семья – залог стабильности общества и государства», «Развитие сферы культуры и духовности – путь к обновлению общества», «Проблемы системы образования в условиях модернизации», «Нравственность и патриотизм – основа жизненной ориентации молодежи» (последнее стало первым выездным заседанием женсовета).

За истекшие четыре года президиум городского женсовета провел 33 заседания, (из них плановых – 16), на которых были рассмотрены 73 вопроса, касающихся женщин, семьи и детей, в том числе и такие, как «О состоянии профилактической работы по борьбе с наркоманией в общеобразовательных учреждениях Нальчика», «Об организации горячего питания школьников», «О состоянии мер по улучшению здоровья женщин репродуктивного возраста», «Об обеспечении лекарствами женщин-инвалидов, состоящих на льготном обслуживании», «О состоянии женской безработицы и трудоустройства выпускников вузов» и множество других.

Состоялось 4 культурно-массовых мероприятия, в которых приняли участие свыше двух с половиной тысяч человек. Уделяется должное внимание приему граждан: принято 180 человек, поступило 47 письменных заявлений и 62 устных обращения, большинство из них решены положительно.

В своем докладе глава горсовета затронула все аспекты деятельности возглавляемой ею организации: в общественно-политической жизни города и республики, в социальной сфере и области благотворительности, работе со средствами массовой информации, чувствовании выдающихся женщин города, представлении многодетных матерей Нальчика к награждению медалью «Материнская слава» и многое другое.

О том, что деятельность горсовета женщин находит особый отклик среди людей, говорили многие выступающие. Так, например, главный редактор журнала «Солнышко» Елена НАКОВА сказала: «Совет женщин откликается на каждое значимое событие города и всей Кабардино-Балкарии. Роза Беппаева и ее заместитель Зоя ФОКИЧЕВА по существу взяли на себя многие функции Республиканского Союза женщин и безропотно несут этот груз. Я, например, ни на одном мероприятии РСЖ не присутствовала, так как их в Нальчи-

ке попросту нет, и поэтому горсовет организует множество мероприятий республиканского масштаба и проводит их очень успешно, и всегда приглашает женский актив города. Необходимо донести конструктивную критику, поставить вопрос: «А где наш Союз женщин КБР?», который должен действительно работать и представлять себя. Да и по структуре ведь Нальчикский Совет женщин его часть. Тут должна быть взаимовыручка. Сложившееся положение с Республиканским Союзом женщин – ненормальное, так нельзя, так не может быть. И сегодня на проходящем мероприятии Союза женщин КБР нет рядом с нами».

С Наковой была солидарна и заслуженный работник социальной службы защиты Кабардино-Балкарии, Фаина БАКОВА, возглавляющая Реском профсоюза работников госучреждений КБР: «Именно городской организация женщин является маяком женского движения республики. Я тоже присоединяю свой голос к предыдущему выступлению как руководителю республиканского комитета: к сожалению, мы очень давно не чувствовали и не чувствуем работы Республиканского Союза женщин. Хотя сегодня речь идет о городской организации, но ведь Совет – это очень большая часть Республиканского Союза, поэтому все наши беспокойства обоснованы. Действительно, надо вынести этот вопрос на рассмотрение ведомства. Деятельность РСЖ не находится на должном уровне, и вот поэтому так радуют успехи городского Совета женщин».

Высокую оценку деятельности Совета женщин Нальчика высказали и другие выступавшие, после чего единодушным голосованием было принято решение признать работу городского Совета удовлетворительной.

При работе над вторым вопросом конференции по выбору нового состава Совета произошел самоотвод его бесценных руководителей Розы Беппаевой и Зои Фокичевой, после чего делегаты единогласно избрали нового главу женсовета. Ею стала председатель Союза пенсионеров Нальчика Лидия ДИГЕШЕВА. Заместитель директора МУП «Горзеленхоз» Марина КАЗАНЧЕВА и оператор ФГУ «Почта России» Фатима АЛТУЕВА также единогласно были избраны заместителями председателя Нальчикского городского Совета женщин.

● **Нина ПОРОХОВА**

• ПРОФЕССИОНАЛЫ

Врач-офтальмолог отделения микрохирургии глаза районной больницы в г. Чегеме Джультета КУМЫШЕВА в своей трудовой биографии имеет отличительную особенность: если все, кто может, сейчас уезжают в Москву, Джультета Муаедовна, успешно проработав четыре года в клинической больнице № 86 Федерального медико-биологического агентства в г. Москве, вернулась домой.



В ЧЕГЕМСКУЮ БОЛЬНИЦУ ПРИЕЗЖАЮТ ЛЕЧИТЬСЯ ИЗ МОСКВЫ

Она училась в институте медико-биологических экстремальных проблем в Москве на курсах повышения квалификации, проходила специализацию по современным подходам лечения глаукомы в первой городской больнице на кафедре глазных болезней у профессора НЕСТЕРОВА. В 2006 году в центре Станислава Федорова в Санкт-Петербурге прошла специализацию по бесшовной хирургии. В Институте по лазерной хирургии на базе Второго мединститута училась на курсах по лазерной коррекции зрения. В 2009 году прошла специализацию по рекреационной хирургии в клинической больнице № 86 г. Москвы у профессора ТРУБИЛИНА на новейшем оборудовании.

В условиях Чегемского стационара Джультета Муаедовна проводит высокотехнологичные операции по поводу катаракты, глаукомы и близорукости. На сегодня пациентами Кумышевой являются не только жители Кабардино-Балкарии, но и москвичи.

- Джультета Муаедовна, что может подвигнуть москвича на лечение в Чегемской больнице?

- В Москве подобные операции стоят от шестидесяти до ста тысяч, в нашей больнице они проводятся бесплатно, пациент тратит деньги только на расходные материалы. То есть, все граждане России с паспортом и страховым полисом могут получить у нас помощь.

В медицине лучшая реклама – отзывы пациентов. «Сарафанное радио» работает безотказно. Я в Москве проработала четыре года и очень горжусь тем, что до сих пор ко мне едут лечиться люди из этого города.

- Вы работали в столице четыре года и уже три года в Чегеме, значит, можете сравнить отношение людей к своему здоровью там и здесь. Как мы в сравнении выладем?

- Очень плохо. Наши пациенты поступают к нам с запущенными болезнями. Надо активнее проводить первичную диагностику, особенно контроль внутриглазного давления. Своевременная диагностика глаукомы помогает стабилизировать

давление и сохранить зрение. После пятидесяти лет раз в год обязательно посещать офтальмолога.

- При любой проблеме с глазами у человека появляется страх полностью потерять зрение, именно поэтому визит к офтальмологу максимально оттягивается. Возможно ли прогнозировать послеоперационные результаты?

- После полного обследования врач заранее может вам сказать об ожидаемом результате. Конечно, любая операция в какой-то степени – риск, но не такой большой, чтобы его бояться и слепнуть. В нашей больнице благодаря руководителю Анатолию Аскербиевичу ГЕРГОВУ работа носит плановый характер. В поликлинике проводится первичная диагностика, в случае необходимости выдается направление на госпитализацию.

- У вас есть увлечения?

- Мое главное увлечение – работа. Люблю спорт, в частности, волейбол. Но я почти всегда занята работой. И не жалею об этом. Я - в своей стихии. Тем более, что и коллектив больницы дружный. Особо хочу отметить медсестру Асият УЗДЕНОВУ, с которой работаю.

- Офтальмология быстро развивается?

- Очень быстро. Именно поэтому участие в научно-практических конференциях, учеба на курсах повышения квалификации – не прихоть, а необходимость. Быть в профессиональной форме без постоянной учебы невозможно.

- Вы выбрали профессию сами?

- Нет, выбрал папа, он с детства мне внушал, что я буду врачом. Папа хотел, чтобы в нашей семье были разные специалисты, они и есть – экономист, врач, педагог, юрист. Для меня слово родителей всегда было значимым. Я и вернулась домой потому, что этого ждали родители. Да, в Москве я состоялась как профессионал, мне хорошо там работалось, светила офтальмологии рядом, но воля родителей все перевесила. Я об этом не жалею. Тем более, что и здесь работы непочтутый край.

● **Марзият БАЙСИЕВА.**
Фото автора

ЕСЛИ СЕГОДНЯ НЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ, ЗАВТРА МЫ ОСТАНЕМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), устав которой был принят 7 апреля 1948 г.

В 2011 году день здоровья пройдет под девизом «Устойчивость к противомикробным препаратам: если сегодня не принять меры, завтра мы останемся без лекарств».

В этот день ВОЗ обратится с международным призывом к совместным действиям, направленным на то, чтобы остановить распространение устойчивости к противомикробным препаратам, включая лиц, формирующих политику и занимающихся планированием, общественность и пациентов, врачей и медицинских работников, назначающих лекарства, фармацевтов и работников аптек, а также фармацевтическую промышленность, с призывом перейти к действиям и взять на себя ответственность за борьбу с устойчивостью к противомикробным препаратам.

Устойчивость к противомикробным препаратам — это не новая проблема, но она становится все более опасной. Многие страны уже принимают меры, но для того чтобы не допустить возврата к «доантибиотиковой эре» необходимы срочные совместные усилия.

УСТОЙЧИВОСТЬ К ПРОТИВОМИКРОБНЫМ ПРЕПАРАТАМ И ЕЕ ГЛОБАЛЬНОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Мы живем в эпоху зависимости от антибиотиков и других противомикробных препаратов для лечения состояний, которые несколько десятилетий назад, или даже несколько лет назад в случае ВИЧ/СПИДа, были бы смертельными. Когда появляется устойчивость к противомикробным препаратам, известная также как лекарственная устойчивость, эти лекарства становятся неэффективными. Устойчивость к противомикробным препаратам и ее глобальное распространение представляют угрозу для того, чтобы многие

лекарства, используемые сегодня для лечения инфекционных болезней, оставались эффективными.

ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К ПРОТИВОМИКРОБНЫМ ПРЕПАРАТАМ?

Устойчивость к противомикробным препаратам возникает в случаях, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются таким образом, что лекарства, используемые для лечения вызываемых ими инфекций, становятся неэффективными. Микроорганизмы, ставшие устойчивыми к большому количеству противомикробных препаратов, часто называют «сверхинфекциями». Они представляют основную проблему, так как устойчивая инфекция может заканчиваться смертельным исходом, передаваться другим людям и приводить к огромным расходам отдельных людей и общества в целом.

Развитию устойчивости к противомикробным препаратам способствует ненадлежащее использование лекарств, например, прием неправильных доз или прекращение назначенного курса лечения раньше срока.

ПОЧЕМУ УСТОЙЧИВОСТЬ К ПРОТИВОМИКРОБНЫМ ПРЕПАРАТАМ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛОБАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ?

Инфекции, вызываемые устойчивыми микроорганизмами, часто не поддаются лечению по стандартным схемам, что приводит к затягиванию

болезни и повышенному риску смерти. Ежегодно происходит около 440 тыс. новых случаев туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью и, по меньшей мере, 150 тыс. из них заканчиваются смертельным исходом. УПП снижает эффективность лечения в связи с тем, что пациенты остаются заразными на протяжении более длительного времени, что потенциально способствует распространению устойчивых микроорганизмов другим людям, создает угрозу возвращения к «доантибиотиковой эре». Многие инфекционные болезни могут стать неконтролируемыми и свести на нет достижения мировой медицины.

Когда инфекции становятся устойчивыми к лекарствам первой линии, необходимо использовать более дорогостоящие виды лечения. Затянувшаяся болезнь и длительное лечение, зачастую проводимое в больнице, также приводят к повышению расходов на медицинскую помощь и усугублению финансового бремени для семей и общества. Так, например, вызывает беспокойство появление устойчивости к антиретровирусным препаратам, применяемым для лечения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ).

Без эффективных противомикробных препаратов для лечения и профилактики инфекций успех таких видов лечения, как трансплантация органов, химиотерапия при онкологических заболеваниях и основные хирургические операции, окажется под угрозой. УПП угрожает безопасности в области здравоохранения и наносит ущерб торговле и экономике, а возрастающие объемы глобальной торговли и поездок способствуют быстрому распространению устойчивых микроорганизмов в отдаленные страны и континенты.

● **Климентий ХАЦУКОВ,**
главный государственный
санитарный врач по КБР

Вести здоровый образ каждый, для этого не надо специальных знаний, нужно только уважать природу, считает психолог, геронтолог, автор культуры повышения качества жизни Александр КОЧЕСОКОВ.

— Если так просто быть здоровым, то почему среди нас столько больных?

— Самое страшное заболевание — это лень, собственная неорганизованность. Конечно, хорошо, что существует Всемирный день здоровья, но о своем здоровье надо вспоминать не только раз в году, а ежедневно. Ходишь — ходи правильно, сидишь — сиди правильно, ешь — питайся умеренно и сбалансировано. Все это надо делать для того, чтобы организм работал по законам физиологии. Просто? На самом деле, для большинства эти рекомендации остаются только благими пожеланиями.

Мы приветствуем друг друга, говоря «здравствуйте», но делаем ли мы что-то для материализации этих пожеланий? Практически ничего! А ведь человеческий организм обладает удивительными свойствами — самосовершенствования, самоисцеления, самообновления. Если бы эти свойства не было, ни один врач не смог бы помочь больному. И предела человеческих возможностей ученые еще не определили и вряд ли определят в ближайшее время.

Подсчитано, что человек состоит из десяти триллионов клеток тела и 250 млрд клеток головного мозга, которые пос-

Йога

— одна из древних практик здорового образа жизни. Казалось бы, здесь все традиционно, размеренно и предсказуемо. Однако центр «Ганга» уже второй год работает по новой методике, называемой йогой КПП (корректный подход к позвоночнику). О новом взгляде на традиционное учение мы беседуем с Ариной БОЛОТОВОЙ, которая вместе с мужем Игорем МАХИЧЕВЫМ внедряет эту методику в Кабардино-Балкарии.

— С начала существования нашего центра - в этом году нам исполняется 5 лет, мы, пройдя соответствующее обучение, преподавали различные направления и стили йоги. Среди них Универсальный стиль Андрея ЛАПТЫ, метод йоги АЙЕНГАРА, аштанга-виньяса Паттабхи ДЖОЙСА, кундалини-йога. Параллельно с преподаванием шла личная практика и обучение у лучших инструкторов СНГ. Наблюдения за собственным состоянием и различные эксперименты с асанами привели к пониманию, что йога может принести телу не только пользу, но и вред. А поскольку на занятия наряду со здоровыми людьми приходят и те, у кого имеются проблемы со спиной, этот вопрос стал для нас актуальным.

Так начались наши поиски... Как проводить занятия, чтобы человек не только

отдыхал, набирался сил, но и восстанавливал свое здоровье, и все это происходило бы совершенно безопасно для него?

Два года назад мы «случайно» (случайностей вообще-то не бывает) попали на занятие к основателю Киевской школы Йоги Анатолию ПАХОМОВУ. На этом занятии мы познакомились с его авторской разработкой, уникальным направлением — йогой КПП (корректный подход к позвоночнику).

Методика оказалась настолько революционной, что нам пришлось пересмотреть свой подход к преподаванию. Вникнув в суть этого метода, мы получили ответы на многие волнующие нас вопросы.

Если коротко, то основа методики КПП отличается от современного общераспространенного подхода к выполнению асан (основанного на



деформации позвоночника). Корректный подход к позвоночнику полностью соответствует классическому подходу к практике асан древнеиндийских школ и тибетской школы йог (Трул-кор). Методика основана на современных знаниях физиологии и анато-

мии, медицины, а также знаниях, полученных из древних текстов по хатха йоге.

При формировании этого направления были проведены исследования влияния различных асан на позвоночник здорового человека. Также исследовались возможности

восстановления позвоночника с патологиями с помощью асан. В малых стадиях смещения позвонков возможны компенсаторные воздействия с помощью асан (до 3 мм).

Результаты исследования уже на начальных стадиях заставили принципиально изменить общераспространенный на данный момент ущербный подход к практике асан. Из практики, которые подаются в группах, принципиально исключены те асаны, которые могут теоретически привести к смещениям позвонков или межпозвоночных дисков (в основном скрутки, глубокие прогибы, деформации, наносящие вред позвоночнику). То есть, была поставлена цель сделать практику такой, при которой человек, пришедший в группу уже с патологиями в позвоночнике, не усугубит свое состояние, а наоборот улучшит его (принцип из медицины «не навреди»), а здоровый человек укрепит позвоночник - основу здоровья. Во время совершенствования практики родилось золотое правило корректного подхода к позвоночнику в асанах - удержание позво-

ночника в естественно ровном положении: плоскость плеч параллельна плоскости таза.

Технологическую суть методики можно выразить в трех терминах: вытяжение, укрепление, расслабление. Вытяжение позвоночника производится с помощью мышц, расположенных вокруг позвоночника. Укрепление представляет собой воздействие с помощью асан на сегменты позвоночника, увеличение эластичности и гибкости в здоровых направлениях подвижности позвоночных суставов, укрепление околопозвоночных мышц. За счет этого улучшается трофика окружающих тканей, включая связки, мышцы, а также межпозвоночных дисков. Расслабление основано на созерцании состояния позвоночника во время практики асан и в период релаксации.

Стремление к гипермобильности приводит к травмам и патологиям позвоночника и, на наш взгляд, проистекает от человеческого ЭГО. А одной из характерных черт нашего направления, является внутренние принципы. Это освобождение от ЭГО

РЕВОЛЮЦИЯ В ЙОГЕ — ЭТО



жизни может и иметь специально не протигает физиолог, декан факультета КБГУ



САМОЕ СТРАШНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – ЛЕНЬ

точно взаимодействуют друг с другом. Это огромное количество компонентов призвано создавать человеку нормальные условия для работы всех органов, физиологических систем. Почему же эта работа дает сбои? Потому что мы мешаем мозгу осуществлять свои основные функции – не можем успокоиться, расслабиться, не переживать по пустякам. Для того чтобы мозг работал без сбоев, надо дать ему возможность отдохнуть от дурных мыслей!

Научитесь спать не менее восьми часов. Это тоже необходимо для нормальной работы всех органов. Существует четыре разновидности бессонницы. Одни долго не могут заснуть, другие засыпают более-менее быстро, но просыпаются через каждый час, третьи просыпаются ранним утром и больше не могут уснуть, четвертые вовсе не спят, а дрем-

люют, где бы ни находились. Почти все причины бессонницы человек может устранить самостоятельно, но не знает или не хочет знать, как помочь самому себе.

Заблуждается и тот, кто говорит: начну вести здоровый образ жизни завтра, через неделю, послезавтра, экзамена и т.п. Это отговорки, которые не имеют конца и края. Надо сказать: начну сейчас, здесь, немедленно! Тогда только будет польза от этих обещаний.

– С чего же все-таки следует начать?

– Рекомендаций множество, все их перечислить времени не хватит. Но главный метод оздоровления назову – это тренировка. Если к каждому человеку приставить по два профессора медицины, вряд ли он от этого будет здоровее. Надо самому работать над собой. Мир существует благодаря движению

электронов, атомов, молекул, мы тоже должны двигаться, создавать что-то. Основных движений, которыми человек управляет с помощью воли, более 700, сколько из них мы делаем в день? Значительно меньше. А мышцы, которая не получила нагрузки, жалуются мозгу, что ей не дали работы, это одна из разновидностей очень неприятных недомоганий. Поэтому надо как можно больше двигаться. Человек, который говорит: хватит, я уже за свою жизнь наработался, и садится возле телевизора, долго не протянет. Надо умеренно трудиться до последнего вдоха.

Движение, физическая работа также помогают преодолеть стресс. Стрессовых ситуаций в нашей жизни много. Стресс имеет три степени действия. Первая – это тревога. Организм хочет приспособиться, поняв, что случилось что-то страшное, и в какой-то степени это ему удается. Проходит некоторое время, человек привыкает, обдумывает ситуацию и начинает что-то предпринимать. Это уже состояние стабильности. Но если стресс продолжает действовать, то наступает третья стадия, самая угрожающая и разрушающая его фаза. Иногда она заканчивается гибелью.

Называется около ста градаций стресса. Самый сильный стресс – это потеря любимого человека,

он приравнивается к 100 баллам. Стресс испытывает и девушка, выходя замуж (пусть даже за любимого), но в ее жизни столько неизвестности, это 50 баллов. Если человек уходит на пенсию, это тоже сильный стресс, который оценивается в 45 баллов. Даже если вы просто поменяли свое спальное место, перебравшись из одной комнаты в другую в силу каких-то обстоятельств, допустим, приезда гостей, это тоже стресс в два балла. Чтобы противостоять стрессу, надо отвлечься и выполнить какую-нибудь физическую работу и почувствовать сильную усталость. Можно также встретиться с другом и рассказать о том, что случилось. Оказывается, в некоторых случаях можно успокоиться, просто выпив немного теплой воды.

Каждому человеку Всевышний дал по десять медсестер и по два врача. Это пальцы и ладони его рук. Мы должны научиться доставать каждый участок тела своими пальцами и, найдя болезненную точку, мягко массировать ее, а потом приложить к больному месту ладонь. Большой частью этот простой метод приносит облегчение.

Научитесь легко делать приседания, повороты туловища. Женщине достаточно, чтобы сохранить в идеальном состоянии дыхательную систему, пробегать в день 100-130 метров, а мужчинам 200-250 метров. Всего-то! А если человек прикован к постели, спросите вы, и не может двигать руками и ногами? Пусть шевелит пальцами, и через некоторое время подвижность вернется. Большую физиологическую основу имеет массаж биологически активных точек.

Еще несколько простых советов. Если упало кровяное давление, подержите руки под холодной водой. Если же давление поднялось выше нормы, надо тремя пальцами обеих рук чувствительно, но не до боли нажать по несколько раз на глазные яблоки. И через пять-шесть таких упражнений у вас давление снизится как минимум на 25 процентов. Это достаточно, чтобы избежать кризиса. Для поддержания здоровья очень важно и нормальное, сбалансированное питание без излишеств. Нужно носить в себе хорошие мысли. За хорошими и плохими мыслями следуют определенные биохимические процессы, влияющие на самочувствие. Надо преодолевать не только лень, но и жадность, зависть, не держать зла на других.

Я родился в первый день Великой Отечественной войны, мне уже 70 лет, но когда студенты не могут выполнить элементарных физических упражнений, которые я делаю с легкостью, им становится стыдно. Возможно, кто-то из них начнет после этого

тренироваться. Но как отучить их от почти круглосуточного пользования мобильным телефоном и жевания жвачки? Моих убеждений, хотя я тридцать шестой год работаю со студентами, не хватает, надо, чтобы родители тоже осознали вредность этих привычек, которые разрушают молодой организм.

А если у ребенка рост ниже среднего? Оказывается, с помощью несложных упражнений можно подрасти от 2 до 8 сантиметров. Хорошо это делать в детстве, но даже сейчас, будучи студентами, это не поздно сделать. Существует также множество методов улучшения памяти, что очень важно для молодых, но они об этом ничего не знают.

– Как давно вы заинтересовались вопросами здорового образа жизни?

– Я служил в армии в Закавказье. Там нас обучали воинским наукам и дисциплине. Но эта земля – еще и родина долгожителей, и я первые свои наброски о том, что нужно делать, чтобы стать долгожителем, сделал именно там. Жизнь меня была очень жестоко, в 30 лет я от жизненных проблем поседел, в 35 мне было настолько плохо, что я подходил для лечения в любом отделении больницы, кроме, разве что, дурдома. И я понял, что единственным выходом из этой ситуации является здоровый образ жизни, основательно занялся физиологией человека. С каждым днем мне становилось все лучше и лучше. За последние 20 лет я в врачам обратился всего один раз, когда получил сильнейшее пищевое отравление.

Я купаюсь в проруби, бегаю босиком по снегу. Носил очки, но натренировал глаза так, что выкинул их за ненадобностью. Наша же молодежь портит зрение темными очками. А они нужны только альпинистам, сварщикам и по медицинским показаниям тем, что недавно оперировал глаза. Надо научиться смотреть на солнце в утренние часы и в послеобеденное время. Я же добился того, что могу смотреть даже летом в полдень две-три минуты на солнце. Солнце – это источник энергии. Есть люди, которые утверждают, что ничего не едят и подпитываются энергией только от солнца, называя себя солнцеедами. Это, конечно, неправда, но солнечные лучи дезинфицируют глаза, массируют их, улучшают питание, проникая в мозг, участвуют в формировании иммунной системы.

– Но встречается ведь и чрезмерное увлечение здоровым образом жизни, переходящее в манию?

– Нельзя быть рабом идей оздоровления. На востоке сотни философских учений, направ-

ленных на оздоровление человека, но ими надо заниматься с утра до вечера. Наш жизненный уклад не позволяет им следовать. И вообще, если заняться основательно восточными учениями, нельзя выйти оттуда без ущерба для психики. То, что я предлагаю, у человека может занять 15-30 минут, в исключительных случаях – час в сутки. Это все вполне приемлемо.

Есть много методов лечебного голодания, я к ним очень критически отношусь. На мой взгляд, голодание настолько разрушает организм, что восстановить его потом полностью невозможно. Другое дело – религиозные посты. Это помогает. Раздельное питание тоже не приемлю. Если человеку нужно было бы есть все отдельно, то природа создала бы у него несколько независимых друг от друга пищеварительных систем. Белки, жиры и углеводы – то из чего состоят наши тела. Без них и витаминных жизни нет, поэтому ограничение одного из компонентов не ведет к здоровью.

– На ваш взгляд, на какой срок запрограммирован человеческий организм?

– Ресурсы хватит лет на 300. Но образ жизни не дает человеку возможности использовать этот ресурс. И качество и продолжительность жизни зависят от нас самих.

– Но до 300 лет еще никто не дожил.

– Есть такие люди. Они прожили 150, 250 и 300 лет.

– Это же мифы!

– Я не касаюсь мифов о пророках, которые прожили якобы от 700 до тысячи лет. Но, например, летописи сообщают, что один англичанин, прожив около 300 лет, пережил 12 королей, а житель Пакистана прожил 312 лет. В свое время первый император Японии пригласил в столицу семью долгожителей. Главе семьи было 248 лет, жене – 220, сыну – около 200, внуку – 139, а жене внука – 133 года. Удивительно не только это. Понятно, что по мужской линии может передаваться ген долгожительства, но там были две женщины из других родов. Значит, на возраст повлиял их образ жизни.

А вот у французца Пьера ФОРНЕЛИ было всего трое сыновей, один родился в XVII, второй в XVIII, третий в XIX веке. Скандинав СОРИНГТОН ушел из жизни в 160 лет, в день смерти его старшему сыну было 109 лет, младшему – шесть лет. А чета Джон и Сара РАВЕЛИ душа в душу прожили в браке 147 лет.

Да что далеко ходить. Наша землячка, жительница села Каменномостское Гуля МАРГУШЕВА прожила 128 лет, родив мальчугана в 79! Или азербайджанец Ширали МУСЛИМОВ, который прожил 168 лет. Ему пришлось трижды жениться. От трех жен у него было 23 ребенка, он сам увидел шестое поколение своего рода – всего 752 потомка. Он, наверное, прожил бы еще, но к нему каждый день приезжали журналисты, задававшие одни и те же вопросы, и он покинул этот мир.

● Фото МИРЫ ЖАН

ВОЗМОЖНО?

(Ахамкары). Эта практика становится актуальной на дальнейших этапах развития своего сознания и включает в себя множество аспектов. Остановка мысли (вритти ниродха). Это упражнение является базовым исключительно для практик созерцания (высших ступеней - Раджа Йоги), которые практикуются согласно Йоги КПП. Практика присутствия (лхатонг). Это упражнение является базовым для повседневной жизни практикующего йогу КПП. Посвящение плодов практики другим живым существам.

Это упражнение является основополагающим и важнейшим принципом настоящей практики йоги.

В последние годы йога во всем мире стала очень популярна. Меняются людские приоритеты, делается акцент на здоровом образе жизни. Человек все больше понимает, что должно быть здоровым не только физическое тело, но и состояние сознания, а точнее, его здоровье напрямую зависит от его мышления. Йога является превосходным методом очищения сознания, помогает получать и сохра-

нять хорошее настроение и позитивное восприятие. Я очень рада тому, что в нашем городе появляется все больше клубов и центров, в которых занимаются йогой. Хочется пожелать инструкторам со всей ответственностью подойти к преподаванию этой достаточно сложной дисциплины, требующей знаний по анатомии, физиологии, биомеханике. С этого года мы с Игорем входим в Международную федерацию йоги КПП с правом проведения курсов обучения инструкторов и готовы поделиться полученными знаниями со всеми желающими работать по данному направлению.

● Фото из личного архива А. Болотоковой





ДЕВОЧКАМИ

СМЫСЛ ЖИЗНИ — В ЛЮБВИ К БЛИЗНЕМУ

О смысле жизни я никогда не задумывалась до 13 октября 2005 года. В священный месяц Рамадан я поехала в город вместе с родителями. Мне тогда было десять лет. Вы можете возразить, говоря, что я была слишком мала, чтобы понимать происходящее. Но я с таким утверждением не согласна, потому что невольно оказалась случайным свидетелем кровопролитных событий в Нальчике. Мой детский разум, привыкший понимать и принимать только прекрасное и доброе, на мгновение перестал соображать, чувство страха и отчаяния овладели мной. Вокруг меня умирали люди, пытающиеся спасти нас, все куда-то бежали, кричали, плакали. Цвет крови помутил мой разум, дальше - ничего не помню. Но очевидное я никогда не смогу забыть, оно меня будет преследовать всю жизнь.

Сейчас мне 15 лет и я все чаще вспоминаю картины тех трагических дней. А поводом для этого стали последние события не только в Республике, но и у нас в Чегемском районе. Это и жестоко убийство главы администрации, и перестрелки с боевиками во Втором Чегеме, и уничтожение спецгруппой ваххабитов в г. Чегем.

Я хочу, чтобы люди стали чуточку добрее, терпимее друг к другу.

Нужно лишь осознать цель своей жизни. У каждого из нас она разная. Главное - заниматься любимым делом и делать его как можно лучше, принося радость окружающим. При любой ситуации не терять честь, совесть, нравственность, добродетель. Каждому человеку присущи они, но не каждый

развивает их в себе. К сожалению, в современном мире царит бездуховность. Спасти людей от духовной гибели могут только собственная совесть, культура и религия, но религия истинная.

Нам самим очень сложно разобраться в том, что происходит в нашей любимой Кабардино-Балкарии и мы за помощью обратились к учителю литературы Галине Абдуловне Карчаевой. Она нам объяснила, что во всем виноваты мы сами, наше равнодушие и черствость, что мы думаем только о себе, о своем благополучии, нас не интересуют чужие проблемы. Ведь люди, которых называют боевиками - наши земляки, родились и живут рядом с нами. Мы видим их образ жизни, интересы. Почему же наша общественность слепа и глуха? Им противостоят только одиночки - патриоты своей Родины, которых убивают изо дня в день. Они не испугались ни угроз, ни физической расправы. Люди с таким несгибаемым стержнем являются для нас всех примером мужества и героизма, их имена останутся в памяти народа, а не террористов. Они смысл жизни видят в служении народу, Отчизне. Мы должны понимать, что в ответе перед теми, кто жил на этой земле, и еще больше - перед теми, кто будет жить после нас. И в конце нашей беседы Галина Абдуловна прочитала нам свое стихотворение, посвященное героям, отстоявшим честь нашей Республики.

Кристина НАХУШЕВА,
юнкор

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!

Понять и принять «ДРУГОГО» СЛОЖНО, НО НУЖНО

Вот уже семь лет на летних каникулах я еду в Москву. Там работают мои родители. Для меня это настоящий праздник. К моему приезду родители готовятся заранее, даже составляют план мероприятий. Днем, конечно, мне приходится оставаться в квартире. Как говорит мама, для моей безопасности. Вечером мама с папой придумывают, как меня занять: мы гуляем в Александровском парке, на Манежной площади, по Арбату, ходим в музей, в цирк на Цветном бульваре.

Прошлым летом я решила, что родителям нужно помочь: хватит прохлаждаться. Мама устроила меня в кафе официанткой. Работа оказалась не очень трудной. Я сразу вжилась в коллектив, выучила все правила.

Посетителей всегда было много. Среди них были и завсегдатаи. Люди иногда приходили без настроения, унылые, но мы старались сделать все, чтобы они забыли про свои неприятности. О моей национальности на работе никто не спрашивал. Об этом я старалась не говорить. По моей внешности никто и догадывался, что я кабардинка. У меня темно-русые волосы, голубые глаза, светлая кожа.

За время работы я подружилась с нашими посетителями. Они в основном были русские, иногда заходили иностранцы. Всех гостей я знала в лицо, и они тоже меня звали и приветствовали. Но с одним посетителем я подружилась. На вид ему было около 40 лет. Он рассказывал, что работает в рекламной фирме, у него две девочки-близняшки. Я не знала, как его зовут, и моего имени он тоже не знал. Я его

называла «мой знакомый». Он всегда шутил, смешил меня. Он казался человеком добрым, отзывчивым, и моим коллегам он нравился. Мой знакомый приходил в кафе каждый вечер, всегда заказывал двойной эспрессо и читал газеты.

Однажды как обычно я пришла утром на работу. Целый день крутилась, вертелась: посетителей было много. Вечером зашел мой знакомый. Как всегда, он заказал свой кофе и сидел, думая о чем-то. В это время в кафе зашли две женщины. Мне показалось, что они говорили на осетинском языке. Они сели напротив столика моего знакомого и стали выбирать блюда из меню. Я почти их не замечала: обычные гости, пришли с хорошим настроением, о чем-то разговаривают. А мое дело - следить за залом.

Мой знакомый с отращением смотрел на соседний столик. Я не могла понять, что произошло. Он встал, подошел к двум женщинам, сидевшим напротив, и стал им что-то говорить. Я не разбираю слова, но видела его лицо, искажавшееся от гнева. Я смотрела на эту сцену и не могла очнуться от оцепенения. Краем уха я услышала: «Понаехали! Убирайтесь отсюда! Это не ваш город». Все стало ясно. Я сразу вспомнила статью Л.А. Жуховицкого «У наглости нет предела», которую мы разбирали на уроке русского языка. И я испугалась, что может повториться подобная история. Машинально, не контролируя себя, я подошла к моему знакомому и сказала: «Меня вы тоже ненавидите? Ведь я тоже не русская, я - кабардинка, представляю лицо кавказской национальности, я тоже приехала...» Больше я

не могла говорить и убежала. А он стоял, не понимая ничего и не зная, что предпринять. Дальше я наблюдала из кухни: мой знакомый собрал свои вещи, оставил деньги на столе и ушел.

Эта история не выходила у меня из головы. Перед глазами стояло лицо моего знакомого, и я думала: «Как я ошиблась в человеке». На другой день он не пришел. На второй и третий день его тоже не было, и я перестала ждать. Заканчивались мои каникулы. Я работала последний день. Настроения у меня не было, жалко было расставаться с коллективом. В конце рабочего дня, когда мы готовились к закрытию, в дверях появился мой знакомый. В руках он держал цветы, рядом стояли две одинаковые девочки. Я сразу догадалась, что это его дочери. Они подбежали ко мне и обняли меня. А их папа шумно сказал: «Мне нелегко за тот случай, не знаю, что на меня нашло...» Он еще долго что-то говорил. А я была рада, что он все осознал и преодолел неприязнь человека другой национальности.

В современном мире нетерпимость превратилась в одну из острых проблем. Для сохранения мира на земле большое значение имеет доброжелательность в отношениях между людьми, способность понимать и уважать «других» людей. Если каждый друг к другу будет доброжелательным, вместе мы сделаем наш мир гармоничным и светлым. Но для этого нужно время. Мы не сможем в одночасье изменить себя и окружающих, но работать в этом направлении просто необходимо.

Амина БАЛКАРОВА

ЧЕЛОВЕК - ТВОРЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ

Некоторые люди считают, что в их жизни, как и в жизни других людей, все зависит от случая. Они верят в судьбу, которая представляется им как нечто неотвратимое: захочет - казнить, а захочет - помилует. То есть человек, по их мнению, абсолютно бессилен что-либо изменить.

В моей семье принята иная точка зрения. Мои родители

всегда говорят мне: жизнь - это школа, где, естественно, есть учитель, есть ученики, есть оценки. Если ты не хочешь учиться, то получаешь неудовлетворительные оценки в виде соответствующих жизненных результатов. Таким образом, жизнь преподносит нам уроки. И если мы тщательно готовим домашнее задание, то она ставит нам отличную оценку, приносит успех.

И вообще, как говорят мои родители, в жизни, как в любимом мультфильме: как вы

корабль назовете, так он и поплывет. Пока корабль назывался «Победа», все было прекрасно. Когда же две первые буквы «потерялись», на «Беду» свалилось немало несчастий.

Моя мама всегда мне говорит: «Следи за своими словами, за своими мыслями, они должны быть только положительными. Потому что способны стать действительностью. Твоя жизнь - в твоих руках» И я думаю, что она права.

Мадина НАГОЕВА



«Парни в горах ты, как орел...»

- эта поэтическая строка взята из восьмистишия «Разговор с музой» русскоязычного балкарского поэта, кандидата исторических наук, члена Союза писателей РФ Алима АЛАФАЕВА, чей жизненный путь и творческая стезя овеяны дыханием высокой романтики и задумчивой лирики. Об этом свидетельствует вышедший в этом году в издательстве М. и В. КОТЛЯРОВЫХ («Полиграфсервис и Т.») его сборник стихов «АЙРАН», обозначенный автором «Лирическим дневником» 1965 - 2010 гг.

Сорок пять лет - это часы, дни и годы «переживаний и раздумий поэта-гражданина, песня души которого пленяет и завораживает, как журчанье прозрачной горной реки и клекот парящего в небе орла» (М. Котлярова).

«Если поэзия - это состояние души, - пишет Алим Алафаев, - то я романтик, парящий над землей. Поэзия для меня - религия и наука, исповедь и молитва любви, путь и искусство познания и обожествления жизни. Она, волнуня и возвышающая душу, помогает приблизиться к истине...» Об этом, пожалуй, и говорят его стихи «Мой путь», «Горянка», «Балкария», «Молчанье гор», «Кабардинка», «Осеннее утро», «Письмо к матери», «Кадая», «Голубое озеро», «Родник поэзии», «Песня о Кашхатау», «Балкарка», «Говорю Эльбурсу», «В краю отцов», «Двуглавый Эльбрус», «Вершины Эльбруса», «Меди-

на», «Песня о Кабардино-Балкарии», «Отец». Эти и многие другие произведения поэта, благотворно воздействуя на национальное самосознание и менталитет народа, несомненно, влияют на формирование истинных ценностей и утверждение общечеловеческих приоритетов.

Сборник «Айран» отличается жанровое многообразие: в первом даны в основном лирические произведения; во втором разделе помещены посвящения и эпиграммы, здесь же имеются стихи для детей. А в третьем разделе читателю предлагаются художественные переводы с балкарского языка Тамары ГУЗИЕВОЙ («Зима»), Ахмадия УЛЬБАШЕВА («Волк»), Абдулаха БЕГИЕВА («Ты человек веселый», «Расставаясь в смертный час...», «Когда обжегся молоком...», «Вчера он - смеющийся мальчик...», «В ночь безлунную, черную ночь...»), Мурадина ОЛЬМЕЗОВА («Слеза», «Горная реченка»), Аскера ДОДУЕВА («Не жаль...», «Земля и небо...»). Эти известные, талантливые поэты и переводчики блестяще справились с поставленными задачами: быть близко к подлиннику и одновременно показать идейно-художественную направленность переводимых ими произведений. Вот Аскер Додуев:

**Ты идешь по сердцу моему,
Молчаливо рая
каблчками.**

**Лунная дорожка гонит тьму
И моими светится мечтами...**

Не раб, а соперник Алима Алафаева в раскрытии ощущения драматизма переживания чувств влюбленного.

В творчестве А. Алафаева можно выделить патриотические, пейзажные, любовные, философские стихи, в которых воплощены принципы романтизма и, прежде всего, в характере лирического героя, отличающегося предельно сильным чувством и ищущего единения с вольной природной стихией («Клятва солнцу», «Свидание», «Кадая», «Слеза»). Каждое лирическое произведение А. Алафаева, будь то пейзажное, любовное или патриотическое, обладает внутренней динамикой и подчинено

эмоционально-выразительные функции.

Хотелось бы отметить в творчестве Алима Алафаева наличие жанра посланий и посвящений, характеризующихся богатством мыслей и художественным уровнем. Это такие стихотворения, как «Айран», посвященное деду Мазану и бабушке Салихат; «Мой путь» (А.Г. ГИДНИ, поэту-наставнику), «Письмо к солдату» (А.А. МАМХЕГОВУ, другу и брату), «Друг» (В.Т. ЛУКЬЯЕВУ, другу-однокласснику), «Листопад» (Э.Л. ШТЕЙНГОЛЬЦУ, армейскому другу), «Осенний тост» (А.Ф. ПАШКОВУ, другу студенческих лет), «Эрнсту ХЕМИНГУЭЮ»

которых проходит идея верности дружбе, товариществу, взаимопониманию, принципам гуманизма и человеколюбия.

Хотелось бы более подробно остановиться на стихотворении «Бабугент», посвященном М.А. Котляровой, женщине, много сделавшей для национальной культуры кабардинцев и балкарцев. В духе художественных традиций русской поэзии, воздавая должное «городу предков под названием Бабугент», автор в четырнадцати четверостишиях славит «край свой горный, край чудесный» и тех, кто жил здесь и живет до сих пор. Как и положено в дружеских посланиях, в финале

«ЕСЛИ ПОЭЗИЯ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ, - пишет Алим Алафаев, - ТО Я РОМАНТИК, ПАРЯЩИЙ НАД ЗЕМЛЕЙ. ПОЭЗИЯ ДЛЯ МЕНЯ - РЕЛИГИЯ И НАУКА, ИСПОВЕДЬ И МОЛИТВА ЛЮБВИ, ПУТЬ И ИСКУССТВО ПОЗНАНИЯ И ОБОЖЕСТВЛЕНИЯ ЖИЗНИ. ОНА, ВОЛНУЯ И ВОЗВЫШАЯ ДУШУ, ПОМОГАЕТ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ИСТИНЕ...»

определенному эмоциональному настрою. Вот стихотворение «Горянка», написанное им в 1966 году, когда начинающему поэту было 18 лет. В последнем четверостишии в речи лирического героя волнение усиливается, поэтому и есть восклицательная интонация: «Теперь в разлуке я страдаю, //Тоска сильнее с каждым днем. //Душа метелью зарывает, //То заиреет вдруг огнем!» Употребленные в тексте удачные сравнения осуществляют не только описательно-изобразительные, но и

(1972), «Далекое» (С.А. ЕСЕНИНУ, 1972), «Три посвящения Кязиму МЕЧИЕВУ»: «Родник поэзии», «Судьба», «Бессмертие»; «Памяти Керима ОТАРОВА», «Высота» (В.М. БОЛОВУ, другу детства), «Возвращение» (С.К. БАШИЕВОЙ), «Советы учителя» (памяти Порфирия ИВАНОВА), «Омару ХАЙЯМУ», «Новые русские» (И.Л. ГОРДЕВУ), «Майская гроза» (Ф.И. ТЮТЧЕВУ), «Песня о Кайсыне» (Жанне КУЛИЕВОЙ - дочери поэта), «Осень» (Л.А. БЕККИЗОВОЙ) и многие другие, в

творческое воображение поэта уносит его в «детство золотое»: «**А теперь в село простое // превратился в Бабугент. // где ты, детство золотое, // Сладость славы и побед?!**» (26.09.10).

● **Тамара ЭФЕНДИЕВА, доктор филологических наук, профессор КБГУ; Салих ЭФЕНДИЕВ, доктор философских наук, профессор КБГУ; Фуад ЭФЕНДИЕВ, доктор философских наук, профессор СКГИИ**

• ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Бутылка Кока-колы, чипсы, пицца, гамбургер, хот-дог - вот что входит в меню современных людей. Различные кафе, такие как «Микен», «Инди», «Пицца-хаус», «Пламмерис» заменили девочкам, мальчикам и даже взрослым людям домашнюю кухню. Конечно, в таких заведениях можно очень вкусно поесть, но полезна ли такая еда? Ведь от такой пищи мы набираем лишние килограммы, которые потом приходится сбрасывать месяцами, а то и годами. Почему тогда мы все больше кушаем вне дома? Многие объясняют это тем, что времени не хватает, хотя мы и на ужин берем с собой домой еду, на приготовление которой идет не больше 10 минут,

ведь надо только разогреть. А в последнее время дети во многих семьях вообще отказываются есть домашнюю еду, ведь это же не «Микен»! Родители же, вместо того, чтобы запретить посещения таких кафе, наоборот, дают на них деньги, не задумываясь о том, что из-за «минутного наслаждения» многие дети оказываются в больницах с диагнозом «отравление». Что и после таких случаев мы не перестаем есть гамбургеры, пиццу и прочее. Спрашивается: зачем? Зачем набивать карманы тех, кто успешно зарабатывает, попутно «отравляя» нам жизнь? Не пора ли задуматься, что важнее: «минутное наслаждение» или все-таки наше здоровье?

● **Алина**

«МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО-2010» КОНКУРС



Русалина БЖЕКШИЕВА, 11 месяцев, с. Дугулубгей



Первая неделя второго месяца весны является особой для пользователей Всемирной сети: 4 апреля отмечается Международный День Интернета, а с 7 апреля 1994 года, когда в международной базе данных национальных доменов верхнего уровня появилась запись о домене ru., и День Рунета.



описавшим один из вариантов виртуального общения. В 1837 году русский писатель, философ и общественный деятель Владимир ОДЮВЕСКИЙ в незаконченном утопическом романе «4338-й год» первым предсказал появление совре-



Несмотря на то, что Интернет вошел в нашу жизнь относительно недавно, упоминания о нем в литературе встречались значительно раньше возникновения высоких технологий. Если говорить о произведениях, чьи истоки лежат в народном творчестве, то это, конечно, яблоки, катающиеся по тарелочке и чудозеркала, способные сообщить своим хозяевам, кто на свете всех милее. Во времена, когда не существовала Интернет-переписка, ее функции почти полностью выполняла переписка обычная, что можно увидеть, например, в знаменитом романе Шодерло де ЛАКЛО «Опасные связи» - одном из наиболее известных прозаических произведений XVIII века. В знаменитой трилогии «Властелин колец» магические шары, с помощью которых общались два волшебника-злодея, представляя собой ничто иное, как вариант современного Скайпа. И, тем не менее, ТОЛКИЕНА все же нельзя считать первым автором,

многих блогов и Интернета: в тексте романа есть строки «между знакомыми домами устроены магнетические телеграфы, посредством которых живущие на далеком расстоянии общаются друг с другом».

Кстати, именно писатели первыми описали не только все преимущества, которые дает Интернет, но и связанные с ним опасности. Английский писатель Эдвард Морган ФОРСТЕР в фантастической повести-антиутопии «Машина останавливается» (1909) изобразил всемирную автоматическую систему, обслуживающую человечество. Люди впадают в полную зависимость от нее; постепенно деградируя физически, они почти безвылазно сидят в полном одиночестве в своих квартирах-сотах, общаясь только виртуально. А когда

• КНИЖНЫЙ УГОЛОК

ИНТЕРНЕТ В ЛИТЕРАТУРЕ

система дает сбой и останавливается, все погибает. Таким образом, еще сто лет назад была предсказана такая актуальная в наше время проблема, как Интернет-зависимость.

В рассказе американца Мюррея ЛЕЙНСТЕРА «Логик по имени Джо», написанном в 1946, также предсказан современный Интернет и связанные с ним проблемы и опасности. Логика (компьютеры), объединенные в мировую сеть, контролируют банки, телекоммуникации, авиарейсы и многое другое, а бракованный логик Джо по заданию пользователей ищет в сети людей, рецепты изготовления бомб на дому и т.п.

Многие писатели-фантасты описывали гигантские общенациональные или общепланетные компьютеры, которые можно назвать прообразом современных интернет-серверов. Среди них Multivas Айзека АЗИМОВА, Большой Всепланетный Информаторный братель СТРУГАЦКИХ, Большая Академическая Машина Сергея СНЕГОВА («Люди как боги»). Вообще, практически каждый известный фантаст в своем творчестве так или иначе обращался к этой теме, но с тех пор, как Интернет стал обыденной частью нашей реальности, к нему обращаются и представители других жанров. Одной из самых популярных, нефантастических книг об Интернете является знаменитый роман польского писателя Януша ВИШНЕВСКОГО «Одиночество в Сети», написанный десять лет назад. Книга о виртуальной любви, в которой герои знакомятся в Интернет-чатах, обмениваются переживаниями и историями из жизни, не идущими ни в какое сравнение с вымыслом,

мгновенно стала популярной и три года не выходила из списков бестселлеров.

Трилогия соотечественницы Вишневого Катажины ГРОХОЛИ «Никогда в жизни!», «Сердце в гипсе» и «Я вам покажу» также представляет собой любовные романы, правда, юмористические, и Интернет в них играет немаловажную роль. Достаточно сказать, что без его помощи журналистка Юдита, отвечающая на письма читателей, находит свою большую любовь, которой могло бы и не быть, не отправь она случайно на один электронный адрес некоторые из своих заметок.

Российские писатели также не остаются равнодушными к теме Интернета в своем творчестве. Одно из первых мест здесь занимает успевший стать культовым Виктор ПЕЛЕВИН, в построении сюжетов которого нередко присутствует своеобразная компьютерная вариативность, когда герои оказываются в положении участников «квестов» и «аркад» (в книге «Шлем ужаса» границы между подлинной и виртуальной действительностью уже полностью размыты). А в романах «Священная книга оборотня» и «Empire V» он просто многократно упоминает компьютеры, Интернет, компьютерные игры, компьютерный сленг («LOL»), Живой Журнал, операционные системы и программное обеспечение Microsoft Internet Explorer и Netscape Navigator. Вот таким образом многоликий Интернет находит свое отражение в творчестве самых разных писателей, и без сомнения, процесс этот будет только увеличиваться в своих масштабах.

• **Наталья ПЕЧОНОВА**

ПРИШЕДШИЙ ИЗ ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ

Блюдо жульен пришло к нам от французской кухни и полюбили сразу и безоговорочно. Жульены готовят в кокетницах - это маленькая порционная сковородочка, или маленьких жаропрочных мисочек. Вся нарезка для жульена производится тонкой соломкой (кроме лука). Жульены готовят из следующих грибов: белые, шампиньоны или лисички.

Иногда в жульен добавляют мясные компоненты. Мясные компоненты жульенов должны быть мягкими и нежными: курица, креветки, несухая рыба, ветчина.

Когда будете поджаривать лук, не доводите его до изменения цвета, иначе жульен будет горчить.

Жульен подают на стол горячим. Кокотница с жульеном ставится на накрытую резной салфеткой маленькую тарелочку. Если жульен сделан в кокетнице, то на ручку кокетницы надевают бумажную папилютку.

ЖУЛЬЕН С ГРИБАМИ



Ингредиенты: шампиньоны - 500 г, лук репчатый - 2 шт., сметана - 200 г, твердый сыр - 300 г, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Репчатый лук порезать и выложить на раскаленную сковороду. Порезать шампиньоны и выложить к луку на сковороду. Когда грибы будут готовы, положить их в кокетницу (заполнив кокетницы на 2/3). Влить заливку и потушить.

Заливки для жульенов бывают двух видов: сметанная - сметана, при желании загущенная мукой или яйцом; соус Бешамель - поджаренная мука (мука обжаривается до коричневого цвета на

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

сухой сковороде) смешивается с молоком и сливочным маслом. Посолить и поперчить по вкусу.

Когда жульен 5 мин протушится, посыпать потертым сыром (или смесью сыра с панировочными сухарями).

ЖУЛЬЕН С КРЕВЕТКАМИ



Технология приготовления жульена та же, только вместо грибов берутся чищенные слегка отваренные креветки, заливаются сметанным соусом, посыпаются сыром и запекаются.

В жульены с креветками можно добавить вареный рис и овощи (цветную капусту, шпинат, брюссельскую капусту).

• **Подготовила Фатима ДЕРОВА**

• РЫБАЛКА



Весна, время спиннинга, а спиннинг - это вечный поиск. Поэтому, спиннингист - это не просто человек, это экспериментатор. Экспериментальный подход здесь необходим. Он требуется во всем: и в выборе места ловли, и в расположении на конкретном водоеме, и в выборе приманки.

Рыболов-экспериментатор не будет ходить каждый день одним и тем же маршрутом по берегу маленькой речушки, забрасывая приманку практически в одни и те же точки. Постоянный поиск нового, неизведанного - главное условие успеха. Если щуки или судака нет на основном русле, значит их нужно поискать на мелководье или на 2-3-метровом подводном плато. В первой декаде апреля, забрасывая спиннинговые приманки на волжских ериках (протоках между руслами дельты), мы всегда добывали несколько неплохих трофеев, но иногда бывало и так, что целый день не могли добиться сколько-нибудь существенных результатов - клева только окуньки весом не более 100 грамм. Один опытный спиннингист посоветовал нам тогда сделать несколько забросов на средней и мелкой глубинах. Это сразу дало результат. Продолжая слушать советы местного dobroхота, в качестве основной приманки мы стали использовать различные воблеры (деревянные и пластиковые приманки, имитирующие мальков рыб различных пород). В свой импровизированный лагерь в тот день мы вернулись с довольно серьезным уловом - поймали двух четырехкилограммовых щук и десяток товарных окуней, которые весили не менее 800 грамм.

Наш dobroхотел дал нам тогда главный совет: не стоит целый день гонять вращающую блесну только из-за того, что вчера вы поймали на нее щуку. Возможно, что сегодня щука предпочтет воблер. Нужно постоянно экспериментировать не только с приманками, но и их цветом, но избегая даже самых экзотических окрасок. Яркие-оранжевые, например, или ядовито-зеленые. Необходимо также обращать внимание на такой немаловажный фактор, как скорость проводки воблера или другой приманки. И главное - терпение. Это лучший друг любого рыболова. Бывает, что щука не успевает атаковать приманку или же атакует ее и сразу же бросает. Такое может случиться, например, потому, что хищник поздно заметил блесну или воблер, а возможно, слишком долго изучал приманку. Бывает, что окунь заметил приманку, когда вы подвели ее уже к самому борту лодки. Он может и нападет, но не успеет схватить, так как, не увидев самого окуня, вы, скорее всего, вынете воблер из воды перед самым его носом. В большинстве таких случаев получается сход либо ложная поклевка, когда рыба бьет мордой приманку, но не хватает ее. Но и такие досадные случаи, обычно, происходят лишь в том случае, если не играть с рыбой до победного конца. Так что, не сдавайтесь, ведь удача любит терпеливых!

• **Виталий СУДАКОВ**



Игорь Иванова

● ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН
21.3-20.4

В начале недели на первом плане – заботы о доходах. У вас

будет шанс хорошо заработать и отложить некоторую сумму на черный день. Не отказывайте в помощи родственникам. Выходные проведите с любимым человеком.

ТВ-Овны: Александр Цекало, Кармен Электра.



ЛЕВ 23.7-23.8

В начале недели можете испытать нехватку денег. Не стоит отчаиваться. Вспомните свои старые связи. Возможно, решение проблем найдете во время небольшой поездки. Выходные проведите на природе или займитесь любимым делом.

ТВ-Львы: Марк Тишман, Халли Бери.



СТРЕЛЕЦ
23.11-21.12

Будет шанс улучшить свое материальное положение.

Не увлекайтесь критикой второй половинки. В случае конфликта не ожидайте первого шага к примирению с ее стороны. Возьмите инициативу в свои руки.

ТВ-Стрельцы: Светлана Хоркина, Сэмюэл Л. Джексон.



ТЕЛЕЦ
21.4-20.5

То, что вы сделаете на этой неделе, станет фундаментом

успешной карьеры в будущем. Так что больше внимания уделяйте работе. Ожидается получение доходов. В воскресенье займитесь детьми, интересуйтесь их жизнью, делитесь своим опытом.

ТВ-Тельцы: Маши Распутина, Джек Николсон.



ДЕВА 24.8-23.9

Начало недели будет столь бурным, что вы забудете обо

всех неприятностях, произошедших накануне. Вас ожидают поход в гости, краткосрочные поездки, новые знакомства, неожиданные подарки. А вот в воскресенье тайные свидания нежелательны.

ТВ-Девы: Земфира, Адам Сэндлер.



КОЗЕРОГ
22.12-20.1

Ожидается удачная неделя. Вы перестанете страдать из-за неразделенной любви. Очень кстати к вам на работу придет новый интересный сотрудник. Но не торопите события. В выходные нужно обязательно отдохнуть, лучше активно. Займитесь спортом.

ТВ-Козероги: Регина Дубовицкая, Илайджа Вуд.



БЛИЗНЕЦЫ
21.5-21.6

Без сожаления избавляйтесь от всего, что мешает радоваться жизни. Не стройте большие надежды относительно своего материального достатка. Ставьте реальные цели. Не исключена возможность любовных приключений.

ТВ-Близнецы: Барбара Брыльска, Морган Фримен.



ВЕСЫ
24.9-23.10

Вам придется проявить изрядное упорство. Но, трудясь не покладая рук, вы сможете неплохо заработать. В четверг–пятницу навестите родственников. В выходные порадовать близких кулинарными изысками. Возможен новый поворот в любовных отношениях.

ТВ-Весы: Елена Кукарская, Мэтт Деймон.



ВОДОЛЕЙ
21.1-19.2

Начало недели будет напряженным.

Но не драматизируйте ситуацию, опыт и обаяние вам помогут. Больше времени проводите с детьми. В конце недели ищите баланс между отдыхом и работой. Побалуйте себя чем-нибудь приятным.

ТВ-Водолеи: Константин Крюков, Настасья Кински.



РАК
22.6-22.7

Удачный для вас период. Сможете реализовать свои

проекты в бизнесе. Отсекайте ненужные контакты, но не сорвайтесь с близкими. В конце недели дома сложится уютная, гармоничная обстановка. В воскресенье не играйте в азартные игры.

ТВ-Раки: Ирина Тонева, Том Хэнкс.



СКОРПИОН
24.10-22.11

При решении финансовых вопросов прислушайтесь к

мнению партнеров. Это поможет избежать многих ошибок. Ваши усилия на работе наконец-то приведут к ощутимым результатам. Воскресенье проведите с любимым человеком.

ТВ-Скорпионы: Виктор Сухорук, Скарлетт Йохансон.



РЫБЫ
20.2-20.3

Время, благоприятное для внедрения

любых новшеств. Не подстраивайтесь ни под кого. Объективность и миролюбие помогут вам решить многие проблемы. В конце недели не идите на поводу у эмоций, больше доверяйте рассудку и опирайтесь на рациональное начало.

ТВ-Рыбы: Александр Зацепин, Дрю Барримор.

Одно из центральных мест в информационных сообщениях прошедшей недели заняли известия из Афганистана. Речь идет о выступлениях жителей афганских городов Мазари-Шарифа и Кандагара против кошунственной с точки зрения любого правоверного мусульманина выходки – демонстративного сожжения Корана.

ПОЛЕТ БУМЕРАНГА

Большинство доступных нам информационных агентств сообщает, что выступление, поначалу носившее мирный характер, вылилось в убийства служащих миссии ООН в Мазари-Шарифе. Сообщается о гибели 10 ооновцев, которые стали жертвами погрома потому, что были едва ли не единственными представителями западной цивилизации. Других иностранцев разъяренные обитатели пули или ножа.

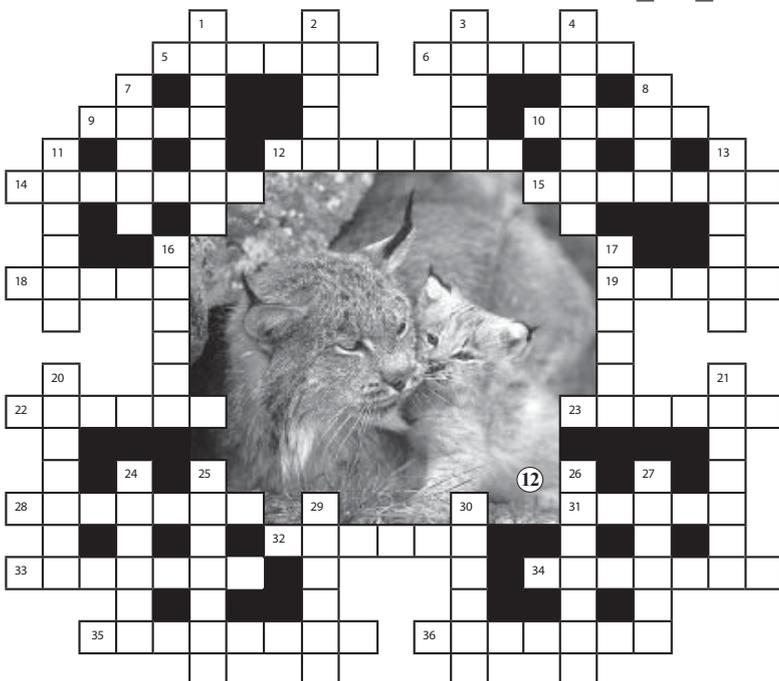
Примеры Салмана РУШДИ и Тео Ван ГОГА так никого и ни чему не научили. Что же касается возмущенной реакции ООН, то «голуби мира», санкционирующие бомбардировки иракских, югославских, а ныне ливийских городов, которые дают согласие на убийства тысяч людей, а затем расчленяют беззащитные государства, руководящие своими геополитическими интересами, должны, наконец, понять, что так или иначе бумеранг прилетит обратно. Вот, один из таких бумерангов и прилетел. Причем, далеко не первый. Однако, и на этот раз, погиб не те, кто согласно кивал, подписывая очередную «мировтворческую» резолюцию и трясет кулачками с трибун, гибнут редко.

Российские СМИ, вторя европейским журналистам, сообщили, что погром был спровоцирован проталибски настроенными радикалами. Есть жертвы и пострадавшие среди афганцев – зевак, участников демонстрации и полиции, которая пока еще подчиняется марионетке Хамиду КАРЗАЮ. Лично я верю, что так оно и было.

Пастор Терри ДЖОНС выбрал вполне безопасное место для своей антисламской акции. Немного нужно было мужества чтобы сжечь Коран вдали от бурлящего страстями Востока, в комфортной Флориде. Сборы от проповедей, видимо, уже не удовлетворяли пастора, да и внимание к его преподобной персоне, после того, как Джонс

под нажимом общественности, вроде бы, отказался от этого глупого эпатажа заметно ослабло. Хотел отец популярности, а вместе с нею получил головную боль на всю жизнь. На всю оставшуюся, так как, наверняка, мусульманские ультра теперь откроют на него охоту. До конца дней своих он будет жить с закрытыми на все замки дверями и вечным ожиданием пули или ножа. Примеры Салмана РУШДИ и Тео Ван ГОГА так никого и ни чему не научили. Что же касается возмущенной реакции ООН, то «голуби мира», санкционирующие бомбардировки иракских, югославских, а ныне ливийских городов, которые дают согласие на убийства тысяч людей, а затем расчленяют беззащитные государства, руководящие своими геополитическими интересами, должны, наконец, понять, что так или иначе бумеранг прилетит обратно. Вот, один из таких бумерангов и прилетел. Причем, далеко не первый. Однако, и на этот раз, погиб не те, кто согласно кивал, подписывая очередную «мировтворческую» резолюцию и трясет кулачками с трибун, гибнут редко.

КРОССВОРД



Погоризонтالي: 5. Гребная, парусная или моторная лодка с широким корпусом. 6. Прохладительный напиток. 9. Отделение в пассажирском вагоне. 10. Одна из важных категорий джаза, характеризующая индивидуальное качество звучания инструмента или голоса. 12. Хищное млекопитающее семейства кошачьих. 14. Видоизмененный укороченный подземный стебель. 15. Специальность врача. 18. Косметика для обуви. 19. Архитектурно оформленный минеральный источник. 22. Психофизиологическое состояние, вызываемое внушением. 23. Искусственная шерсть, изготавливаемая из вискозы. 28. Город-курорт во Франции. 31. Дикая австралийская собака. 32. Снежный поток в горах. 33. Французская писательница, роман «Принцесса Клевская». 34. Польский народный танец. 35. Овощная культура. 36. Стилиевое направление в искусстве Европы и Америки конца 16 - середины 18 века.

По вертикали: 1. Красног цвета

По вертикали: 1. Красног цвета
● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 13
По горизонтали: 5. Кольцо. 6. Гинго. 9. Нива. 10. Гофре. 12. Скудель. 14. Экскурс. 15. Бонитет. 18. Гонор. 19. Гонец. 22. Аккорд. 23. Ожетон. 28. Нождаун. 31. Локон. 32. Доктор. 33. Великан. 34. Берлога. 35. Бароскоп. 36. Бабетта.
По вертикали: 1. Конакри. 2. Ацтек. 3. Литол. 4. Агроном. 7. Бирка. 8. Орли. 11. Сжачок. 13. Бектер. 16. Армуар. 17. Огарок. 20. Экспозе. 21. Доманиг. 24. Ядрица. 25. Куратор. 26. Флюента. 27. Скалка. 29. Кордон. 30. Тренаж.



ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ РАБОТЫ НА ПРИУСАДЕБНЫХ И ДАЧНЫХ УЧАСТКАХ

• УЧАСТОК

Позднее наступление весны в текущем году (до начала апреля лишь в отдельные дни средняя суточная температура воздуха достигала +5°C) в значительной степени сказалось на сроках проведения работ на дачных и приусадебных участках. Тем не менее, своевременное проведение работ позволит без существенной задержки получать качественный урожай ранних зеленых и овощных культур.

Каждой весной существует опасность наступления возвратных холодов (поздних заморозков). Опасность такого явления носит обычно кратковременный характер, но вреда от него бывает достаточно много. Во избежание сильных повреждений культур возвратными холодами, в первую очередь, необходимо создать запас средств, пригодных для утепления почвы и посевов (посадок). При этом, важно знать, какие культуры повреждаются поздними заморозками в наибольшей степени, а какие незначительно.

Общее положение заклю-

чается в том, что культуры, способные к восстановлению пораженных органов считаются более устойчивыми, чем не способные к этому процессу. Так, практически все однодольные растения, в числе которых доминируют злаковые и лилейные, способны восстановить листовую аппарат за счет отрастания листьев с узла кущения (злаки) и из лукович (лилейные). К тому же, благодаря высокой концентрации углеводов в клеточном соке листьев этих растений, они способны выдерживать морозы до 5-7° без образования кристаллов льда в клетках.

Несколько иная картина складывается у двудольных растений, при наступлении поздних заморозков. Так, морковь, свекла, щавель, шпинат, редис, салат способны восстановить листья за счет пробуждения запасов почек из розетки, находящейся на уровне почвы. При этом у всех этих культур образование кристаллов льда в клетках наступает при температуре минус 3°C, что вызывает их гибель и, как следс-

твие, снижение урожайности и качества урожая.

Довольно частое явление – поражение заморозками ранних посадок картофеля. Отрастание его листьев происходит, преимущественно, из запасов и пазушных почек подземной части побегов. Надземная часть ассимиляционного аппарата картофеля, как правило, погибает при температуре ниже 1-2° мороза.

Среди мероприятий, направленных на восстановление поврежденных заморозками двудольных растений, выделяются описанные в предыдущем номере «Горянки» способы регулирования температуры почвы, а также применение средств активизации восстановительных процессов в растениях на клеточном уровне. Для этого целесообразно применять жидкие комплексные удобрения в виде некорневой подкормки. Широкий ассортимент ЖКУ для различных культур имеется в специализированных магазинах «Сад и огород».

• Михаил ФИСУН

Мисс «Горянка»

2011



Лейла АТАЛИКОВА,
администратор модного салона,
г. Нальчик

«СПАРТАК-НАЛЬЧИК» – «ЗЕНИТ» - 2:2

После невнятной игры с новичком «Краснодаром» болельщики нальчикского клуба вправе были ожидать от своей команды если не победы, то хотя бы голов в ворота питерцев. И они добились.

Хотя, справедливости ради надо сказать, что в первом тайме «Спартак-Нальчик» выглядел сонно. Ничего выразительного не показал и «Зенит», несмотря на то, что открыл счет уже на седьмой минуте. Гол стал, скорее, следствием головотяпства игроков обороны нашего клуба, нежели результатом блестящей игры питерских игроков атаки, а конкретно КЕРЖАКОВА – 0:1.

Дальше вновь все снилось. Монотонная, и чаще всего, лишняя перспективы какого-то обострения перепасовка футболистов обеих команд, изредка завершалась опасными моментами. Так, на 19-й минуте легионер нальчан босняк Аднан ЗАХИРОВИЧ из хорошей позиции пробил почти под ноги МАЛАФЕЕВУ. Второй раз нальчане пощече-

тали нервы своим болельщикам. После удара ИОВАНОВИЧА. Удар был сильным, в ближний от вратаря гостей угол, но Малафеев и на этот раз оказался начеку, хотя зафиксировать мяч ему удалось не сразу. Вскоре герой седьмой минуты, Кержаков, получает «горчишник» за опасную игру против КОНЦЕДАЛОВА, после чего игра вновь приобретает убогающий характер. До перевертыша счет не изменился. Как показало дальнейшее течение встречи, футболисты берегли и силы и эмоции до второго тайма. Он начался совсем не так, как первый. Нальчик собрался и стал давить. Футболисты «Спартак», заняв центр поля, все чаще поддавливали питерцев к их штрафной площадке. Об активности нальчан в первом тайме говорит

тот факт, что право на первый угловой они получили лишь на 59-й минуте игры. Этот первый угловой и принес долгожданный гол. На этот раз Захирович был точен – 1:1! Этот гол стал началом интриги, которая длилась до последней секунды матча. Еще через минуту нальчане едва не вышли вперед, но ПОРТНЯГИНУ в последний момент помешал все тот же Малафеев, и мяч ушел за пределы поля. Вскоре один из наиболее активных игроков «Спартак», Иованович был удален за вторую желтую карточку. Пару раз остро атаковал ворота ФРЕДРИКСОНА португалец ДАНИ. Особенно запомнился его прорыв в штрафную хозяев и удар с острого угла, но этот проход Данини голом не увенчался.

К концу матча «Зенит» заторопился – терять три очка в матче с провинциалами их тренер Лучано СПОЛЕТИ явно не собирался. На 81-й минуте

после сутолоки у ворот Фредриксона мяч отбрасывается на фланг к АНЮКОВУ, и тот подает его точно на ногу серба ЛАЗАВИЧА. Последний щечной отправляет его в сетку – 1:2.

На то, чтобы отыграться времени оставалось немного. Однако его хватило, чтобы нальчане сравняли счет. Вновь вырвался вперед, вернее классный удар Романа Концедалова – 2:2. Питерцы имели призрачный шанс выйти вперед, и судья ЛАЮШКИН даже предоставил им такой шанс, назначив штрафной в непосредственной близости от левой границы штрафной площадки хозяев. Однако исполнение было слишком прямолинейным, и судья, добавивший к основному времени пять минут, вынужден был дать финальный свисток. Нальчане приобретают четвертое очко в третьем туре. Что ж, бывало и похуже. Следующий матч наша команда проведет 10 апреля в Казани. На этот раз будем ждать голов в ворота «Рубина»!

• Инал ЧЕРКЕСОВ

• ТЕННИС

ПОБЕДА СПОРТСМЕНОВ ИЗ КБР

В Махачкале прошло первенство СКФО по настольному теннису среди юношей и девушек от 1996 года рождения и младше.

По результатам соревнований девушки, представлявшие нашу республику одержали убедительную победу над своими сверстницами из других субъектов округа, заняв в командном зачете 1-е место. Юноши оказались вторыми. В личном разряде первое место в своем возрасте заняла Дарина ТАЗИЕВА (Нартан). Она же вместе с

Беллой ХАДЗЕГОВОЙ стала первой и в парном разряде. Лейла ТЕМУКУЕВА из Нальчика завоевала второе место. У юношей первыми стали Кирилл ГАВРИЛОВ и Аскер БАХОВ. В смешанном парном разряде места распределились следующим образом. На первом месте Гаджимурат АЛИЕВ (Махачкала) и Белла Хадзегова (Нальчик); Кирилл

Гаврилов и Лейла Темукуева (оба Нальчик) на 2 месте; Юсуп БЕКЕЕВ (Махачкала) и Дарина Тазиева (Нартан) – на третьем. По результатам соревнований теннисистки из КБР получили право участия в финале первенства России, который пройдет с 10 по 16 апреля 2011 г. в Казани.

• Наш корр.

• ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

НЕ ГУБИТЕ КРАСОТУ

Чаберное, все знают, что в нашей республике есть растения, занесенные в Красную книгу. И все знают, что как только потеплеет, на всех углах начинают продавать небольшие букетики этих самых растений – подснежников, пролески, а позднее появляются ландыши. Эти цветочки не могут долго сохранять свою красоту, стоя в стакане с водой, они очень быстро вянут. Жалко, зачем же мы так равнодушны? Почему не останавливаем тех, кто ради наживы губит красоту нашей республики? Мы призываем всех: девочки, девушки, женщины, не покупайте в подарок вашим милым, дорожим и любимым исчезающие цветы! Ведь если не будет спроса – не будет и предложения! У нас много цветочных магазинов, в которых продаются цветы, выращенные специально для срезки и продажи. А уничтожать красоту природы – преступно. Следующие поколения что будут делать – на картинках в книгах рассматривать подснежники и ландыши?

• Яна БОЧКОВА,
от имени ЧОУ “Манс”
на базе МОУ СОШ №25

<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 895. Время подписания в печать по графику - 18.00 Подписана 5 апреля 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: Н. ПЕЧОНОВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>					