

№ 43 (1052)

30 октября 2019 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Астемира Шебзухова

Сакима НАЗРАНОВА,

онколог-гинеколог
ГБУЗ «Онкологический
диспансер»
Министерства
здравоохранения КБР



ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ КАЧЕСТВА

Глава Кабардино-Балкарии К.В. КОКОВ проинспектировал ход ремонтных работ и реконструкции ряда объектов благоустройства и дорожной сети республики.

В настоящее время, доложил и.о. министра строительства и дорожного хозяйства КБР В.Х. КУНИЖЕВ, завершается подготовительный этап ремонта федеральной трассы на участке от с.п. Чемем II до въезда в город Нальчик.

Работы предполагают приведение в нормативное состояние дороги, элементов обустройства, в том числе си-

стемы освещения. На реализацию указанных целей предусмотрено выделение порядка 350 миллионов рублей.

Основная задача, сказал Казбек Коков, - без ущерба для качества выдержать оптимальные сроки и свести к минимуму неудобства для участников дорожного движения.

Руководитель региона вместе с главой администрации Нальчика Таймуразом АХОХОВЫМ посетил курортную зону столицы республики. Казбек Коков отметил пози-

тивные изменения, при этом обратив особое внимание на состояние некоторых «зеленых» пространств и общественных территорий в этой части города.

Мэрии города даны поручения подготовить проект благоустройства курортной зоны Нальчика, в частности, территории, прилегающей к основному зданию Водогрязелечебницы, а также корпусу, расположенному на улице Канукоева, определиться с объемом первоочередных работ и внести предложения с учетом мнения горожан.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В ПРОХЛАДНОМ БУДЕТ ВВЕДЕН В СТРОЙ В ЭТОМ ГОДУ

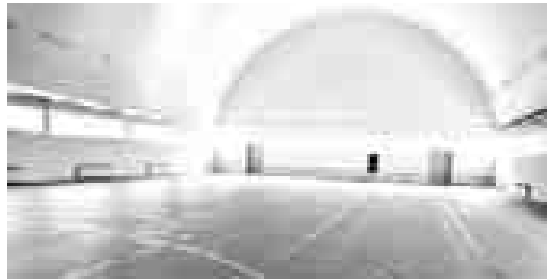
В рамках рабочей поездки в Прохладненский район Глава КБР К.В. КОКОВ посетил строительную площадку физкультурно-оздоровительного комплекса в Прохладном.

Решение о возобновлении работ и завершении долгого строительства было принято в феврале после встречи Казбека Кокова с жителями города. На эти цели были выделены дополнительные средства из федерального и регионального бюджетов.

Сегодня полностью окончены все строительные и монтажные работы, разводка инженерных

коммуникаций, благоустройство и озеленение территории. Специалисты приступили к пусконаладке оборудования плавательного 25-метрового бассейна на четыре дорожки. Спортивный инвентарь для нового ФОК, доложили подрядчики, закуплен и в течение недели будет установлен во всех помещениях центра.

Площадь объекта превышает пять с половиной тысяч квадратных метров. Проектом предусмотрены тренажерный зал, секции борьбы, бокса, аэробики, спортивных игр, буфет, модульная автономная котельная,



тренировочные, вспомогательные и административные помещения. Трибуны для зрителей рассчитаны на 400 мест.

Введение ФОК в эксплуатацию обеспечит возможность регулярно заниматься спортом в том числе жителей села Кара-

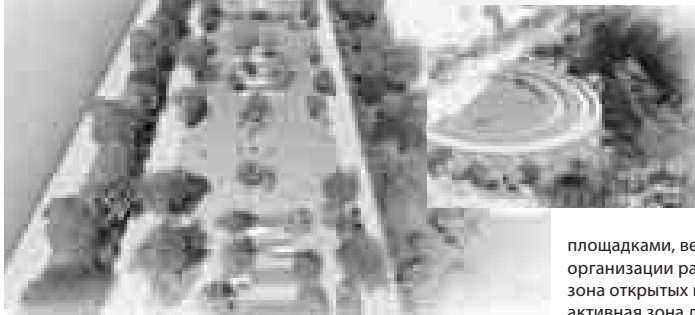
гач и близлежащих населенных пунктов – Псыншоко и Солдатской.

«Наша республика и, в частности, город Прохладный славятся добрыми спортивными традициями и достижениями своих спортсменов. Уверен, новый спортивный объект позволит их сохранить и приумножить», – подчеркнул К.В. Коков.

Руководству Министра республики и муниципальным властям даны поручения обеспечить сдачу многофункционального комплекса до конца текущего года.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

Проект сквера в переулке Театральный выбрали жители Нальчика



В местной администрации городского округа Нальчик в рамках концепции развития комфортной городской среды и обустройства новых рекреационных зон подведены итоги голосования на портале «Активный гражданин» по выбору проекта сквера, который появится в переулке Театральный.

Нальчанам на выбор были предложены две авторские программы благоустройства,

подготовленные молодыми архитекторами. Большинство горожан - 69,98

процента участников опроса - проголосовали за первый проект. Он предусматривает распределение прогулочной зоны на четыре сегмента, каждый из которых различается функционально и тематически. Это прогулочная зона с игровыми площадками, велодорожкой, местами для организации различных мастер-классов; зона открытых площадок с амфитеатром; активная зона детского досуга; территория тихого отдыха с прогулочной частью, цветочными клумбами, тематическими скульптурами.

Начало поэтапной реализации проекта запланировано на конец 2019 - начало 2020 года. Активное строительство будет продолжено по мере ввода в эксплуатацию прилегающих многоквартирных домов.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

Отметили 275-летие Баксаненка

«Живи и процветай, мое любимое село» - под таким девизом в прошедшие выходные в Баксаненке состоялись праздничные мероприятия, посвященные Дню села.

Торжественная часть мероприятия прошла на территории празднично украшенного сельского парка. Для гостей и жителей Баксаненка были организованы праздничный концерт, спортивные и национальные состязания, игры, щедрые угощения и развлечения.

Почетными гостями праздника стали руководство муниципальной власти района, главы администраций всех сельских поселений района, представители правоохранительных органов, старейшины села, представители общественных организаций.

Перед началом торжественной части делегация села, возглавляемая его главой Хаути АБРЕГОВЫМ, почтила память погибших в годы Великой Отечественной войны и возложила цветы к памятнику. «Мы по праву гордимся селом Баксаненок. Его славной историей, традициями, достижениями и главным богатством – трудолюбивыми, инициативными, талантливыми, доброжелательными людьми, - отметил в своем поздравлении глава администрации Баксанского района Артур БАЛКИЗОВ. - Особую благодарность хочется выразить старшему поколению, богатый жизненный опыт которого помогает молодым продолжать славные традиции. Напомню, что Баксаненок дважды становился лучшим муниципальным образованием среди сельских поселений республики. Это заслуга населения и органа муниципальной власти. Искренне желаю всем крепкого здоровья, счастья, отличного настроения, благополучия, мира, удачи и успехов во всех делах, а селу - счастливого будущего, новых побед и достижений, дальнейшего развития и процветания!»

Гостям праздника были предложены угощения от всех учреждений села. Все желающие могли принять участие в открытом турнире по вольной борьбе, боксу, тхэквондо, футболу, помериться силой и ловкостью в национальных играх «КъуейлпльыжькӀэрыщӀэ», «ӀэпщӀэпекъу», «КӀапсӀэпекъу». Свои поздравления подготовили учащиеся образовательных учреждений района, которые вместе с известными артистами республики пели песни о своем селе и зажигательно исполнили национальные танцы.

Лана АСЛАНОВА

КОННЫЙ ПРОБЕГ

«Прежде всего любят лошадей, верных спутников черкесов на пути славы и чести», - писал К. КОХ.

19 октября в урочище Гедуко прошел дистанционный конный пробег на 40 и 80 километров, организованный администрацией города Баксана. Эти скачки ознаменовали празднование Дня кабардинской породы лошадей (по-адыгски – адыгӀэш, «черкесский конь»), который отмечается в октябре.

Соревнования приурочили к дню рождения первого Президента Кабардино-Балкарии Валерия КОКОВА и памяти заслуженного работника сельского хозяйства РСФСР Муаеда АБАЗОВА. Свое мастерство продемонстрировали десятки наездников со всего региона.

Наш корр.



**КОРНИ**

Раиса выросла в с. Красноармейском Терского района в большой дружной семье. Мухамед и Кокулица АШХОТОВЫ воспитали четверых сыновей - Юрия, Рудольфа, Алика и Валерия и четырех дочерей - Майю, Раису, Ларису, Светлану.

Дети росли в счастливой атмосфере любви, добра, доверия, взаимоуважения. А жизненные ценности родителей, соблюдение ими национальных традиций, сердечное отношение и проявление участия к людям стали для сыновей и дочерей примером широты души и человечности.

Интерес к книгам, увлеченность, успешная учеба в школе дали превосходные плоды. Представители этой замечательной семьи получили образование в ведущих вузах страны и стали руководителями, значимыми личностями в самых разных сферах: на государственной службе, в энергетике, торговле, науке, образовании, медицине и сельском хозяйстве.

СТАНОВЛЕНИЕ

После окончания восьмилетней школы (средней школы в селе не было) Раиса Ашхотова поступила в Нальчское педагогическое училище. Училась увлеченно и усердно, преодолевая трудности, проживая вдали от родных, к которым была очень привязана. Чувство уверенности, необыкновенного счастья, окрыленности Раиса получала каждый раз, когда возвращалась домой, в семью, где радовались успехам друг друга, советовали и наставляли.

Ответственную и заинтересованную студентку очень любили преподаватели, дружба со многими из них продолжалась долгие годы. Крепкие связи с людьми были свойственны Раисе Мухамедовне. Она приобрела друзей везде, где бы ни оказывалась, поддерживала теплые отношения с людьми просто потому, что они ей нравились, не ожидая ничего взамен. Помню историю, как она в 90-е годы, находясь в поездке, встретила двух братьев - студентов КБГУ из Сири, уезжавших на летние каникулы домой. У одного из них с собой были комнатные цветы. Оказалось, что он не смог оставить их в общении, боялся, что завянут. Поступок молодого человека так тронул Раису Мухамедовну, что она познакомилась с братьями поближе и стала для них заботливым старшим другом.

После окончания училища работала в средней школе С. Урожайного и средней школе № 1 г. Нальчика. Здесь она проявила не только педагогический талант, но и незаурядные организаторские способности. Активную общественницу, председателя городского совета молодых учителей вскоре пригласили на работу в горком комсомола, затем в обком ВЛКСМ, позже в обком КПСС. Если судить со стороны, это был стремительный карьерный взлет, несоизмеримый с молодым возрастом Ашхотовой. Но тем, кто знал ее близко, известно, что это был результат напряженного труда. Владение знаниями и навыками по своему направлению работы, ответственный подход к каждому поручению, исполнительность, обязательность, умение анализировать, убеждать, постоянное повышение профессионального уровня, отличное владение письменной и устной речью, строгое соблюдение субординации и дисциплины, соответствие внешнего вида статусу идеологического работника - лишь неполный перечень требований, которые предъявляла к себе и неукоснительно соблюдала Раиса Мухамедовна. Она всегда подчеркивала, что старшие товарищи по партии и комсомолу были для нее образцом профессионализма и моральных качеств, поэтому никогда не позволяла себе снизить уровень, достигнутый в те годы. Такая твердая позиция выделяла ее и возглавляемый ею коллектив среди других в постсоветское время.

ХРАНИТЕЛЬ ИСТОРИИ

Сохраняя и приумножая педагогический талант, Раиса Мухамедовна получила второе образование - окончила Московский государственный историко-архивный институт и перешла на работу в архив обкома КПСС, который после прекращения деятельности партии вошел в систему Росархива как Центр документации новейшей истории КБР. В 1992 году Р. Ашхотова была назначена его директором. Важность этого факта для нашей республики не переоценима. Большое видится на расстоянии. С каждым годом результаты труда Раисы Мухамедовны будут приобретать все более глубокий смысл.

Профессионализм, масштабность мышления, умение выбрать самый эффективный способ решения вопроса,

**СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ С ТОНКОЙ ДУШОЙ**

УЖЕ ГОД НЕТ С НАМИ РАИСЫ МУХАМЕДОВНЫ АШХОТОВОЙ. ОНА УШЛА ИЗ ЖИЗНИ 29 ОКТЯБРЯ, В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВЛКСМ, С КОТОРЫМ БЫЛА ТЕСНО СВЯЗАНА ЕЕ СУДЬБА. ИМЕННО В ГОДЫ РАБОТЫ В КОМСОМОЛЕ БЫЛИ ОТТОЧЕНЫ ГРАНИ ЯРКОЙ ФИГУРЫ, ПО ПРАВУ ВОШЕДШЕЙ В ЗОЛОТОЙ ФОНД УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ РЕСПУБЛИКИ.

достичь качественного результата в установленные сроки, применять новые нестандартные подходы к работе, мотивировать людей и заботиться о них - таковы были качества Р. Ашхотовой как руководителя.

Благодаря ей Центр стал восприниматься как живой организм, а не просто место хранения документов. Каждый, кто работал с ней, знает триединую задачу, которая ставится перед архивами: учет и обеспечение сохранности документов, комплектование архива, использование документов архива.

Обеспечение сохранности и учет в Центре были на высоком уровне. Помню свои первые впечатления от внешнего вида хранилища для документов постоянного срока хранения: идеальный порядок, полное соответствие нормативным требованиям вплоть до сантиметра поразили меня, потому что понимала, ценой каких усилий это было достигнуто.

Новым словом в вопросе комплектования архива в сравнении с советским периодом и огромной заслугой Раисы Мухамедовны стало создание фондов (так называются находящиеся на хранении в архиве документы одной организации или одного человека) общественных организаций и личных фондов известных людей республики. Запомнился один случай. После войны в Абхазии Раиса Мухамедовна как профессионал и патриот не могла не начать сбор материалов о добровольцах из нашей республики. Она организовала встречу с этими ребятами при помощи Ю. ШАНИБОВА. У нас был с собой диктофон для записи воспоминаний, но добровольцы были стеснительными, потому что не считали себя героями, а свои рассказы соответствующими нашим ожиданиям. Но здесь проявились таланты Ю. Шанибова и Р. Ашхотовой как блестящих ораторов и психологов. Не сговариваясь, они парой шуток разрядили обстановку и настроили всех на спокойный неофициальный диалог, объяснили значение для истории республики и будущих поколений патриотических записей голосов добровольцев тогда, когда эмоции еще были свежи в памяти...

Работа архива по этому вопросу могла начаться через много лет и ограничиться приемом на хранение документов созданного позже Союза абхазских добровольцев. Но это было бы просто исполнением служебных обязанностей, а характер Раисы Мухамедовны, выкопанный примером родителей, братьев и сестер, работой

в комсомоле и партии, не позволял ей ограничиться минимумом. Поэтому она в буквальном смысле писала историю республики того периода, осознавая, что это ее миссия и не выполни она ее, в нашей летописи останутся «белые пятна».

Без усилий Раисы Ашхотовой в Центре было бы невозможно успешно вести работу по созданию личных фондов. Не всегда легко убедить человека сдать документы на хранение при жизни: мешает стереотип, что в архив личность «списывают» в конце жизненного пути. Поэтому здесь необходим тонкий подход, умение убедить человека в целесообразности этого шага. Доверие к Раисе Мухамедовне, ее непререкаемый авторитет и живое общение с ней (иногда ей приходилось выезжать в другой город) приводили к положительному результату. Важную роль играли и презентации фондов, проводившиеся по сценариям, подготовленным Раисой Мухамедовной и освещавшиеся в СМИ. Это была прекрасная реклама для будущих фондообразователей.

Большую работу Раиса Мухамедовна проводила с родственниками известных людей, которых уже не было в живых, разъясняя важность передачи документов для истории республики.

Благодаря ее упорному труду у нас есть возможность прийти в архив и на основе достоверных источников (документов, рукописей, фотографий, видео- и аудиозаписей) изучить жизнь, деятельность и творчество личностей, прославивших республику. Где бы они ни жили, их корни здесь, история их успеха как учебник для потомков тоже здесь.

К использованию документов архива Раиса Мухамедовна подходила с особым интересом. Она много писала, у нее, помимо исследовательского таланта, был и дар журналиста. Как и к любому делу, к подготовке публикаций она относилась щепетильно: для нее одинаково важны были содержание, стиль, форма написанного, достоверность информации и отсутствие плагиата.

По такому же принципу она подходила к исполнению запросов, понимая, что предоставляемые архивом сведения должны быть «истинной в последней инстанции». Никогда не подписывала документ, не читавшийся в текст, не убедившись в объективности информации и правильном оформлении самого документа.

ДУША РОДА АШХОТОВЫХ

Кем является Раиса Ашхотова для своего рода? Любимой дочерью, гордостью и невозполнимой утратой... Она могла обнять необъятное: помочь словом и делом, в глобальном и в мелочах, проявить уважение к старшим, дать наставление молодежи, организовать для детей занятия по адыг хабзэ, найти родственников за рубежом и оказывать им всяческое содействие, организовывать сходы рода Ашхотовых, продумывая каждую деталь сценария и лично воплощая все задуманное в жизнь... Но главный итог ее образцового служения роду и даже всей ее жизни, на мой взгляд, - гигантская работа на протяжении 20 лет над книгой «Фамилия Ашхотовы в истории» и ее издание. Глубокое содержание, профессиональный подход к сбору и систематизации материала делают эту книгу уникальной не только для представителей прославленного рода, но и для всех, кто интересуется историей.

В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО

Раиса Мухамедовна привносила красоту во все, к чему прикасалась. Всегда элегантно одевалась, следила за тенденциями в моде, была ухоженной и аккуратной. В годы учебы в педучилище занималась спортивной гимнастикой и даже получила спортивный разряд. Может, поэтому в любом возрасте она оставалась стройной, подтянутой, с прекрасной осанкой.

Если она хотела проявить заботу, делала это красиво, к месту и ко времени, со свойственными ее характеру продуманностью и основательностью; если преподносила подарки, облакала этот процесс в изящную форму; если готовила торт, придумывала что-то необычное, например, двуглавый Эльбрус из безе; если читала стихи, они были самыми душевными; если составляла текст поздравления, слова были трогательными, доходили до самого сердца; если подписывала документ в архиве, подпись была ровной и красивой, потому что помнила - это останется в истории навечно.

Мадина МИСОТОВА

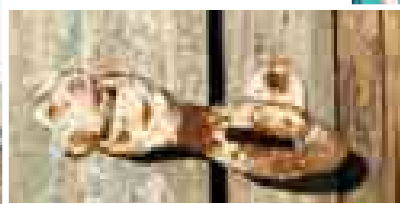
ТАМБОВСКИЙ СЛЕД

О том, что все на свете относительно, известно давно. Вот и, казалось бы, не примечательное для среднестатистического россиянина название Тамбовское звучит почти экзотично для Кабардино-Балкарии.

Село основано в 1865 году, когда сюда стали переселять крестьян из Тамбовской губернии в связи с нехваткой там земли. Переселенцы купили землю у князей АСТЕМИРОВЫХ и основали село Тамбовка. Говорят, первые жители были молоканами – последователями одного из христианских течений. Позже в Тамбовку стали переселяться малороссы из Киевской губернии. Интересно отметить тот факт, что хотя еще до недавнего времени село по национальному составу было русским, но из уважения к религиозным устоям соседей свиней здесь не разводили даже до революции.

Численность населения Тамбовского небольшая – менее тысячи человек, живут в основном кабардинцы, по данным переписи населения 2010 года, процент проживающих здесь русских не достигает и пятой части. Смешение культур, характеризовавшее начало истории села, ощущается и сегодня – в характере постройки домов, организации дворов и даже особом диалекте русского языка, который начал формироваться на Тереке еще в XIX веке.

Марина БИТКОВА.
Фото автора





• АКЦИЯ



Начиная с 1985 года по всему миру проходит акция «Розовый октябрь» - месяц борьбы против рака молочной железы. Эта болезнь является самой распространенной онкологической патологией у женщин в России.

В Кабардино-Балкарии весь октябрь ГБУЗ «Онкологический диспансер» Министерства здравоохранения КБР проводит день профилактики рака молочной железы. Мы встретились с онкологом-гинекологом онкодиспансера Сакимой НАЗРАНОВОЙ, чтобы поговорить о ситуации и понять, как снизить риск заболевания.

- Сакима Тимуровна, на каких стадиях выявляется рак молочной железы у женщин в нашей республике?

- К сожалению, зачастую на поздних. Между тем диагноз, поставленный на ранних стадиях, позволяет в подавляющем большинстве случаев вылечить женщину. Маммография – эффективный метод диагностики, и мы весь октябрь принимали женщин без направления и записи. Профилактика чрезвычайно важна. А кавказский менталитет такой, что пока гром не грянет, никто в поликлинику или диспансер для профилактического осмотра не идет.

- Рак молочной железы имеет возрастные предпочтения?

- У женщин после пятидесяти лет в разы выше риск заболеть, чем у молодых. Поэтому им надо проходить УЗИ каждый год, а маммографию раз в два года. Но и молодые должны обследоваться раз в три года.

СПРАВКА

В ГБУЗ «Онкологический диспансер» Министерства здравоохранения КБР с онкологической патологией молочной железы состоят на учете 3195 человек. В этом году за девять месяцев количество впервые выявленных мужчин – 1 человек, женщин – 223. В профилактической акции «Розовый октябрь» за прошедший месяц приняли участие 339 человек, злокачественные опухоли выявлены у пятерых, предопухолевые заболевания – у 82. В 2018 году в рамках «Розового октября» был обследован 161 человек, у двоих выявили рак, у 76 – предраковые заболевания.

Резкое увеличение количества участников по сравнению с прошлым годом говорит о повышении уровня онконастороженности населения.

Розовый октябрь: ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

- А при позднем выявлении сколько лет может подарить медицина?

- Иногда даже пять лет. Только, работая в онкологии, начинаешь остро чувствовать, как дорог и значителен каждый день и месяц, который может стать самым важным в жизни. Поэтому мы ведем борьбу за каждый час. Помню, умерла одна моя пациентка, у нее была последняя стадия, я чувствовала опустошение, хотя мы отыграли у болезни четыре года. Главный врач Анатолий Леонович КАНЦАЛИЕВ тогда сказал мне: «Ты не о смерти думай, а о тех четырех годах, они ведь были!».

- Иногда и дольше века длится день, один только день, а четыре года – это вечность! Вы помните свою первую операцию?

- Мы проходили хирургию, и Леон Борисович КАНЦАЛИЕВ первый раз взял меня на операцию. Было столько эмоций. Я видела, что он делает, как работает. Это был человек необъятной энергии. Трое суток мы не выходили из больницы.

- Вы часто оперируете?

- Каждый день несколько часов.

- Как можно все время жить среди страдающих, а порой и умирающих людей? Что вам помогает?

- Я не безучастно живу, я их лечу. Моя дочь Сури сказала в садике: «Моя мама - онколог, людей спасает». Кажется, как может женщина так жить? Может. Анатолий Канцалиев однажды сказал мне: «Ты не только гинеколог-онколог, но

и мама, жена, дочь. Приходишь домой – переключайся». Я так и делаю. Сразу иду в душ и перехожу в другую плоскость. Занимаюсь с дочкой, она сочиняет стихи, может, станет вашей коллегой.

- Мы будем рады! А супруг - тоже врач?

- Нет-нет! Я не вышла бы за врача, это была принципиальная позиция.

- Вы работали в Москве. Не сложно было адаптироваться здесь?

- Не зря говорят: где родился, там и пригодился. Я чувствую глубокое удовлетворение, оттого что работаю в родной республике, где все вокруг любимое и родное. Онкодиспансер еще несколько лет назад был в трудном положении. Когда я пришла и начала работать, не было элементарно перчаток и зеркал. Анатолий Леонович дал мне две недели на «погружение». Оснащения никакого. Один доктор на приеме и в поликлинике, и в операционной по гинекологии. Всего один! И у нас состоялся такой разговор: - Анатолий Леонович, наверно, нет.

- А сколько времени прошло?

- Две недели.

- Я думал, ты через два дня сбежишь. Давай вместе будем пытаться все изменить.

- Я осталась.

- О чем сейчас болит сердце?

- Наш аппарат по радиологии вышел из строя, и мы вынуждены направлять своих пациентов на лучевую терапию в Грозный и Владикавказ.

Это дорогой аппарат. Но я надеюсь на разрешение проблемы.

Мы переехали на Шортанова, в здание бывшего роддома, сейчас там хирургия, гинекология и химиотерапия. И собственное реанимационное отделение: закуплена аппаратура. Появилась эндоскопия – можем исследовать желудок и кишечник, лапароскопическая стойка – обходимся без полостных разрезов. Палаты на Шортанова в основном двухместные. Да, приходится бегать: на Лермонтова – прием, на Шортанова – операция. Нужен онкоцентр, это понятно. Но радует, что уже есть подвизки. Люди не боятся к нам приходить. А переезд стал возможным после визита Главы республики Казбека Валерьевича КОКОВА. Он увидел, в какой тесноте мы работаем, и тут же было принято решение о переезде.

- Онкология разрастается, как спрут, охватывая и молодых, и старых, и богатых, и бедных. В чем причина столь стремительного роста?

- Точного ответа ученые не дают. Однако есть уже установленные связи - экология, стрессовая среда, слишком жирная пища, которая стала нормой для многих, малоподвижный образ жизни, диабет, гормональные нарушения и, безусловно, наследственность.

- Актриса Анджелина ДЖОЛИ поступила правильно, решившись на мастэктомию?

- Мастэктомия – удаление здоровых молочных желез, пока их не затронула возмож-

ная болезнь, используется в развитых странах в случаях с пациентами, у которых обнаружена мутация в генах BRCA1 и BRCA2. У Джоли обнаружили мутацию в гене BRCA1. Эта операция снижает риск развития рака на девяносто процентов. Анджелина Джоли решила на этот шаг прежде всего как мать, чтобы ее дети не стали сиротами. Ответственное отношение к своему здоровью должно стать правилом для всех. Ранняя клиническая диагностика рака молочных желез резко снижает смертность.

- Вы общаетесь с коллегами из ведущих онкоцентров?

- Телемосты уже обычная практика. Благодаря интернету консультации стали доступными.

- Сейчас у онкодиспансера нет монополии на лечение онкобольных. Это хорошо или плохо?

- В городской больнице есть отделение онкологии, там проводят операции, в республиканской тоже. Есть центр амбулаторной помощи в Урванской центральной больнице, где можно обследоваться и получить химиотерапию. На Пирогова оказывают паллиативную помощь больным с анемией на четвертой стадии: капают белковые смеси тем, у кого болевой синдром при глотании, и так далее. Как я отношусь к раздроблению онкологической службы? Неоднозначно. На мой взгляд, лечение онкобольных должно быть сосредоточено в одном месте. Порой нам приходится перелечивать больных. Бывает, сталкиваемся со случаями, когда человеку на четвертой стадии провели совершенно бессмысленную операцию.

- Что зависит от пациента?

- Очень многое. Он должен бороться за каждый день своей жизни, как и врач. Быть пунктуальным. А то появляется, исчезает надолго, потом опять приходит. Мы обязаны в течение двух недель маршрутизировать лечение. Собраться, верить в успех, побеждать – это единственный путь в онкологии. Завершая нашу беседу, хочу всем пожелать здоровья и благ!

Марзият БАЙСИЕВА.
Фото
Астемира Шебзухова

С ПОКЛОНОМ И ЛЮБОВЬЮ • В РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ

Надо отметить, что районная организация Союза пенсионеров КБР проводит большую работу по объединению людей, обладающих богатым профессиональным и жизненным опытом, вовлечению пенсионеров в полноценную деятельность на благо района,

В районном доме культуры Терского района состоялось праздничное мероприятие «От всей души с поклоном и любовью», посвященное месячнику пожилого человека. Организаторы - Союз пенсионеров КБР при поддержке администрации Терского муниципального района.

активно сотрудничает с другими организациями и общественными объединениями.

В зале РДК собрались члены организации, председатели первичных организаций всех насе-

ленных пунктов района, представители районной и городской администраций, общественных организаций, руководство Центра социального обслуживания населения, Пенсионного фонда.

Виновников торжества поздравили и поблагодарили за нелегкий трудовой путь на благо района и республики заместители главы Терского района П. СЕМЕНОВ, председатель президи-

ума Союза пенсионеров КБР в районе З. КЕРТИЕВА, начальник управления Пенсионного фонда России по району М. ДАДХОВА и директор районного дома культуры М. КЕРЕФОВ.

В рамках празднования большая группа лиц старшего поколения за многолетний добросовестный труд и активную общественную деятельность награждена почетными грамотами и памятными подарками.

Подготовила
Лана АСЛАНОВА

«ГОРЯНКА» - лауреат всероссийского конкурса «Семья и будущее России» УСПЕХ

Как только закончился прием работ, в группе на фейсбуке «Ассоциация журналистов, освещающих семейную тематику» (АЖСТ), участниками которой являются и журналисты «Горянки», началось активное обсуждение работ самими конкурсантами. Публикации нашей газеты вызвали большой интерес и активное обсуждение. Очевидно, что, как и в любой другой профессии, в журналистике жесткая замкнутость ведет к стагнации. Участие в конкурсах, вовлечение во всероссийское профессиональное сообщество ведет к расширению горизонтов и развитию. Газета «Горянка» не раз становилась лауреатом всероссийских конкурсов: дважды занимала третье место в конкурсе «Национальная премия «Моя земля – Россия», также нас награждали в конкурсах «Преодоление» и «Выход есть». А статья Марзият БАЙСИЕВОЙ «Трудные дети» была опубликована в сборнике

лучших журналистских исследований по версии Фонда имени Артема БОРОВИКА. Наш коллектив стремится не столько к наградам, сколько к четкому пониманию своих задач и налаживанию связей с другими изданиями семейного формата. Конкурс «Семья и будущее России» - это не только выявление лучших, но и традиционная интенсивная трехдневная учеба на конференции: шестичасовой «круглый стол» по обмену опытом и мастер-классы ведущих специалистов медиainдустрии. Для нас наиболее ценными стали мастер-классы главного редактора «Русского репортера» Виталия ЛЕЙБИНА и одного из самых читаемых писателей и журналистов России Марины АХМЕДОВОЙ. В прошлом году «Горянка» участвовала сразу в двух межрегиональных журналистских проектах, обзорные статьи по которым публиковал «Русский репортер», так что наши пути уже пересекались. Первый проект был посвящен детскому церебральному параличу, мы собрали полную информацию по Кабардино-Балкарии. Второй проект - «Идеальная Россия? Представь!» был посвящен образам будущего, его результаты обсуждались не только журналистами, но и социологами и психологами.

На трехдневной конференции анализировали публикации «Горянки», а также наши проекты. Конечно, мы силь-



Н. Якунина с М. Байсиевой

25 октября в Центральном доме журналиста состоялось награждение лауреатов ежегодного конкурса журналистов Фонда Андрея Первозванного «Семья и будущее России». В этом году на конкурс поступило 535 заявок из 76 регионов. В каждой заявке было не менее десяти работ. Таким образом, жюри проанализировало 6150 творческих работ. Газета «Горянка» второй раз стала лауреатом одного из самых престижных журналистских конкурсов.

но отстаем в тираже, охвате населения, но к уровню публикаций нареканий не было. Редактор отдела социальной политики «Горянки» Марзият Байсиева выступила на «круглом столе» и приняла активное участие в дискуссиях. «Горянка» - в костяке, в активе конкурса. Мы - законная часть общероссийского журналистского сообщества, и это не может не вдохновлять. И самое главное - мы услышали много полезной информации и замечательных идей. Надо сказать, журналисты в других городах видят себя в авангарде общества, роль соиздателей им по плечу. Есть к чему и нам стремиться!

Церемонии награждения открыла Наталья ЯКУНИНА, председатель Попечительского совета программы Фонда Андрея Первозванного «Святость материнства». Она сказала:

- Я рада снова приветствовать вас в этом зале в Москве. Когда мы шесть лет назад задумывали этот конкурс, не рассчитывали, что он будет столь популярен в профессиональном сообществе.

Якунина как член жюри поделилась

личными впечатлениями о материалах, которые предоставляют журналисты: «В первый год мы получили много критических комментариев о том, что журналистам сложно представить на конкурс десять работ на тему семьи. Но в последующие годы убедились, что были абсолютно правы, а публикаций о семье становится с каждым годом все больше. Мы видим, что и качество работ растет с каждым годом».

Наталья Якунина также пообещала, что в следующем году конкурс продолжит свою работу: «Вы не могли не обратить внимания на то, какая география у нашего конкурса. Вся страна вовлечена. Желаю вам вдохновения».

- Хочу поблагодарить организаторов за неформальную встречу, где мы можем свободно поговорить с коллегами и обсудить, куда движемся, - поделился своими впечатлениями Виталий Лейбин. - Говорят, что печатные СМИ умирают, лично я не согласен и предлагаю нам самим себя спасти. В частности, прошу главных редакторов региональных СМИ разрешать своим

журналистам работать с федеральными изданиями.

Игорь ПИЛИЕВ, советник главного редактора ТК «Культура», также отметил, что сотрудничество с коллегами из других регионов всегда освежает взгляд:

- Я очень рад вас видеть. Мы встречаемся с некоторыми из вас не в первый раз. На этот раз меня порадовало, что все работы были достойного уровня, очень эмоциональные, выбирать было непросто. Кроме профессионализма, я еще увидел вашу боль и эмоции, в отличие от основных федеральных каналов, которые грешат некороткой фальшью.

Вячеслав УМАНОВСКИЙ, директор Центрального дома журналистов, также вышел поприветствовать зал и поздравил финалистов и лауреатов «как отец пятерых детей».

Александр ХАБУРГАЕВ, теле- и радиоведущий, рассказал о программах, которые удивили его в этом году: «Очень неожиданный проект «Экспертный лепет», когда дети задают вопросы взрослым, а те начинают «плавать» и как-то пытаются отвечать на сложные и прямые вопросы. Спаситель дал очень хороший критерий оценки «по их делам их узнаете», - высказался он об организаторах конкурса и его участниках.

На сцену вышла Луиза СВИТИЧ, профессор факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, и душевно поздравила зал: «Я самый старый человек и журналист в этом зале, мне 82 года. Очень рада передать привет всем участникам, потому что вы - лучшие. Наши студентки исследовали западные женские и подростковые издания, которые выходят в России, хочу вам поклониться, потому что разница между контентом огромная. Ваша работа очень важна».

В конце церемонии были вручены специальные призы от председателя жюри конкурса Натальи Якуниной, факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, фонда целевого капитала «Истоки», Альянса независимых региональных издателей, Союза предпринимателей печатной индустрии и журнала «Русский репортер». Среди названий награжденных прозвучало и родное - «Горянка»!

Елена АППАЕВА

ПОЭТИЧЕСКОЕ ОТКРОВЕНИЕ АСИЯТ КАРМОВОЙ ВЕЧЕР

22 октября в зале торжеств «Акрополь» состоялся творческий вечер поэта, журналиста, литератора Асият КАРМОВОЙ, организованный ассоциацией преподавателей кабардинского языка и литературы «Адыгбэз Хасэ». Мероприятие собрало учителей родного языка из разных районов республики, коллег Кармовой, ее друзей.

Творчество Асият поражает прежде всего удивительным чувством языка - кажется, в ее стихах он превращается в воск: мягкий, податливый, пластичный, но в то же время не изменяющий себя и всегда сохраняющий свою текстуру. Сегодня, в эпоху тревожности за судьбы многих языков мира, такие стихи, как у Кармовой, не только внушают оптимизм,

но и лишней раз доказывают уникальность языка как выразителя мира, единственный способ рассказать о том, что такое человеческая душа. Нет малых языков - каждый велик, и это ощущаешь особенно остро, читая стихи, написанные на этих языках.

Другое впечатление от поэзии Асият Кармовой, находящееся в большей



степени в литературной области, - удивительно точная фиксация малейших движений души, переживаний, чувств. Любовь, ностальгия, мечта - все эти слова абстрактного значения приобретают в стихах не только новое звучание, но и вкус и аромат, который, кажется, так напоминает запахи летнего луга и утреннего ветерка, что доносится из поймы реки Малка, такой родной для поэтессы.

Стихи в этот день были озвучены разными голосами - их читали гости вечера, но в каждом голосе чувствовалась авторская

интонация. Поддержать Асият также пришли композитор Джабраил ХАУПА, поэт Руслан АЦКАНОВ, ученый-лингвист Борис БИЖОЕВ, композитор Хасанби ШОМАХОВ, председатель республиканского отделения Международного Артистического комитета Аусес БЕТУГАНОВ, председатель Фонда им. Али Шогенцукова Леонид ШОГЕНЦУКОВ и многие другие. Украшением мероприятия стало выступление вокальной группы «Кавказ».

Тома ТЕХАЖЕВА.
Фото Элины Караевой



Уже не удивляет, что инстаграм, вытеснив все остальные социальные сети, набрал такую популярность у нас, где «понты» освещают нашу жизнь ярче солнца, а потребность быть в курсе чужой жизни, а по случаю еще и дать «дельный» совет удовлетворяется ежедневно.

Тема, в общем-то, не новая. Об этом много пишут, спорят, доказывают и опровергают. Но с каждым годом мы все больше чувствуем негативное влияние соцсетей на наше самочувствие и ощущение себя в этом мире.

Следует отметить, что речь не идет о людях, использующих инстамир для обмена полезной информацией, учебы, работы, личного или профессионального роста, а также рекламы своего продукта. В этом случае инстаграм незаменим для ведения бизнеса, особенно небольшого.

Но есть и другая сторона - афиширование якобы насыщенной личной жизни. Кто из нас, пользователей инстаграма, периодически не ловил себя на мысли, что у других все так интересно, а в моей жизни - беспробудная серость. Казалось бы, чужой пример должен стать стимулом для движения вперед. Но на самом деле происходит обратная реакция. Человек впадает в депрессию. Не зря психологи назвали инстаграм опасным для психического здоровья, потому что вызывает чувство одиночества и нереализованности.

ВНИМАЯ ЖИЗНЬ

Не могу сказать, что я активный пользователь. Но уже вошло в привычку ежедневно заглядывать в инстаграм, чтобы узнать, что нового произошло у других. И при всей своей способности логически мыслить и уметь отличать постановочные фото и видео, периодически ловлю себя на мысли - интересная жизнь проходит мимо меня. Что же тогда говорить о молодых и неокрепших умах?!

К слову сказать, недавно появилась новость о том, что одна из российских компаний подала иск в суд с требованием к Роскомнадзору запретить в России соцсеть инстаграм. Истец утверждает, что из всех существующих веб-сервисов именно он наносит самый большой вред психике: «Обилие фотографий красивой жизни у одних пробуждает чувство собственной неполноценности у других. Люди, далекие от мира роскоши, которых большинство,

Еще лет десять назад в нашей жизни социальные сети вообще не играли никакой роли. Теперь они прочно вошли в нее, и практически не встретишь человека, который бы не был зарегистрирован хотя бы в одной из них. Особое место в их ряду занимает инстаграм.



Инстаграм, или Ярмарка тщеславия

ощущают себя еще более подавленными и одинокими. Ревнуют к ровесникам даже за то, что их посты собирают больше «лайков». Истец также сетует, что многие инстаграмзависимые живут только количеством «лайков» и даже готовы покупать себе подписчиков. Со временем у таких людей снижается интеллект, появляются гиперовзбудимость, утомление, стресс и при попытке сделать селфи может произойти несчастный случай.

- Запретить - это не выход, - говорит психолог Эмма ШВЫРКОВА. - Свято место пусто не бывает. Появится другой веб-сервис. Надо научить людей адекватно воспринимать получаемую информацию и отличать истинное от вымышленного, наигранного.

Простой пример. Я близко знакома с семьей, где мать семейная - блогер. Особых увлечений и достижений у нее нет, а славы хочется. Поэтому ежедневно, а то и ежечасно демонстрирует счаст-

ливую семейную жизнь. Дает советы по ведению домашнего хозяйства, воспитанию детей, гармоничным отношениям с мужем. На самом деле супружеские отношения в этой семье далеки от идеала, а дети страдают от отсутствия внимания со стороны матери. Да, на фото они выглядят счастливыми. Но какие усилия мамблогер прилагает, чтобы они улыбнулись по щелчку. Мне иногда кажется, что она покупает им хорошую одежду и игрушки только для фотосессий. Муж давно смирился с увлечением жены и живет в семье номинально. Не уходит лишь из-за детей, которых не хочет оставлять на попечение такой нерадивой матери. Ей давно пора обратиться к психиатру и пройти соответствующее лечение. Но такие люди считают себя абсолютно здоровыми. В этом-то и вся проблема. Когда мы просматриваем ленту в инстаграме и кем-то восхищаемся, надо задуматься: а что на самом деле кроется за красивой

картинкой? К тому же надо помнить - настоящему счастливому самодостаточному человеку не будет афишировать свою личную жизнь.

СЧАСТЬЕ ЛЮБИТ ТИШИНУ

«Чем больше пустоты в душе, тем большим шумом надо ее заполнить», - сказал один мудрец. Слово знал, что наступят такие времена. По-настоящему занятому человеку некогда путешествовать по просторам виртуального мира, у него и в реальном достаточно дел. Успешные, реализованные люди, как правило, стараются не выставлять свою личную жизнь напоказ, оберегая от посторонних глаз.

- Я часто говорю, что счастье должно быть тихим, - говорит Э. Швыркова. - Только представьте ситуацию: разведенная женщина с детьми, кучей проблем и постоянными стычками с «бывшим» заходит на чью-то страницу. А там счастливая, ухоженная, улыбающаяся женщина в объятиях любимого человека и большого букета цветов. Думаете, первая испытает большую радость за нее или пожелает огромного счастья? Ничего подобного! Скорее всего, у нее возникнут злость и зависть, подумает: почему у нее этого нет, неужели она не достойна такого же счастья? А это очень разрушительная энергия, и даже если она возникнет на несколько секунд, все равно дойдет до той счастливой. Потому что для силы мысли не существует времени и расстояний. А сколько таких обозленных людей могут за день побывать на странице той женщины?! Вот почему якобы счастливые на страницах соцсетей люди через некоторое время в реальной жизни остаются одни. Безусловно, есть и позитивные посетители. Но я считаю, что рисковать не стоит. Тем более вовлекать в это детей, защитное поле которых еще очень слабо развито.

Социальные сети могут хорошо помогать нам в плане личного и профессионального роста. Поэтому лучше используйте безграничные возможности инстаграма и других социальных сетей для продвижения своего дела. А личную и тем более семейную жизнь афишировать не стоит. Это ваша жизнь и других не должна касаться.

Алена ТАОВА

ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА НАЗНАЧЕНИЕ ПЕНСИИ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

Если на официальном сайте ПФР в личном кабинете на вашем индивидуальном лицевом счете все соответствует записям в трудовой книжке - места, периоды работы, на счете отражены страховые взносы, которые за вас вносил работодатель, и в целом соблюдены условия к установлению пенсии по возрасту, стажу, баллам, вы можете подать заявление на назначение пенсии в электронном виде за месяц до наступления дня права, то есть дня рождения.

Также в личном кабинете гражданина следует подать и заявление о доставке пенсии, предварительно сделав выбор: каким способом это будет осуществляться: почтой, через банк или иную доставочную организацию. В случае выбора способа доставки пенсии через банк нужно будет указать реквизиты вашего банковского счета.

Индивидуальный учет отражает сведения о каждом застрахованном лице для реализации его пенсионных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации. Действует система обязательного пенсионного страхования в России с 2002 года и базируется на страховых принципах: основной будущей пенсии гражданина являются страховые взносы, которые уплачивают

за него работодатели в течение трудовой деятельности. Здесь фиксируются данные, необходимые для назначения, выплаты и перерасчета пенсии: о стаже, периодах трудовой деятельности, местах работы и в первую очередь о страховых взносах и количестве заработанных пенсионных баллов. Где бы гражданин официально ни работал в разные периоды своей жизни, в том числе по совместительству, сведения о его стаже и страховых взносах его работодателей в пенсионную систему поступают в ПФР и ложатся на его индивидуальный лицевой счет. Когда гражданин обращается за назначением пенсии, она устанавливается на основании сведений, накопленных в ходе персонализированного учета, что в

свою очередь позволяет назначить пенсию своевременно, в полном объеме, без предоставления пакета необходимых документов.

ПФР России напоминает о необходимости контроля своего индивидуального лицевого счета. Узнать о сформированных пенсионных правах можно через портал государственных и муниципальных услуг (gosuslugi.ru); личный кабинет гражданина на сайте ПФР; клиентскую службу ПФР; мобильное приложение ПФР. Рекомендуется заблаговременно до дня наступления права на пенсию обратиться для консультации в территориальную клиентскую службу ПФР.



В МФЦ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ ПФР

Получить государственные услуги Пенсионного фонда РФ можно в многофункциональном центре предоставления государственных и муниципальных услуг.

В МФЦ можно подать заявление на получение таких государственных услуг ПФР, как распоряжение средствами (частью средств) материнского (семейного) капитала; получение государственного сертификата на материнский (семейный) капитал; установление ежемесячной денежной выплаты отдельным категориям граждан в Российской Федерации; реализация прав

застрахованного лица при формировании и инвестировании средств пенсионных накоплений и принятие решений по ним; подать анкету для регистрации в системе обязательного пенсионного страхования, а также заявление об обмене или выдаче дубликата страхового свидетельства; установление или выплату страховой пенсии, накопительной пенсии и пенсии по госу-

дарственному пенсионному обеспечению, и ряд других.

Кроме того, в многофункциональном центре можно получить информацию о состоянии своего индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования, о предоставлении государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг, запросить

справку о размере пенсии (иных выплат) и об отнесении к категории граждан предпенсионного возраста.

Также услуги Пенсионного фонда России можно получить через единый портал государственных и муниципальных услуг (www.gosuslugi.ru), личный кабинет гражданина на официальном сайте ПФР (www.pfrf.ru).

Мама «закончилась», или Эмоциональное выгорание

Попытки феминисток уравнивать мужчин и женщин как в быту, так и в жизни, я считаю, - заведомо провальное дело. Нам природой предназначены разные роли. Мы думаем, живем, воспринимаем мир по-разному, а иногда даже в противоположных спектрах.

Больше всего меня поразило предложение одной активистки, которая считает справедливым разделять декретный отпуск и уход за ребенком между родителями. Не в обиду сильному полу будет сказано, но отцовский инстинкт не сравнить с материнским, он не так выражен, как у матери. Нас материнский инстинкт заставляет слушать дыхание младенца сквозь сон, просыпаться от любого подозрительного шороха, даже если не спали двое суток подряд, и с радостью отказываться от развлечений, работы, ухода за собой, лишь бы уделять больше времени сладкому комочку в пеленках. Многие молодые мамы уходят из декрета в декрет, продлевая, так сказать, свое «заточение» с каждым новым ребенком. Некоторые так и остаются домохозяйками, отвыкнув от общества за годы заботы о детях.

К сожалению, многие из моего окружения или даже почти все считают, что удел женщины - сидеть дома и круглосуточно проявлять любовь, заботу и силу нескончаемой воли. При этом наряду с «должностью мамы» женщина должна содержать дом в порядке, вовремя готовить горячий ужин мужу и хранить его носки в хронологическом порядке.

Хотелось бы задать один вопрос тем мамам, которые читают «Горянку»: вас когда-нибудь спрашивали, как вы себя чувствуете? Хотя один член семьи интересовался, устали ли вы сегодня? Предлагал добровольную помощь с ребенком, чтобы вы отдохнули, а не спешно мыли полы или стирали занавески? Если ваш ответ утвердительный, я вас поздравляю. А для тех, кто ответил «нет» на все вопросы, у меня есть еще один: чего бы вы

хотели сейчас? Денег и власти мы все хотим. Чего на самом деле страстно желаете? Будьте честными с собой, проверьте свои эмоции. Мечтаете ли вы, как прежде? Жаждете побывать в Париже? Или хотите научиться садиться на шпагат? Что вызывает ваши эмоции? Пару месяцев назад я сама сказала бы, что не хочу ничего, просто немного покоя.

На самом деле я шла за обновками и не могла ничего купить, не хотелось больше есть фрукты и ягоды, не было устремлений и мечтаний. Такое состояние путают с усталостью и депрессией. Только ни того, ни другого здесь нет.

Если в моих словах вы узнали себя, то у вас, скорее всего, эмоциональное выгорание. Вы достаточно долго испытывали сильные эмоции (какие угодно, позитивные или негативные), и ваш организм устал так бурно реагировать на происходящее.

Выгорание случается от всего, включая работу и постоянные контакты с людьми. Но сейчас я говорю о маме. Так как я сама дважды мать.

Психологическое и физическое перенапряжение женщины, которая изо дня в день стремится все успеть, отзывается самозащитой со стороны организма. Сначала она чувствует себя хорошо, довольна своим энергичным состоянием и выразительно поднимает брови в ответ на жалобы соседки, что уже нет сил на быт. Обычно так случается после рождения первого ребенка, когда новоиспеченная мать считает позором не гладить все вещи снаружи и изнутри. С рождением второго вы уже забудете, где лежит утюг, но пока не знаете об этом. Сейчас вы суперженщина и на первой стадии эмоционального выгорания.

Спустя некоторое время (у всех оно разное) наступает вторая стадия. Усталость постепенно становится вашим верным спутником. Но вы не сдаётесь, продолжаете вовремя варить борщ, мечтая о полноценном отдыхе. Только вот отдохнуть



вам никто не даст. И вы плавно впадаете в третью стадию.

Наступает пик усталости, вами овладевает раздражительность, появляется чувство опустошения. Когда мама не считает свое состояние патологией и никто из близких не замечает, что она не в порядке, процесс усугубляется и может перейти в четвертую стадию.

Апатичность, агрессия по отношению к окружающим и своему ребенку, раздражительность появляются даже от того, что лист с дерева не так упал. Теперь вам нужна помощь психолога, самостоятельно из четвертой стадии эмоционального выгорания не выбраться.

Итог может быть разным. Некоторые все же возвращаются к жизни в силу стечения обстоятельств (ребенок, наконец, идет в садик, например), у других наступает тяжелая депрессия, а третьи могут остаться в раздраженном состоянии всю жизнь, и все будут говорить: «Какая агрессивная женщина». А она всего лишь нуждалась в отдыхе, когда ребенок был маленький.

С рождением первого ребенка я впала в депрессию. Не могу сказать, явилась ли она следствием эмоционального выгора-

ния, но два года были потрачены на возвращение к нормальной жизни. Нет, я не лежала и не плакала целыми днями. Жила, занималась своими делами... Просто жизнь вдруг стала такой мрачной. А потом, когда мое состояние стало улучшаться, увидела, что наступила весна и природа такая красивая! Тогда я подумала: как давно не поднимала голову, чтобы посмотреть на небо! Представили? Такая была депрессия.

Готовясь к рождению второго ребенка, решила больше никогда не впадать в эту мрачную «недожизнь», так как хуже состояния пока не могу представить.

Готовилась морально и физически. Помню, мне хорошо помогли специальные витамины после родов. Благодаря им легко перенесла уход за двумя детьми и бытовые дела в течение первого года. И теперь, когда решила, что все позади, меня настигло эмоциональное выгорание. Долго воспринимала его как усталость, но потом поняла - надо избавляться от постоянной раздражительности и апатии.

Что помогло? Во-первых, семья. К счастью, меня окружают любящие люди, которые постоянно думают обо мне. Все

предлагали свою помощь, и я принимала любую, чтобы использовать свободное время для себя. Привела в порядок внешность, купила новые вещи, хотя и не хотелось. И вдруг поняла, что мое самочувствие связано с внешним видом. Раньше думала: приду в норму и займусь собой. Но нет. Правило работает наоборот: через не хочу наводишь красоту, и вам станет лучше.

И все же я советую не избавляться от эмоционального выгорания, а предупреждать его появление.

Ваш малыш, конечно, очень важен, но помните правило в самолете? Сначала надеваем кислородную маску на себя и только потом на ребенка.

Вред от нарушенной психики несравненно больше, чем от вашего часового отсутствия.

Осознайте необходимость помощи со стороны. Не предлагайте сами? Просите и даже требуйте.

Потому что родные могут и не знать, что вам нужно. Расскажите о своем состоянии, даже если думаете, что вас не поймут.

Очень важно заниматься тем, что доставляет удовольствие. Пусть это будет хобби или небольшая клумба во дворе, что угодно.

Главное - позитивные эмоции и сосредоточение на том, что вам нравится. Отвлечение от рутины и обязанностей мамы. Какой бы умной и образованной ни была женщина, за годы нахождения дома и в результате отсутствия разнообразия жизни она начинает деградировать.

Мы восклицаем: «Какими мы были до замужества и до рождения ребенка!» Стать такой снова кажется непосильным делом, хотя мы можем быть еще лучше.

Став матерью, женщина должна быть сильнее. Иначе как нести ответственность за жизнь и здоровье младенца?! Моя мама сидела на тумбочке у дверей, где лежал мой новорожденный старший брат, 12 дней. Ее не пустили к ребенку (почему - это уже отдельная большая история), лежачих мест в отделении не было. Она дремала как получалось, ни разу не прилегла и крепко не уснула. Способна ли она была на такое до материнства? Способен ли на такое даже самый сильный мужчина?

И таких историй много. Да, мать обладает особой силой. Важно не растрачивать, а распределять энергию, чтобы не «закончиться» раньше времени.

И таких историй много. Да, мать обладает особой силой. Важно не растрачивать, а распределять энергию, чтобы не «закончиться» раньше времени.

И таких историй много. Да, мать обладает особой силой. Важно не растрачивать, а распределять энергию, чтобы не «закончиться» раньше времени.

И таких историй много. Да, мать обладает особой силой. Важно не растрачивать, а распределять энергию, чтобы не «закончиться» раньше времени.

Мадина БЕКОВА



НЕ ВЕРЮ В ЖЕНСКУЮ ДРУЖБУ

Я уже не верю в женскую дружбу. Моя мама всю жизнь дружила с двумя своими бывшими однокурсницами, и я думала, что у них все искренне. 25 лет после окончания университета, плюс пять лет учебы они знают друг друга, проводили вместе уйму времени. Когда выходили замуж, каждая была подружкой невесты. У всех дети - они поздравляли друг друга с их рождением. Да и свои дни ро-

ждения отмечали всегда вместе. Это сколько же событий их объединяет! Несмотря на все это, собираясь вдвоем, а не втроем, они по-плохому обсуждают отсутствующую в этот момент. Моя мама тоже не ангел, возможно, она тоже что-то говорит о них, но наружу всплыв разговор, в котором речь о моей мамочке. Те вдвоем думали, что мама не слышит, и обсуждали ее. Говорили о нашей семье,

о папе, о нас, детях. И мама поняла, что так было всегда. В разговоре они выражались: «Ну, сама знаешь, она же всю жизнь такая...» Самое обидное для мамы, что они, как оказалось, просто смеялись над ней, когда она делилась с ними своими трудностями. Ведь она не сдавалась никогда, смогла сохранить свою семью, поднимала нас, а папу уважает в любом случае. Делясь с подружками своими

переживаниями, она полностью им доверяла, как себе. Сама она никогда не допускала мысли высмеивать проблемы подруг. Мне очень жаль маму, обидно за нее. У нее нет сестер, и эта дружба питала ее, эти женщины шли с ней рядом столько лет! Мама, мамочка, не грусти! Ты вырастила меня, обещаю, что никогда тебя не предаю! Буду тебе и дочерью, и подругой! Я люблю тебя очень!



О любимой книге рассказывает блогер и частный предприниматель Дина АЙСАНОВА.

- Настоящая литература не делится на мужскую и женскую, но, думаю, есть списки книг, обязательных для мальчиков и для девочек. И если в список для мальчиков входят в основном авторы приключенческих романов, то для девочек – главным образом любовных: Джейн ОСТЕН, сестры БРОНТЕ, Маргарет МИТЧЕЛЛ и так далее.

Для каждой читательницы в этом списке наверняка есть особая книга, самая важная из всех. И для меня, конечно, тоже. Это «Джейн Эйр» Шарлотты БРОНТЕ. Я впервые прочитала ее лет в 14 – самый подходящий возраст для нее. Помню ощущение погружения в книгу, когда не можешь оторваться от нее. А когда

• КНИЖНАЯ ЛЮБОВЬ
ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

все-таки приходится на время прерываться, все окружающее кажется каким-то ненастоящим и пресным. Не знаю, что больше на это влияло: сама книга или мой возраст. Возможно, и то и другое.

Мне буквально жалко было ее заканчивать, мечтала лишь о том, чтобы прошло достаточное количество времени, чтобы я смогла взяться перечитывать ее. Все время отмеряла: хватит ли ждать полгода, чтобы снова вернуться к ней, или надо выдержать больше времени. Но терпение сыграло со мной злую шутку, потому что я все время перечитывала какие-то отрывки и любимые части книги. Так что когда уже можно было перечитать, необходимость в этом практически отпала – я знала роман наизусть.

Сегодня не возвращаюсь к нему по той причине, что до сих пор многие места помню дословно. Хотя так категорично говорить нельзя: сейчас возвращение просто приобрело другую форму – через кино. Кажется, я посмотрела все экранизации. Конечно, мой фаворит – старый английский сериал с Тимоти ДАЛТОНОМ в роли Рочестера. Но и последний вариант с Майклом ФАССБЕНДЕРОМ и Мией ВАСИКОВСКА неплох, только ему

не хватает динамичности, на мой взгляд.

Рассказывать, о чем этот роман, не имеет смысла, особенно для тех, кто его читал. Но и для тех, кто не читал, тоже не следует – это лишит их радости открытия для себя этой великой книги. Великая она прежде всего потому, что для многих поколений стала школой воспитания чувств. С возрастом многие вещи в сюжете кажутся наивными, видишь какие-то огрехи, но в своей эмоциональной составляющей «Джейн Эйр» безупречен, и основная его идея сводится, как мне кажется, к метафоре слепоты главного героя: по-настоящему благодарный человек всегда видит и любит сердцем. Ему не нужны глаза, чтобы понять, что действительно прекрасно в этом мире, а что лишь притворяется таковым за ширмой внешней роскоши.

Шарлотта Бронте прожила недолгую и сложную жизнь, но если бы в каком-то фантастическом измерении наши пути пересеклись, я не была бы оригинальной и спросила ее: был ли прототип у мистера Рочестера или этот образ – только плод ее воображения?

Марина БИТОКОВА

• УЧАСТОК
ЧТО ПОСАДИТЬ
для озеленения усадьбы

(Окончание.
Начало в № 42)

Особую роль в озеленении усадебных участков играют цветущие деревья, кустарники и лианы. К числу первых относятся софора японская (на снимке) и катальпа сирениелистная, массовое цветение которых отмечается в июле – начале августа.



Собора японская в период массового цветения. На переднем плане кусты гибискуса сирийского в начале цветения

Из цветущих кустарников выделяются индийский, суданский и сирийский гибискусы, одиночные цветки которых достигают диаметра 10-15 см, имеющие цвет лепестков от белого с фиолетовым сердечником до оранжевого и рубинового. Имеются клоны с размещением на побегах текущего года соцветий в виде букетиков по пять-семь цветков.

В последние годы широко распространены цветущие лианы: текома укореняющаяся, глициния и виноград девичий. Характерной особенностью текомы является способность развигивать корни-приоски к бетонным или кирпичным стенкам, что создает мозаичную наружную окраску внешних поверхностей различных строений. В период цветения, который у текомы длится более 20 дней, благодаря ярко-красным цветкам в виде граммофонов наружные части строения приобретают нарядный вид, хорошо маскирующий территорию участка.

Осенью, в период листопада, листья винограда девичьего приобретают светло-малиновый цвет и прекрасно вписываются в панораму ажурных заборов.

Все перечисленные виды растений, за исключением софоры и катальпы, отличаются способностью к вегетативному размножению преимущественно корневыми отпрысками, что исключает изреживание посадок и потерю их декоративности.

Михаил ФИСУН

ЕЕ ЖИЗНЬ НЕ РАЗ СТАНОВИЛАСЬ СЮЖЕТОМ РОМАНОВ

30 октября 1696 года Боярская Дума по представлению Петра I приняла постановление «Морским судам быть...» Настоятельной потребностью России в преодолении территориальной, политической и культурной изоляции, ставшей на рубеже XVII-XVIII веков главным препятствием для экономического и социального развития государства, было обусловлено создание регулярного военного флота в России.

Азовский флот стал первым регулярным формированием отечественного Военно-Морского Флота. Создан он был Петром I для борьбы с Турцией за выход в Черное море. 36-пушечные корабли «Апостол Петр» и «Апостол Павел», четыре брандера, 23 галеры, 1300 стругов, морских лодок и плотов были построены с ноября 1665 по май 1699 года в Воронеже, Козлове и других городах, расположенных по берегам рек, впадающих в Азовское море. Они и составили Азовскую флотилию. 29 июля 1696 года, когда была взята турецкая крепость Азак (Азов), была одержана первая крупная победа России за выход к морю. А 30 октября 1696 года по представлению царя Петра I Боярская Дума приняла постановление «Морским судам быть...», ставшее первым законом о флоте и признании официальной датой его основания. Интенсивное строительство Балтийского флота

началось с выходом российских войск к Балтике в 1703 году. Его первые корабли вошли в Неву уже в октябре 1704 года. В созданном Петром на Балтике флоте гармонично сочетались различные типы и классы кораблей с учетом поставленных им целей – не допустить господства на море Швеции и обеспечить успех гребного флота. 7 августа 1714 года Балтийский флот одержал свою первую морскую победу – галерный флот под руководством Петра I разгромил шведский отряд контр-адмирала Н. ЭРЕНШЕЛЬДА у острова Гангут.

Россия благодаря Петру Великому вошла в число сильнейших морских держав. С мая 1703 года постоянно существовал флот на Балтике, Каспийская флотилия действовала с ноября 1722 года, а с мая 1783 года – флот на Черном море. На Севере и Тихом океане группировки сил флота создавались, как правило, на временной основе или, не получив значительного развития, периодически упразднялись. Нынешние Тихоокеанский и Северный флоты в качестве постоянных группировок существуют соответственно с 21 апреля 1932 года и 1 июня 1933 года.

В этот день в 1741 году родилась известная швейцарская художница Ангелика КАУФМАН. Ангелика рано начала рисовать, в девять лет свободно пользовалась карандашом и уже пыталась писать маслом. А в возрасте тринадцати лет попала в Италию, где произошло ее первое знакомство

с полотнами старых мастеров. В галерее Милана Кауфман делала копии с картин, что стало признаком ее таланта, потому что в итальянских музеях жемчужинам-копиям работать не разрешали. Для коллекции автопортретов знаменитых художников, хранящихся в Уффици во Флоренции, Ангелика впервые написала и своей собственной. Позже отец с дочерью приехали в Рим, где она изучала работы древних авторов, делала рисунки с античных скульптур, набрасывала планы построек. Живопись Ангелики развивалась в рамках классицизма – исторические, литературные, библейские и античные мифологические сюжеты, портреты. Кауфман получила полное признание как живописец в середине 60-х годов и приобрела широкую европейскую известность. Она стала членом флорентийской Академии художеств, членом Академии Святого Луки в Риме. А через три года Ангелика стала еще и членом Британской и Французской Королевской академии, куда принимали только самых достойных, среди которых до того времени не было ни одной женщины. Известный итальянский историк Джованни Баттиста де РОССИ в 1810 году написал биографию художницы, и с тех пор ее жизнь не раз становилась сюжетом романов. Ангелика Кауфман была знаменита и в современной ей России. В 1798 году поэт и государственный деятель Российской империи Гавриил ДЕРЖАВИН написал ей оду. По

предложению английского посла и его супруги Ангелика еще в 1766 году уехала в Лондон, где прожила 15 лет. Ее портрет написал британский художник Джозуа РЕЙНОЛЬДС, а она в ответ написала его портрет. Ангелика была среди основателей Королевской Академии художеств, участвовала в росписи Собора Святого Павла. В 1781 году вернулась в Рим, подружилась там с ГЕТЕ и написала его портрет. Последняя выставка Кауфман при жизни состоялась в Риме в 1797 году. Через десять лет Ангелики не стало.

30 октября 1937 года родился Клод ЛЕЛУШ – французский кинорежиссер, сценарист, оператор, актер, продюсер. Он «Мужчина и женщина» принес Клоду всемирную славу. Фильм удостоен двух «Оскар» как лучший иностранный и лучший оригинальный сценарий и «Золотой пальмовой ветви» на Канском фестивале. Лелуш здесь проявил разносторонний талант и выступил как сценарист, режиссер, оператор и продюсер картины. Позже он снял фильм «Баловень судьбы», который получил две премии «Сезар», и фильм «Отверженные» по роману Виктора ГЮГО, который как лучший фильм на иностранном языке был удостоен премии «Золотой глобус». Среди последних его работ – картины «Один плюс одна», «12 мелодий любви» и другие. Всего в фильмографии Клода Лелуша более 50 киноработ, и он продолжает свою кинематографическую деятельность.

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



30 октября

В этот день в 1967 году впервые в космосе произведена автоматическая стыковка кораблей. В Советском Союзе развитию космонавтики уделялось большое внимание. После выполнения эксперимента, связанного с выходом человека в космическое пространство 18 марта 1965 года, была поставлена задача встречи и соединения в космосе космических кораблей. Советскими учеными стыковка была выполнена на автоматических спутниках «Космос-186» и «Космос-188». 30 октября 1967 года они впервые за всю историю исследования Вселенной с помощью специальных двигательных установок и целого комплекса радиотехнической аппаратуры и счетно-решающих устройств сблизилась друг с другом, произвели автоматическую стыковку и после этого начали свободный полет в космическом пространстве на высоте 276 километров. Спутники «Космос-186» и «Космос-188» в состыкованном состоянии продолжали полет в течение трех с половиной часов. Автоматическая стыковка космических спутников была проведена по команде с Земли. Через некоторое время они возвратились на Землю.

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

Хотим представить вам Ислама БЕРОВА – одного из создателей и руководителей студии импровизации «Impro», о которой мы уже писали. По профессии наш герой – программист, окончил бакалавриат и магистратуру КБГУ. Сейчас работает системным администратором в одной из больниц Нальчика и является актером театра «Занавес».

- Ислам, где вы выросли?

- Я родился в Нальчике, но долгое время жил в Прохладном. А когда поступил в университет, вернулся сюда.

- Расскажите, как вы попали в театр КБГУ «Занавес»?

- В то время я работал в университете. Однажды шел по коридору и услышал пение – театр «Занавес» готовился к 9 Мая. Просто заглянул посмотреть, что там происходит, а Мадина ДОКШУКИНА таким властным тоном сказала, чтобы я зашел и закрыл дверь. Следом она сказала: «Читай стихотворение!» Я очень люблю стихи и поэтому легко сориентировался. Читал Дилана ТОМАСА «Не уходи покорно в мрак ночной».

- Поэзия занимает особое место в вашей душе?

- Я люблю стихи, иногда они пробирают прямо до мурашек, потому что это то, что человек пишет в приливе каких-то эмоций и не может не написать. Когда их читаешь, очень сложно сдержаться. Иногда читаю стихи, просто идя по улице, самому себе.

- Вы уже достаточно много сыграли в театре. Сколько ролей на вашем счету?

- Не помню, сколько именно, но много. «Весь Шекспир за один вечер» для меня очень важен, вообще пьеса мне понравилась, но роль Адама – моя полная противоположность, мне было очень сложно. Он весь такой шумный, медийный, в центре внимания, а мне очень



МНЕ СЛОЖНО ИГРАТЬ НА ПУБЛИКУ

сложно в жизни играть на публику, я выбираю для себя скорее второстепенные роли. В спектакле по одноактной французской пьесе я играл старика, он скорее ближе мне, это я. Мне даже вживаться не пришлось.

- Каково это – быть актером-интровертом?

- Не сказал бы, что я интроверт, люблю людей, но очень сложно взаимодействовать с большой публикой. Говорить с небольшой группой людей мне легче. Всегда было немного страшно выходить на сцену, но мне это нравится именно как преодоление страха, преодоление себя. Театр для меня даже не столько хобби, скорее работа над собой.

- Есть ли у вас мечта поработать с каким-то режиссером или театром?

- Пока мы были на «Тавриде», там было много школ и мастерских, но меня особенно впечатлило то, как работали педагоги театральной студии «Gogol school». Я был почти на всех тренингах, от них шел какой-то особый разряд, они влияли на меня и заражали своей энергией, взаимодействовали с каждым, работали практически индивидуально.

- Возвращаясь к «Шекспиру»... Будет ли продолжение его сценической истории?

- У меня много идей, касающихся

• В РАКУРСЕ - ЖЕНИХ

«Шекспира», хочется отредактировать его кое-где, какие-то части даже перевести на кабардинский, то есть подвести сюжеты под наш менталитет. Я понимаю, что это может вызвать бурную реакцию, но у нас могут получиться живые и колоритные персонажи. Мы во время репетиций между собой иногда шутя переходили на родной язык, и получалось очень здорово.

- Вы сыграли в этом спектакле все женские образы. Не было ли у вас из-за этого какого-то дискомфорта?

- По этому поводу у меня даже сомнений не было. Хотелось создать именно что-то провокационное, расшевелить публику, молодежь, которая очень неактивна. Хотелось услышать критику, но ее практически не было, и меня это очень удивило. В этих моментах я работал именно с каким-то клешированным образом шекспировских героинь, мне очень понравилось разрушать стереотипы. Но это ни в коем случае не высмеивание ШЕКСПИРА, наоборот, это признание ему в любви. Очень приятно было, что многие потом писали мне в соцсетях, что после спектакля прочитали его не самые известные пьесы: «Тит Андроник» или «Кориолан».

- Я поняла, что для вас на сцене очень важно взаимодействие с публикой...

- Да, в наше время недостаточно сделать хороший спектакль, чтобы привлечь зрителей в зал. Очень важно изобалованы зрелищами. Сейчас проблема не в том, чтобы заставить посмотреть хороший спектакль, главное – убедить зрителей выйти из дома и посмотреть его в зале, а не лежать на диване с экраном гаджета.

Беседовала Марина БИТЮКОВА. Фото из личного архива И. Берова

Простить и жить

• СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

Тина была одинокой молодой женщиной. Она рано и неудачно вышла замуж, а через три года муж ее оставил - ушел к другой. Свекровь высказалась: «Бездетная ты, вот он и не захотел с тобой жить». Тина не могла ничего ответить ей - муж почти не жил с ней после свадьбы, проявлял безразличие к юной жене, продолжая встречаться с женщиной, которую любил еще до встречи с будущей женой. Тина вышла замуж по требованию родителей - их дочь сосватали в хорошую семью, а так как отец Тины давно неизлечимо болел, он и решил отдать девочку в хорошие руки, чтобы быть уверенным в ее завтрашнем дне. Только она и с виду хорошая семья не всегда оказывается таковой...

Тина, наивная душа,

полагала, что она сама виновата в том, что оказалась ненужной в новом доме и неинтересной для взрослого мужчины. Когда Тина вернулась домой, мать с укором тихо сказала: «Хорошо, что отец не увидел нашего позора». Хотя что такого позорного она сделала, Тина тоже не понимала. Через год она пошла работать. А какую работу можно найти без образования и соответствующего опыта? Самую грубую. Вот она и согласилась за небольшие деньги убирать помещения. Сначала работала через фирму, потом ушла оттуда и стала принимать заказы напрямую. Однажды Тина задержалась в доме холостяка... Дело в том, что ее позвал убирать мужчину, который не только жил один, но и давно болел. Почему-то он не обращался к вра-

чам, хотя болезнь мучила его много лет. Денег на жизнь ему хватало, болел он с каким-то упорством и злостью на все окружающее. Тина не могла всего этого понять, просто ей стало его жаль, и она сама предложила постирать его вещи. А когда увидела, что они изношены, спросила, почему он не покупает себе новые. Мужчина, которого звали Даут, сначала проигнорировал ее вопрос, потом неожиданно попросил купить ему новые вещи. «Просто возьми такого же размера, и все», - упростил он ей задачу. Так, Тина стала его выхаживать. То обед приготовит, то тихо предложит к врачу пойти. Наконец тот согласился принимать лекарства - оказалось, они были ему назначены, просто он игнорировал советы врачей.

Даут поправился, выглядел ухоженным и приятным мужчиной. К нему приехала дочь. Тина очень удивилась, узнав, что у него есть дети. Дочь, которая после учебы уехала за границу, надолго не задержалась, а перед отъездом поблагодарила Тину за то, что вылечила отца. Но с какой-то жалостью сказала: «Только я вижу, что вы его любите. Он никогда не ответит вам тем же. Он любил мою маму и больше никого не сможет полюбить...» Тина узнала от самого Даута, что его жена ушла от него к другому мужчине, когда дочери было десять лет.

Тина тоже решила уйти из его жизни и больше не приходила в дом, где знала все углы, все шкафы были вычищены, а вещи перестираны... Тина на

самом деле привязалась к Дауту. Она - совсем молодая женщина, а он - поведавший многое и разочаровавшийся в женщинах... Тина нашла других клиентов сразу, а на звонки Даута перестала отвечать. И вообще, решила, что хватит убирать чужие дома, надо работать по-новому. Хотя бы мастером по маникюру. Прошла курсы, устроилась в салон и... поменяла номер телефона. Прошел год, Тина тихо работала, открыла свой маленький салон, уже ни от кого не зависела. Однажды к ней пришла делать маникюр дочь Даута - по рекомендации подруги обратилась к хорошему мастеру. Встрече с Тиной она обрадовалась, немного с укором спросила, почему она перестала помогать отцу и отвечать на звонки. Тина

удивилась, что дочь в курсе всего. Не спросив даже разрешения у Тины, она дала отцу ее новый номер. Тот позвонил не сразу, только когда уехала дочь. И не позвал к себе, а пришел в ее салон.

Даут не стал слушать Тину - та не хотела никакого торжества. Но свадьбу сыграли красивую, были все близкие родственники жениха и невесты. Приехала и дочь Даута. Мама Тины переживала, что жених староват для ее дочери. Тина напомнила, что она в свое время выдала ее замуж в 17 лет за 30-летнего мужчину. Несмотря на опасения матери, дочь бездетная, у Тины и Даута скоро родился мальчик. Тина решила дать ему имя рано ушедшего отца - она уже давно простила его за то, что еще совсем юную выдал ее замуж в «хорошую семью»...

Ангела ГУМОВА



ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

Важным моментом на этой неделе окажется простое человеческое общение. Не надо никого использовать и никак манипулировать. Лучше уделите должное внимание новой информации и окружающим людям. Не стоит планировать серьезные дела и встречи на четверг. Выходные порадуют энергетическим подъемом и хорошим настроением. Также они подходят для начала ремонта или других перемен, связанных с вашим домом.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

На этой неделе вероятны конструктивные и многообещающие деловые встречи. Они откроют перед вами новые заманчивые перспективы. Вы на пике своей формы, так что есть реальная надежда, что удача от вас не отвернется. Между тем постарайтесь никого не посвящать в свои планы и замыслы, конкуренты не дремлют. Выходные лучше провести за городом.

БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

Успех и прибыль ждут вас на этой неделе. Планы и начинания будут удачными. Вы сможете извлечь пользу для себя из любой ситуации, а также осуществить перемены, которые давно назрели. В пятницу будете обуреваемы сильными чувствами, что создаст трудности не только вам, но и окружающим, старайтесь не терять самоконтроль. В выходные возможна кратковременная командировка.

РАК (22 июня - 22 июля)

Вас может окружить вихрь неотложных и довольно скучных дел. Будут удачными поездки и командировки, важные встречи и серьезные переговоры могут дать ожидаемые результаты. Получится наладить отношения с партнерами и коллегами, а также использовать своевременно предложенную вам помощь. Если это возможно, работайте дистанционно - спокойная, уютная обстановка позволит легко справиться со всеми делами. В выходные возможны непредвиденные расходы.

ЛЕВ (23 июля - 21 августа)

Не стоит преувеличивать свои возможности на этой неделе, кроме того, не рассчитывайте на серьезную помощь со стороны. Стоит даже несколько занизить требования к себе - в этом случае вам удастся избежать разочарований и конфликтов. Основную задачу выполнить удастся, а с мелочами можно справиться позже. Выходные проведите в кругу близких людей, постарайтесь честно отвечать на все их вопросы.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября)

На этой неделе вам потребуются неожиданный подход и хорошая реакция на изменение ситуации в профессиональных делах. Вы сможете рассчитывать на быстрые результаты и большую прибыль. Все сложится наилучшим образом, необходимо только верить и ждать. В выходные вас ждет много приятных и нежных моментов в кругу близких и друзей.

• ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)

У вас появятся новые деловые партнеры или коллеги, так что готовьтесь налаживать связи и искать точки соприкосновения. Вы справитесь со сложными задачами, что вызовет много перемен в профессиональном плане. Удача обещает сопутствовать и в личной жизни. Выходные будут полны интересных и даже загадочных встреч и запомнятся вам надолго.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)

Неделя пройдет под знаком остроумия и дара убеждения - вы легко добьетесь желаемого, если действительно этого захотите. Внимание окружающих будет притягиваться к вам чуть ли не помимо их воли, поэтому важно не разочаровать тех, кто вам и в самом деле нужен. В личной жизни не торопите события. Обострится желание стабильности, многие действия будут направлены именно на ее обретение.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)

На этой неделе личное обаяние позволит вам наладить необходимые партнерские отношения. Прошлые заслуги позволят открыть достаточно перспективное дело или завершить важный проект. В четверг или пятницу возможны поездки, впрочем, старайтесь далеко от дома не уезжать. Тогда в выходные уладятся семейные проблемы и начнется период полного взаимопонимания.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)

Возможно разочарование в ком-то из близких людей, но это не повод для расстройств. Откровенный разговор все расставит по своим местам. Четверг и пятница - почти идеальные дни, чтобы заняться подготовкой и реализацией серьезных планов. Особенно интересные идеи постарайтесь записать, чтобы не упустить из виду важные детали. В выходные придет ощущение спокойствия и умиротворения.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)

Вам необходимо на этой неделе твердо встать на ноги и начать масштабное наступление практически во всех жизненных сферах. Нельзя лениться и проявлять апатию. Вы сами не оставите себе ни минуты свободного времени, строя планы и ставя перед собой новые цели. Поддержка начальства или вышестоящих инстанций позволит избавиться от интриг коллег по работе. Выходные посвятите полноценному отдыху.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)

Неделя обещает массу серьезных дел, в ваших интересах - вплотную ими заняться. В дальнейшем это поможет продвинуться по карьерной лестнице. Не исключено, что предстоит выслушать чьи-то откровения. Сохраните факт этого разговора и все услышанное в тайне. За это вам будут признательны. В выходные постарайтесь выбрать с друзьями на прогулку за город.

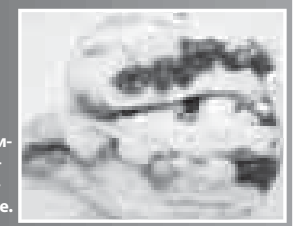
Подготовила
Фатима ДЕРОВА

ЯБЛОЧНЫЙ МЕСЯЦ

Октябрь официально можно посвятить яблокам. И не только потому, что в этом месяце в Англии проводится День яблока - Apple Day или потому что эти фрукты признаны гастрономическим брендом Кабардино-Балкарии. Просто на октябрь приходится пик сезона сбора яблок в республике. А у нас их предостаточно.

- Очень люблю это время года, - говорит Алина ГООВА из Нарткалы. - Мы всей семьей собираем ароматные яблоки в своем саду. Хорошие фрукты оставляем на зиму, а из падалицы готовим что-то вкусное.

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ЛИТОВСКОЕ УГОЩЕНИЕ

Яблочный сыр - традиционное литовское рождественское угощение. Рецепт я нашла в интернете и решила приготовить. По внешнему виду яблочный сыр похож на застывший мармелад, а вот его вкус - нечто особенное.

Ингредиенты: 1,5 кг яблок, 50 г грецких орехов, 1 ч. ложка молотой корицы, 350 г сахара.

Способ приготовления. Процесс приготовления сыра простой, но достаточно длительный. Его нужно постоянно перемешивать, чтобы равномерно высушался. Мой сыр высушивался месяц. Яблоки взвешивала после удаления семенных коробочек.

Яблоки помыть, обсушить, нарезать тонкими дольками, очистить от сердцевинки. Сложить в миску и засыпать сахаром. Достаточно взять 3-4 столовые ложки сахара от общего количества. Прикрыть пленкой и оставить на ночь. К утру яблоки пустят сок.

Затем поставить яблоки на маленький огонь и варить, помешивая, приблизительно 20 минут, пока они станут мягкими. Массу поместить в комбайн и сделать пюре. Добавить сахар. Снова поставить на огонь и уваривать, пока не уменьшится в 2,5 раза. Обязательно помешивать, чтобы масса не пригорела. В конце варки она должна стать слегка тягучей. Затем добавить корицу и измельченные грецкие орехи. Варить яблочную смесь еще 20 минут. Здесь уже нужно не отходить и все время мешать, так как масса достаточно густая и может пригореть. Огонь должен быть минимальным.

Остудить яблочную массу. Взять марлю, сложенную в два-три слоя, смочить водой и отжать. Застелить ею подходящую круглую емкость и выложить пюре. Разровнять ложкой, хорошо прижимая, чтобы в готовом продукте не было пустот. Свернуть концы марли, собрав их наверх, вынуть будущий сыр из емкости на разделочную доску. Сверху поставить гнет. Оставить в таком состоянии на сутки.

ПИРОГ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты: 3 яйца, щепотка соли, пакетик ванильного сахара, пакетик (10-12 г) разрыхлителя теста, 230 г сахара, 100 мл растительного масла, 250 мл кефира, 300 г муки, 5 яблок.

Способ приготовления. В миске миксером взбить яйца, соль, ванильный и обычный сахар. Затем, не переставая взбивать, понемногу вливать растительное масло. Добавить кефир и перемешать. Насыпать половину муки и пакетик разрыхлителя и перемешать. Добавить вторую половину муки и хорошо перемешать.

Яблоки очистить от сердцевинки и нарезать небольшими дольками, добавить в тесто и перемешать. Форму (размер 27 на 20 см) смазать растительным маслом и выложить тесто с яблоками, распределив его по всей форме. Отправить в духовку на 40-45 минут при температуре 180 градусов. Когда пирог будет готов, дать ему остыть, а затем достать из формы. По желанию можно украсить сахарной пудрой.

ЖАРЕННЫЕ

Ингредиенты: 2-3 яблока твердых сортов, 2 ст. ложки масла, щепотка соли, 1/4 ч. ложки корицы (по желанию).

Способ приготовления. Яблоки помыть, очистить и нарезать дольками. Хорошо разогреть масло в большой сковороде на среднем огне. Выложить дольки на сковороду (не все сразу, а порциями, чтобы между кусочками яблок оставалось пространство около 1,5 см). Слегка посыпать солью (небольшим количеством). Пожарить яблоки с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть и жарить еще несколько минут с другой стороны. Дольки яблок должны стать мягкими, но при этом сохранять форму. Готовые яблоки посыпать корицей (кто любит) и подавать теплыми. Очень вкусно их есть с блинами, мороженым или взбитыми сливками.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото автора

КРОССВОРД

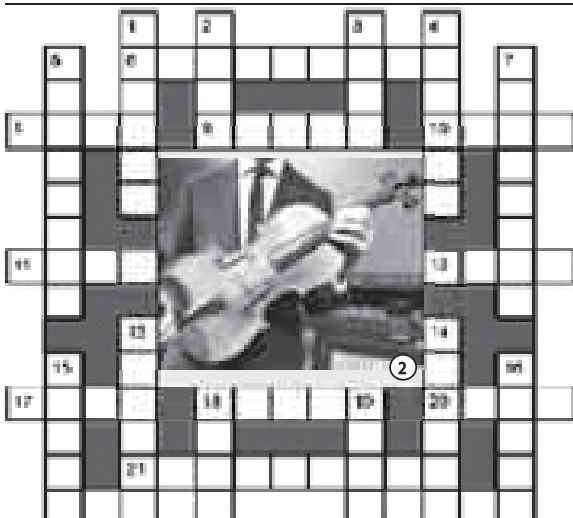
По горизонтали: 6. Дневная бабочка, обычная в России. 8. Южное вечнозеленое дерево или кустарник, душистые листья которого употребляют как специю. 9. Группа основных вулканических пород. 10. Приморский ветер. 11. Организатор убийства Цезаря, глава заговора 44 против Цезаря. 12. Стоянка у древних монгольских кочевников. 17. Крупный морской рак. 18. Легкий мячик с перьями для игры в бадминтон. 20. Тонизирующий напиток. 21. Электроизмерительный прибор.

По вертикали: 1. Огородное растение семейства тыквенных. 2. Промежуточная стадия между скрипкой и виолончелью. 3. Связка сжатых стеблей с колосьями. 4. Растение, го-

сударственный символ Сенегала. 5. Название ряда течений в искусстве XX в., порывающих реалистическими традициями. 7. Траектория летательного аппарата при снижении. 13. Яркое освещение горизонта перед восходом или после заката солнца. 14. Гармоничное музыкальное созвучие. 15. Прочное стеклообразное покрытие, наносимое на металлический предмет и закрепляемое обжигом. 16. В греческой мифологии богиня войны, мудрости, искусств и ремесла. 18. Свобода в проявлении чего-нибудь. 19. Отношения между наймодателем о временном использовании чего-либо за определенную плату.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

По вертикали: 1. Огурец. 2. Альт. 3. Сонет. 4. Баобаб. 5. Авангард. 7. Глиссада. 13. Зарево. 14. Крест. 15. Смачья. 18. Вояж. 19. Назем. **По горизонтали:** 6. Голубьяк. 8. Лавр. 9. Трап. 10. Бриз. 11. Брут. 12. Орта. 17. Омар. 18. Во-
Ответы на кроссворд



ФУТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА В ПОДАРОК

• СПОРТ



В селе Инаркой состоялась торжественная церемония открытия новой футбольной площадки с искусственным покрытием. Стадион стал призом, который инаркоевские футболисты получили за победу во всероссийском турнире в Сочи в рамках проводимой Общероссийским народным фронтом (ОНФ) акции дворовых команд по футболу «Уличный красав».

В рамках открытия состоялся товарищеский матч между командами «Инаркой» (победители всероссийской акции в 2018 г.) и «Чегем» (победители регионального этапа акции 2019 г.). Перед игрой открытую тренировку для ребят провел известный российский футболист, экс-

тренер команды «Спартак-Нальчик» Юрий КРАСНОЖАН. На открытой тренировке также присутствовали известные в России футболисты Александр ЗАРУЦКИЙ, Руслан ПАШТОВ, Виктор КУМЫКОВ. Матч закончился победой команды «Инаркой» со счетом 2:1.

От местной администрации Терского муниципального района Муаед ДАДОВ вручил администрации с.п. Инаркой сертификат на 20 тысяч рублей для приобретения спортивного инвентаря в связи с открытием футбольной площадки. Благодарственным письмом отмечены строители спортивного сооружения. Для участников товарищеского матча из команд «Инаркой» и «Чегем» организаторами были подготовлены памятные медали. Победителям также вручен мяч с автографами знаменитых футболистов.

Муаед Алиевич поблагодарил руководство «Молодежки ОНФ» за проведение подобных акций, отметив, что благодаря победе во всероссийском турнире обустроен прекрасный стадион, который стал общей спортивной площадкой для двух близлежащих сел – Инаркой и Верхний Курп. Это заслуженный подарок и огромная радость для сельских ребят.

В завершение мероприятия участники отдали дань памяти павшим на Курпских высотах возложением цветов к обелиску.

Подготовила
Лана АСЛАНОВА

• КИНОЗАЛ ДЛЯ ОДНОГО

АНТРОПОЛОГИЯ ГОРОДА

Перед просмотром «Дождливый день в Нью-Йорке» лучше, конечно, ничего не знать о долгой предистории его проката и отзывы критиков не читать. Этот фильм заслуживает того, чтобы посмотреть его наедине с собой – без посторонних голосов.

Казалось бы, чем еще нас может удивить старик Вуди АЛЛЕН? О Нью-Йорке и ностальгии мы уже и так все знаем (в том числе благодаря ему). Но ведь он может не только удивлять, но и окутывать, утешать, вдохновлять, наконец. И в этом последнем Аллен неподражаем: он воодушевляет и зовет к новым горизонтам. Как ему это удается, рассказывая каждый раз одну и ту же историю о прогулке по городу под дождем, известно только ему самому. Но ясно одно: следующий его фильм мы будем ждать с не меньшим предвкушением, даже если очередная компания в порыве борьбы за права очередных меньшинств на много лет спрячет в своих тайниках пленку, диск или флешку с произведением мэтра.

В «Полночи в Париже», воспоминания о которой настойчиво пробиваются в новом фильме, Вуди Аллен вступает в дискуссию с героем, который говорит, что ностальгия – это отрицание мучительного настоящего. Но кажется, что здесь, под нью-йоркским дождем, он в какой-то степени пришел к согласию с этим тезисом. Настоящее явно не нравится режиссеру, а ностальгия – форма побега от глупости, цинизма и узколюбости окружающих. Там, в таком родном прошлом, остаются хотя бы наши мечты, которые не только не предают, но и придают сил, чтобы справляться с бессмысленностью сегодняшнего дня.



«Дождливый день в Нью-Йорке» – это продолжение ностальгической саги Аллена, но из всех фильмов более всех напоминает уже упомянутую «Полночь в Париже»: и по характеру отношений между очередным альтер-эго режиссера (Тимоти ШАЛАМЕ), и двумя девушками (Эль ФАННИНГ и Селена ГОМЕС), и по образам невротических деятелей искусства (Джуд ЛОУ и Лив ШРАЙБЕР), и, конечно, по любви к прогулкам под дождем.

Роднят эти фильмы постановка света и общее восприятие города как пространства, максимально комфортного для человека. Тот самый антропогенный ландшафт становится, несмотря на свое пугающее название, самым приемлемым для алленовского героя: все эти бульвары, аллеи в парке, бары с хорошей музыкой, квартиры старых друзей, такси по обочинам дорог. Словом, режиссер словно бы и не говорит нам ничего нового, но это привычное, знакомое, родное хочется смаковать бесконечно.

Аллен всем этим наслаждается, но в то же время прощается – куда-то уходит все самое важное для него, буквально под прицелом его камеры растворяется в лужах, уплывает видением идеального Нью-Йорка, который, может быть, существует только в воображении этого нестаряющегося манхэттенского еврея. Он один понимает разницу между настоящей ностальгией и бутафорской. Если последней достаточно прогулки на карете в центральном парке, то истинная слишком трезво осознает, что пути в прошлое нет...

Марина БИТОКОВА

МАЛИНОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Залина ШАОВА из Прохладного увлеклась выращиванием малины несколько лет назад неслучайно. В ее семье все любили эту ягоду, и ей приходилось покупать много малины для заготовки на зиму варений, компотов и в замороженном виде. К тому же она любит использовать малину в выпечке.

«Я поняла, что мне это обходится очень дорого, – говорит Залина. – Малина всегда высоко ценилась, потому что не только вкусная, но и полезная. Но я никак не могла понять, почему она такая дорогая. Посадишь кусты малины, они растут, из года в год дают урожай и ухода особого не требуют. Но так думала, пока сама не занялась их выращиванием.

Как-то за семейным ужином мы подняли эту тему, и кто-то внес предложение самим заняться выращиванием малины – все равно нам ее приходится закупать в большом количестве. Я согласилась. Часть огорода освободили под кусты малины, купили саженцы и теперь каждый год наслаждаемся урожаем. Хватает не только на семейные нужды, часть уходит продать.

Теперь я не считаю, что заниматься выращиванием малины легко. Здесь много нюансов, без соблюдения которых кусты одичают и перестанут давать достаточное количество урожая. Всего этого за один год невозможно постичь. Я не профессионал в этом деле, поэтому добивалась желаемого путем проб и ошибок. Много информации узнавала у знакомых, которые давно выращивают малину.

К примеру, многие садоводы считают, что лучший срок для посадки малины – осень, так как весной кустарник рано начинает вегетацию и можно попросту не успеть до этого. Немаловажное условие – саженцы должны хорошо



укорениться до наступления холодов и подготовиться к зиме. До первых заморозков должен быть запас примерно в месяц. Если позаботитесь с осенней высадкой саженцев, они могут не успеть укорениться до промерзания почвы и вымерзнуть зимой. А весной саженцы, посаженные осенью, быстро пойдут в рост, нарастят побеги и даже смогут начать плодоносить. Вообще каждый садовод сам решает, когда ему удобнее высаживать малину.

Еще одна хитрость, о которой я узнала у бывалых садоводов. Если хотите ограничить рост малины, а сделать это рекомендуется, чтобы она не начала захватывать близлежащую территорию, при посадке в междурядья надо закопать листы шифера, старого кровельного железа или схожего материала на глубину 40-50 сантиметров. Об этом начинающие садоводы не знают.

Этот год был урожайным, что отмечают даже те, кто без особого усердия ухаживал за своими кустами малины. Нам хватило и на заготовки, и на реализацию излишков. Всю зиму буду баловать свою семью вкусной выпечкой с малиной.

Лена ТАОВА.
Фото автора

Следующий номер газеты выйдет 7 ноября

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: З. КАНУКОВА (гл. редактор), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр., 42-75-34 – корреспондентская; 42-26-75 – факс; 42-69-96 – реклама</p>	<p>Газета отпечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Нальчик, пр. им. В.И. Ленина, д. 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 2014. Заказ 973. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 29 октября в 17.00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Региональным управлением Роскомнадзора в Кабардино-Балкарской Республике 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 Instagram: goryanka_gazeta. You Tube: Газета Горянка</p>
<p>И.о. главного редактора Ф.Б. КАРАЦУКОВА</p>	<p>Над номером работали: М. БИТОКОВА – дежурный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>					