

№ 43 (1104)

28 октября 2020 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Астемира Шебзухова



**Алена
ЗАГАШТОКОВА,**

учитель
кабардинского
языка МКОУ
«СОШ №32» г. Нальчика;
аспирантка КБГУ;
автор методического
пособия «Игры
на уроках русского
языка»

с. 5

КАЗБЕК КОКОВ ПОСЕТИЛ С РАБОЧЕЙ ПОЕЗДКОЙ ПРЕДПРИЯТИЯ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ посетил с рабочей поездкой предприятия агропромышленного комплекса республики.

В частности, руководитель региона осмотрел производственную площадку и побеседовал с сотрудниками компании «Овощи Юга», расположенной в Прохладненском районе. Завод мощностью 15 тысяч тонн продукции в год был введен в строй в 2016 году в рамках первого этапа инвестиционного проекта и специ-

ализируется на выпуске томатной пасты с ее последующей расфасовкой в крупную тару.

Предприятие оснащено оборудованием и техникой ведущих мировых производителей, которые позволяют выпускать более 100 миллионов условных банок в год. Так, за девять месяцев 2020 года уже произведено 80 миллионов условных банок, что составляет более 12 тысяч тонн томатной пасты.

С 2020 года компания «Овощи Юга»

занималась также переработкой яблок для последующего производства продукции на основе яблочного концентрата.

В 2021 году перед организацией будет стоять задача по реализации второго этапа инвестиционного проекта, что позволит увеличить мощность завода до 24 тысяч тонн в год. Осуществление второго этапа создаст более 70 дополнительных рабочих мест.

Актуальность проекта также заключается в импортозамещении. В настоящее

время более 80 процентов реализуемой на рынке томатной пасты является импортируемой. Завод производит качественную продукцию, востребованную на отечественном рынке. Ее конкурентные преимущества – экологичность, соответствие всем предъявляемым требованиям, а также более приемлемая цена в сравнении с импортными аналогами.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

ЛУЧШИЕ МОЛОДЕЖНЫЕ ПРОЕКТЫ ПОЛУЧИЛИ ПОДДЕРЖКУ

Сенатор от КБР Арсен КАНОКОВ объявил результаты конкурса инновационных проектов «StartUp 5642».



Дорогие друзья!

Обращаясь прежде всего ко всем, кто прислал нам свои бизнес-проекты и с нетерпением ожидал результатов нашего благотворительного конкурса «StartUp 5642».

Признаться, выбрать из 450 заявок десять лучших оказалось очень непростой задачей, так как среди них было много достойных проектов и интересных идей. Но конкурс есть конкурс. В результате тщательного изучения, анализа и даже споров комиссия выявила победителей.

Представляю их имена:

Ахмат АХМАТОВ, Амина КУЧМЕНОВА – экстремальный развлекательный аттракцион «Зиплайн», создание стационарной трассы скоростного спуска на стальном канате в курортной зоне Кабардино-Балкарской Республики – 1 млн рублей.

Мухарби ДУМАНОВ – туристический глэмпинг «Озера «Шадхурей», новый вид экотуризма и новая ниша в гостиничном бизнесе, рассчитанная на любителей повышенного уровня комфорта, – 1 млн рублей.

Фатима ШОГЕНОВА – проект «Hatsibana», производство нового продукта на рынке Fashion-индустрии – HeadCo (стилизованные башлыки) и джинсовых курток из органической ткани – 1 млн рублей.

Бетал БИЖОЕВ – Tender. AI, создание интеллектуальной системы данных о закупках (тендерах), применение технологий искусственного интеллекта в системе государственных, корпоративных и коммерческих закупок – 500 тыс. рублей.

Людмила КЕШТОВА – этнографический музей под открытым небом, знакомящий туристов с историей происхождения, культурой и бытом наших предков, архитектурой жилищ и народными ремеслами, – 500 тыс. рублей.

Артур БЕРОВ, Касим АБАЗОВ – создание ютуб-канала «Легенда Кавказа», аналитического средства массовой

информации на темы культуры, спорта, творчества и природных достопримечательностей Кабардино-Балкарии – 250 тыс. рублей.

Астемир МАШУКОВ – установка фан-доматов в Нальчике по сбору пластиковых бутылок и алюминиевых банок для дальнейшей реализации предприятиями по их переработке на территории Российской Федерации – 250 тыс. рублей.

Астемир ШОГЕНОВ М. – создание первой в Нальчике детской секции по картингу для детей от семи лет на базе действующего картодрома «Formula 07» – 250 тыс. рублей.

Назир НАЗРАНОВ, Рузана МАМХЕГОВА – создание VR-лаборатории в ЦО «Логос» и разработка сопутствующего программного обеспечения для внедрения в образовательную программу подготовки к ЕГЭ и ОГЭ по биологии – 250 тыс. рублей.

Диана ТХАМОДОКОВА, проект «Elan» – обучение студентов от десяти лет программированию московскими преподавателями дистанционно и местными преподавателями, прошедшими отбор, – 250 тыс. рублей.

Мы постарались быть максимально объективными и беспристрастными, выбрать самые проработанные и перспективные решения и при этом соблюсти баланс в темах – есть проекты и в туристической отрасли, и в информационных технологиях, а также направленные на развитие образования, сохранение истории и традиций, в сфере моды, спорта, СМИ и экологии.

От всей души поздравляю победителей! В течение следующей недели мы свяжемся с вами и определим дату вручения сертификатов и получения грантов.

Хочу поблагодарить всех участников, всех, кто нашел в себе смелость заявить о намерении начать свое дело. Вы хорошо поработали, в вас есть главное – смелость и стремление достичь цели. Не получилось победить сегодня, во второй или в третий раз вас обязательно ждет успех. Не зря говорят, что поражение – это очередной шаг на пути к победе. Они бывают и у меня и только подстегивают к более активным действиям и придают азарт.

Спасибо всем моим подписчикам за внимание и интерес к моей странице и моей деятельности. Для меня это очень ценно. Думаю, мы продолжим практику проведения различных конкурсов, а в следующем году организуем второй «StartUp 5642» и снова пригласим вас принять в нем участие.

ГОЛОСОВОЙ АССИСТЕНТ НА САЙТЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА РОССИИ

На сайте ПФ России работает голосовой ассистент – функция, которая позволяет озвучивать любую размещенную на ресурсе текстовую информацию. Все публикуемые материалы Пенсионного фонда России можно не только читать, но и прослушивать.

Эта функция особенно важна для людей со слабым зрением и тех, кому сложно воспринимать текст с экрана электронного устройства. В равной степени можно прослушивать и короткие тексты наподобие меню страниц, названий разделов сайта и длинные материалы, такие как новости или тематические статьи.

Интегрирован голосовой ассистент в версию сайта для слабовидящих, по сравнению со стандартной версией она отличается большей контрастностью, позволяет задавать наиболее удобные пользователю параметры отображения текста, фона страниц и прочее. Чтобы озвучить текст на сайте, необходимо открыть меню «Для слабовидящих» в верхней части страницы, выделить мышкой текстовый фрагмент и нажать кнопку «воспроизвести» (▶). Текст после этого будет озвучен. Ассистент позволяет приостанавливать воспроизведение и заново проигрывать выделенный текст.

На сайте Пенсионного фонда для озвучки информации используется прогрессивная технология обработки и воспроизведения данных, которая по качеству превосходит большинство существующих аналогов. В ней минимизированы такие неприятные особенности электронной диктовки текста, как резкие переходы между словами или смена тембра, неестественные интонации и произношение слов, часто встречающиеся в работе голосовых ассистентов.

В некоторых случаях установленный на компьютере браузер (интернет-обозреватель) или антивирус может блокировать работу голосового ассистента. Чтобы исключить возможность блокировки, необходимо правильно выставить настройки браузера и антивируса, например, отключить блокировку всплывающих окон для сайта ПФР.

В настоящее время функция голосового ассистента все чаще используется разработчиками компьютерных программ, сайтов и мобильных устройств для расширения возможностей ввода и вывода информации и в целом для облегчения работы пользователей. В основном большинство таких ассистентов позволяет вводить информацию посредством голоса, в то время как вывод текстовой информации через озвучку, что, в частности, реализовано на сайте Пенсионного фонда, встречается реже. Пенсионный фонд стал первым российским госучреждением, запустившим сервис голосового ассистента на своем сайте.

В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА ПЕНСИИ ПО ИНВАЛИДНОСТИ БУДУТ НАЗНАЧАТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ

В целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции в период действия ограничительных мер с 1 апреля по 31 декабря 2020 года назначение пенсии по инвалидности осуществляется без личной явки гражданина в территориальный орган ПФР.

Решение о назначении пенсии по инвалидности принимается с согласия гражданина на основании сведений, поступающих в территориальные органы Пенсионного фонда от Бюро медико-социальной экспертизы по электронным каналам связи.

Граждане, которым инвалидность установлена впервые, могут подать заявление на назначение и доставку пенсии через личный кабинет на сайте Пенсионного фонда России или портале госуслуг.

В случае отсутствия возможности обращения в территориальный орган ПФР в электронном виде заявление о назначении пенсии можно оформить дистанционно посредством телефонной связи заявителя и работника клиентской службы ПФР по месту жительства.

Если для назначения пенсии требуются дополнительные документы, например, о стаже или зарплате гражданина, они будут запрошены органами Пенсионного фонда России в соответствующих организациях.

При поступлении недостающих документов, подтверждающих периоды работы или сведения о заработной плате, ранее не включенные в расчет пенсии, производится беззаявительный перерасчет размера пенсии.

Подготовила Фатима ДЕРОВА



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Продолжается подписка на периодические печатные издания на первое полугодие 2021 года.

Вы можете оформить подписку на свои любимые издания в отделениях почтовой связи, на почтамтах и сайте podpiska.pochta.ru. Гарантируем своевременную доставку выпущенных изданий на дом или их получение в отделениях почтовой связи (до востребования).

Всю дополнительную информацию о подписке вы можете узнать у оператора отделения почтовой связи.

Не откладывайте оформление подписки на последние дни.

Подписной индекс «Горянки» – П5409.

Стоимость подписки на 6 месяцев – 461,88 руб.



В ОКТЯБРЕ ОТМЕЧАЕТСЯ 80-летие СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ БОРИСА УТИЖЕВА



УТИЖЕВ Борис Кунеевич (15.10.1940-28.10.2008 гг.) – адыгский (кабардинский) поэт, прозаик, драматург, переводчик, публицист, языковед, художник, общественный деятель. Родился в с. Зарагий Черекского района КБАССР. После окончания зарагийской средней школы (1960) служил в рядах Советской Армии (1961-1963). Окончил кабардино-русское отделение историко-филологического факультета КБГУ (Нальчик, 1969); целевую аспирантуру Института языкознания АН Грузинской ССР и защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата филологических наук (Тбилиси, 1971). Работал старшим научным сотрудником отдела кабардинского языка КБНИИФЭ (ныне Институт гуманитарных исследований КБНЦ РАН, Нальчик, 1970-1990), заведующим кафедрой национальных языков и культуры Института повышения квалификации учителей КБР (Нальчик, 1990-1991); главным редактором журнала «Юащхэмахуз» («Эльбрус», 1991-2008).

Заслуженный работник культуры РФ (1996), народный писатель КБР (2001), за заслуги в области культуры награжден Почетной грамотой Президиума Верховного Совета КБАССР (1990), почетный академик Адыгской международной академии наук (АМАН). Член Союза писателей РФ (1982), Союза журналистов РФ (1991), правления Союза писателей КБР, совета по кабардинской литературе, комиссии по разработке кабардино-черкесского толкового и фразеологического словарей, грамматики, стилистики, письменности адыгского (кабардино-черкесского) языка.

Б. Утижев – человек, с именем которого связаны явления национальной культуры, глобальные по значимости и непростые по восприятию. Его многогранное творчество стало началом нового этапа в развитии адыгской литературы. Широкою известность и признание ему принесли произведения драматургии. Начиная с 70-х годов XX века кабардинскую драматургию можно назвать эпохой

творчества Б. Утижева. Его пьесы насыщены духовной и нравственной энергией, которая свойственна настоящему искусству. Художественное мастерство драматурга сказалось в многоплановости и жанровом разнообразии его произведений. Он автор драматургических сборников «Пьесы» («Пьесэхэр, 1983), «Дамалей» («Дамэлей», 1991), «С добрым смехом» («Гушылэ махузэ апщий», 1993), «Адыгское предание, или Мазаго» («Мир театра» – театрщ, 1998), «Трагедии» («Трагедиехэр», 2007).

В результате синтеза национальных поэтических традиций и образов классической европейской драматургии Утижев создал пьесы, позволяющие считать его автором кабардинской поэтической драмы.

Талант драматурга проявился как в создании трагедий («Тыргатао» (1976), «Ночь кровопролития» (1996), «Адыгское предание, или Мазаго» (1990), «Дамалей» (1991), «Эдип» (1996), «Князь Кушук» (1998), «Божественная комета» (2002) и др.), так и в пьесах комедийного жанра (водевилях «Свадьба Шамгуна» (1972), «Аул Свергайвекрухово» (1983), фарсах «Красавица Хацаца» (1982), «Заклинание» (1985), «Олигарх-леди» (2005) и др.).

Первая пьеса Утижева – «Солнце нартов» («Нартхэ я дыгэ», 1970) написана по мотивам нартского эпоса.

Классикой адыгской драматургии стала трагедия в пяти актах с прологом «Тыргатао» (1976), написанная для Кабардинского драмтеатра им. А. Шогенцукова. В 1980 году трагедия переведена КУМЫК Мамдух Хасаном на арабский и издана в Дамаске, в 1982 году – Х. КОДЗОКОВЫМ на русский язык. В 2005 году

фрагменты трагедии в переводе на французский язык изданы в Париже в антологии «Дом Европы и Востока», знакомящей франкоязычных европейцев с культурой народов мира. Пьеса дважды выдвигалась на соискание Госпремии КБР (1994, 2000). В последней авторской редакции издана на кабардинском языке в 2007 году.

Литературное творчество Б. Утижева достигло художественной зрелости в конце XX века, когда резко проявились все противоречия переломной эпохи. В этот период он создал пьесы «Дамалей» (1991) и «Князь Кушук» (1994), сюжетами которых стали наиболее значительные, критические моменты в жизни адыгского этноса. Благодаря умению пользоваться разнообразными приемами и выразительными средствами, виртуозно сочетая и комбинируя их, драматург мастерски представил свое видение о воинской славе и исторической судьбе своего народа.

Историческая направленность четко просматривается и в пьесах «Ночь кровопролития» («Лъыгъжэ жэщ», 1976) и «Старинное адыгское предание, или Мазаго» («Адыгэ хъыбарыжь. Мазэгъуэ», 1990).

Антонимизм взаимоотношений человека и общества лег в основу трагедии «Эдип» (1996). Следует отметить, что это не перевод на кабардинский язык всемирно известной трагедии, а оригинальное произведение Бориса Утижева, который впервые в истории адыгской литературы использовал античный сюжет древнегреческой легенды о фиванском царе Эдипе. Драматург сумел найти в этом сюжете чисто адыгскую призму, сквозь которую преломил суть волновавших его проблем.

Одноименный спектакль, премьера которого состоялась на сцене Музыкального театра в Нальчике (19 февраля 1997 г.), с большим успехом представлял Кабардино-Балкарию на региональном театральном фестивале «Сцена без границ» (Владикавказ, 2000).

Марьяна ШАКОВА

ЦЕННОЕ ЗАВЕЩАНИЕ

«Главное, о чем я прошу, не паникуйте». С этих слов начиналось завещание отца, адресованное нам, его детям. Я с большой благодарностью обращаюсь к его замечательным друзьям и всем, кто знал, до сих пор любит и ценит отца, к тем, кто был рядом в трудный для нашей семьи период. Благодаря их поддержке мы смогли выполнить наставления отца.

Наверное, нет родителя, который не любит своих детей. А наш отец не только трепетно любил свою семью, он всю жизнь защищал и ограждал нас от всех невзгод. Мы выросли в многодетной семье. Моим четверем сестрам и мне родители смогли дать хорошее воспитание, они учили нас человеколюбию и справедливости.

Отец запомнился нам большим тружеником, который каждую минуту своей жизни использовал на благо людей и стал для нас примером для подражания. Мы с большим трепетом храним его работы. И это не только художественные тексты, но и предметы ручной работы. Но самой большой ценностью для нас является уважение, которым он до сих пор пользуется у людей. Главной нашей заботой является сохранение такого отношения, не запятнав его честь.

Отец всю свою жизнь посвятил процветанию горячо любимого им адыгского народа. Он мечтал, чтобы его родной красивый язык развивался и гордо звучал из уст новых поколений.

Шомахо УТИЖЕВ

ОСОБЕННЫЙ

Основнополагающими моего творческого успеха являются три обстоятельства – то, что в молодости пришла в театр, начало моего пути в профессии совпало с

периодом написания Борисом Утижеем пьесы «Тыргатао» и я исполнила в этом спектакле роль Адисы.

Безусловно, за годы моей работы в театре ставили много замечательных пьес. Но спектакль по одноименной пьесе «Тыргатао» до сих пор стоит на особом месте. Произведение стало знакомым для всего адыгского народа. Зрители с удовольствием раз за разом приходили на эту постановку, а мы с воодушевлением исполняли ее. Особенно увлекал нас невероятно красивый язык, на котором пьеса написана.

Сколько раз на различных площадках по просьбе зрителей, друзей и знакомых я исполняла монолог Адисы. Незабываемое впечатление он произвел и на наших соплеменников в Турции. Люди разучивали слова Адисы, чтобы впоследствии признаваться в чувствах любимым. А сколько девочек тогда были названы в ее честь! Такой же эффект имеет и поэзия Утижева. Все потому, что из уст Утижева адыгский язык звучал как песня во всем его многообразии и богатстве.

Жанна ХАМУКОВА,
народная артистка КБР

ПО МНЕНИЮ ШОРТАНОВА

Писатель, поэт, драматург Борис Утижев – гордость всего адыгского народа. В довершение ко всем его заслугам он был мастером по чеканке и художественной резьбе по дереву. Человек многогранно талантливый, он способен был вдохнуть душу во все, к чему бы ни прикасался.

Кто читал цикл стихов «Си Дажнагъуэ», помнит, сколько красоты и душевности в произведениях автора. Они – зеркальное отражение души, образа жизни самого

Бориса. Он был честным, принципиальным, старался быть всем полезным и любую начатую работу доводил до логического завершения.

Борис был талантлив во всех своих ипостасях. Но высшего таланта достиг в драматургии. В одном из журналов писали: «Эдип» – симфония кабардинской речи». В Кабардинском драмтеатре были поставлены такие замечательные спектакли по пьесам Бориса Утижева, как «Хъужьейб» и «Хъэпщыпхэ», на которые зрители с удовольствием ходят и сейчас. Спектакли по мотивам его пьес показывали и в Музыкальном театре КБР, театрах Адыгеи и Карачаево-Черкесии. Как-то после просмотра спектакля «Тыргатао» основоположник кабардинской драматургии Аскерби ШОРТАНОВ сказал Утижеву: «Поздравляю, брат. Сегодня могу сказать, что адыгский народ родил своего Шекспира!».

Борис был замечательным человеком во всех отношениях. Мы были не только друзьями, но и соседями. Могу сказать, что его семья пользуется большим уважением. В честь героини пьесы «Тыргатао» названа наша дочь Адиса.

С уходом Бориса Утижева адыгский народ понес большую утрату. Хочется надеяться, что современники и будущее поколение сохраняют его богатейшее наследие.

Валентин КАМЕРГОЕВ,
заслуженный артист КБР

ПРАЗДНИК НАРОДА

С Борисом мы снимали одну квартиру по ул. Кабардинской. У нас часто собирались однокурсники, писатели и поэты. Говорили о литературе, читали новые

произведения. Сейчас скучаю по той атмосфере добра и уюта, царившей во время наших дружеских встреч. Тогда душа дышала свободно и открыто.

Был в нашей жизни один интересный случай. Как-то вечером мы с Борисом шли домой по ул. Кабардинской, увлеченно беседуя. Впереди услышали песню на слова Утижева, посвященную улице Кабардинской. Ее исполняла компания подвыпивших парней. Порывавшись с нами, они окружили нас и на ломаном русском сказали, что мы им мешаем гулять по улице. Борис, как всегда, улыбаясь, Я тихо попросил у него разрешения что-нибудь ответить этим парням. Услышав наш разговор, один из них воскликнул: «Да они же кабардинцы». Я ответил, что мы не только кабардинцы, но и слова песни, которую они только что пели, написал мой спутник – Борис Утижев. Убедившись, что это на самом деле он, они враз подхватили Бориса и стали подбрасывать вверх. Я испугался, что они уронят его, и попросил развеселившуюся компанию отпустить его. Парни проводили нас до дома и извинились за свое поведение.

Я уверен в том, что еще немало книг посвятят творчеству Бориса Утижева. Пока жив адыгский народ, его художественное наследие не предадут забвению.

Возможно, мы не до конца осознаем, что сегодня адыгский народ может считать себя счастливым. Потому что у нас есть бесценные труды Утижева, а также других замечательных писателей. Наша главная задача – сохранить и приумножить их.

Руслан АЦКАНОВ,
народный поэт КБР и КЧР, лауреат
Государственной премии КБР

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ В ЛИЦАХ

• ЮБИЛЕЙ

УЧЕНЫЙ И ПОЛИТИК

Свое восхождение на научный и политический пьедестал Людмила ФЕДЧЕНКО начала еще в средней школе № 5 города Нальчика, которую окончила с золотой медалью. Родители мечтали видеть ее врачом. Она же мечтала стать летчиком. Но судьба распорядилась по-своему. Она поступила на физико-математический факультет КБГУ. И здесь была лучшей студенткой, завершила учебу с красным дипломом. Когда была уже на третьем курсе, перешла на вновь открытое отделение геофизики. Это и определило ее научную судьбу. Сфера исследования - гидрометеопроцессы стала основой сначала кандидатской, а затем и докторской диссертации. В общем-то, специальность «геофизик» считалась мужской профессией, однако хрупкая на вид, но сильная духом Людмила посвятила ей жизнь.

Кандидатскую диссертацию защитила по теме «Расчет продолжительности разрешения неустойчивости в атмосфере с целью прогноза количества интенсивных ливневых осадков». Через двадцать лет ей была присвоена степень доктора географических наук. Тема исследования - «Опасные конвективные явления погоды в горных регионах: формирование, расчет, прогноз (на материалах Северного Кавказа)».



Людмила ФЕДЧЕНКО

Одновременно Людмила Михайловна поднималась и по служебной лестнице. Целеустремленность, профессионализм, активная общественная деятельность снискали к ней уважение в научных кругах и за их пределами.

В науке шаги ее были легкие и уверенные. Начала Людмила Михайловна с младшего научного сотрудника и дошла до заместителя директора Высокогорного геофизического института по научной работе. Руководила комплексным экспериментом по активным воздействиям на градовые процессы, результаты которого

вызвали интерес не только у отечественных ученых, но и зарубежных коллег. Она неоднократно представляла отечественную науку за рубежом. Несколько лет возглавляла постоянно действующий всесоюзный семинар по активным воздействиям на градовые процессы, являлась членом объединенного совета Росгидромета.

За научные достижения Людмила Федченко награждена орденом Трудового Красного Знамени, является отличником Гидрометеослужбы СССР, почетным работником Гидрометеослужбы России.

Удостоена почетных званий «Заслуженный деятель науки РФ», «Заслуженный деятель науки КБР». Ей присвоено звание профессора, она избрана действительным членом Академии наук РФ и международной академии информатизации, лауреат Государственной премии КБР в области науки и техники.

Смело и уверенно вошла Людмила Михайловна и в политику. Три созыва подряд ее избирали депутатом Парламента КБР. Бесменно была заместителем председателя Совета Республики Парламента КБР I-II созывов (1993-2003), заместителем Председателя Парламента КБР III созыва (2003-2008).

Компетентность, дипломатичность, высокий интеллект помогают ей в политической деятельности. Работа Людмилы Михайловны в Парламенте отмечена высокими наградами - орденом Дружбы и Почетной грамотой КБР.

По истечении депутатских полномочий Людмила Михайловна вернулась к научной работе. В общественной деятельности она сегодня востребована избранием в Общественную палату КБР на должность заместителя председателя, где особенно нужны ее знания, опыт и активная жизненная позиция.

(Из книги «Женское лицо Кабардино-Балкарии».)

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

«Бархатная неделя» как деловая перезагрузка

Кабардино-Балкария стала пилотной площадкой для реализации социально значимого проекта «Бархатная неделя». Ее организатор - Кабардино-Балкарское региональное отделение Ассоциации женщин - предпринимателей России.

Цели проекта – обмен межрегиональным опытом и внедрение успешных практик сохранения здоровья и укрепления иммунитета в условиях пандемии, поиск новых деловых возможностей для развития малого и среднего бизнеса в новых условиях эпидемиологической опасности, молодежного и женского предпринимательства, поиск новых возможностей и коллабораций для взаимодействия бизнеса, власти и НКО, надежных партнеров для развития внутреннего туризма (событийного, оздоровительного, медицинского, агро-, этно-, экстрим- и экотуризма), - рассказывает вице-президент Ассоциации женщин - предпринимателей России, председатель Кабардино-Балкарского регионального отделения, полномочный представитель АЖПР в РФ и за рубежом, модератор форума Рита ЭФЕНДИЕВА. - Для делегатов «Бархатной недели» – женщин-предпринимателей и владельцев бизнеса из различных регионов России была подготовлена яркая и насыщенная деловая, оздоровительная, культурная, гастрономическая программа, включающая мастер-классы, тренинги, консультации по восстановлению и сохранению здоровья, экспертные сессии, презентации программы корпоративного оздоровления и улучшения качества жизни, активный деловой нетворкинг в формате B2B.

В первый день проекта для участников были организованы

обзорная экскурсия по Нальчику в рамках инфотура «Кавказский калейдоскоп», яркая концертная программа для гостей в санатории «Чайка». На следующий день состоялся межрегиональный форум «Здоровый мир» и выставка-ярмарка продукции и услуг для здоровья «Туризм. Здоровье. Красота», на которой был представлен санаторно-курортный и туристский потенциал КБР, организована дегустационная площадка национальной адыгской кухни, проведены переговоры о сотрудничестве потенциальных партнеров из различных регионов России.

В рамках форума состоялся обмен опытом и успешными практиками в деле сохранения и укрепления здоровья и иммунитета; успешного развития деятельности и бизнеса, внутреннего туризма с ведущими специалистами, экспертами и руководителями организаций. На экспертных сессиях форума – женщинами докладами выступили Асланбек НАХУШЕВ – начальник отдела маркетинга Министерства курортов и туризма КБР, Асият ТОХТАБИЕВА – ведущий специалист-эксперт Министерства по взаимодействию с институтами гражданского общества и делам национальностей КБР, Игорь ГУНДАРОВ – специалист в области эпидемиологии и медицинской статистики, демографии, философии; кандидат философских наук, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник НИИ общественного здоровья



и управления здравоохранения Московской медицинской академии им. Сеченова, академик общественной Академии РАЕН, председатель ассоциации независимых ученых «Россия XX-XXI»: «Новое о коронавирусе» (онлайн), Ирина МАКАВЕРУСА – исполнительный директор корпорации «Развитие и совершенствование» (г. Москва), член экспертного совета конкурса «Гранты мэра-2018», член научно-консультационного совета общенационального союза НКО, Алла КУЗЬМИНА – вице-президент Ассоциации женщин - предпринимателей России, председатель регионального отделения АЖПР в Республике Башкортостан и многие другие.

Выступления докладчиков вызвали оживленную дискуссию в перерывах форума, на кофе-брейках, где участники и делегаты, многие из которых впервые были на Кавказе. Ярким и запоминающимся событием стала выставка-ярмарка «Туризм. Здоровье. Красота», где делегаты и гости смогли ознакомиться с продукцией товаров и услуг местных товаропроизводителей,

а также принять участие в работе дегустационной площадки адыгской национальной кухни, инициированной участниками из Адыгеи.

Изоминкой инфотура стала экскурсия в Черекский район с посещением мемориала в п. Кашхатау и возложением цветов погибшим героям Первой и Второй мировых войн, Голубых озер, где был установлен мировой рекорд по глубоководным погружениям без акваланга фридайвером-легендой Ольгой ДАВЫДОВОЙ, величавой тесничи Черекского ущелья и организацией зрелищного мастер-класса по приготовлению балкарских хичинов в уютном сельском подворье.

Программой проекта было также предусмотрено посещение кондитерской фабрики ОАО «Нальчик-сладость», социального партнера КБРО и «сладкого спонсора» «Бархатной недели».

Перед выездом в Приэльбрусье, где завершался проект, состоялась знакомство с семейным предприятием малого и среднего бизнеса «РИДАДА» и «РИДАДА РЕЗИДЕНС», воз-

главляемым известным ресторатором, членом правления Кабардино-Балкарского регионального отделения ассоциации, лауреатом многочисленных конкурсов Лерой ЛАМПЕЖЕВОЙ. В «РИДАДЕ РЕЗИДЕНС» состоялась торжественное подписание соглашений о сотрудничестве между Кабардино-Балкарским региональным отделением АЖПР и Ассоциацией женщин - предпринимателей Башкортостана.

Программа инфотура в Приэльбрусье включала посещение Поляны нарзанов с дегустацией, пешую прогулку по живописному ущелью Адыл-су, незабываемую экскурсию на Эльбрус, вызвавшую сильные эмоции и даже слезы у отдельных делегатов от соприкосновения с величавой красотой гор. Разставанием со слезами на глазах в прямом смысле этого слова «Бархатная неделя» в Кабардино-Балкарии завершилась, участники которой получили мощную деловую перезагрузку от изумительного карантина и укрепили здоровье. Успех уникального социально значимого проекта «Бархатная неделя» очевиден, подчеркнул Р. Эфендиева. Подобные мероприятия консолидируют деятельность женщин, добившихся определенных результатов в различных сферах, активизируют их участие в жизни женского делового сообщества. Поэтому Ассоциация женщин - предпринимателей России планирует широко использовать опыт «Бархатной недели», призванной стать брендом внутреннего туризма в России для развития межрегионального и международного сотрудничества.

Ольга СЕРГЕЕВА



БЕЗ ЛЮБВИ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ • БУДЕМ ЗНАКОМЫ

- Расскажите, пожалуйста, о себе.
- Мне 30 лет, живу в Нальчике. Окончив сельскую школу, поступила в КБГУ по направлению «филология» на кабардинское отделение. После успешного завершения учебы решила продолжить обучение. Окончила магистратуру, сейчас учусь в аспирантуре, хочу стать научным деятелем. Мне нравится это направление. «Учиться, учиться и учиться» - как говорил В. Ленин.

- Вы сразу приступили к преподавательской деятельности?

- После окончания института я устроилась в газету «Адыгэ псалъэ», проработала там шесть лет. Спустила некоторое время поняла, что хочу работать в школе. Это был еще и совет моих тет, так что я пошла по их стопам и не пожалела. Преподую в 32-й школе Нальчика второй год.

- Что вас вдохновляет в работе? С какими сложностями сталкиваетесь?

- Вдохновляют любовь детей, их улыбки, радостное настроение, эмоции. Все это дает стимул работать дальше, добиваться успехов, поднимать имидж школы, учителей и учеников. Если говорить о сложностях, это, конечно, характер детей. Они все разные и необходимо проявлять большое терпение. Оно, на мой взгляд, самое главное качество в преподавании. Учитель должен быть очень терпеливым человеком. К каждому ребенку нужен свой подход, соответственно необходимо подстраиваться под всех. К счастью, у меня это получается. Помимо терпения, я бы еще назвала такие качества, как доброта и понимание, необходимые учителю.

- Часто говорят, что учитель - это призвание. Вы согласны с этим?

- Это действительно призвание, потому что самая главная задача учителя - лю-

Алена ЗАГАШТОКОВА, учитель кабардинского языка МКОУ «СОШ №32» г. Нальчика, аспирантка КБГУ им. Бербекова (отделение зарубежной и русской литературы), автор методического пособия «Игры на уроках русского языка» и проекта «Золотое кольцо Кабардино-Балкарии», поделится с нами своим видением преподавания, планами и задачами на ближайшее будущее.

бить детей. Поэтому без такого качества будет сложно. Это должен быть осознанный шаг. Как, например, врач, который понимает, что будет лечить людей. Также и учитель - он должен понимать, куда он идет и зачем. Без любви ничего не получится.

В школе, на мой взгляд, преподавать интересно. Можно воплощать свои идеи, обучать детей в формате игры. Недавно у меня вышла книга по методике преподавания в школе в игровой форме («Игры на уроках русского языка»). Что касается родного кабардинского языка, нужно учитывать его сложность. Чтобы дети могли усвоить задания, легче выучить язык, стараюсь проводить уроки в игровой форме. Когда дети соревнуются, проявляется чувство лидерства, им интересно. Соответственно они больше запоминают. К примеру, если мы проходим пословицы, урок можем провести в парке, когда дети будут перекидываться друг с другом, как мячом, пословицами. Я вижу, как такой подход увлекает, поэтому дети любят уроки кабардинского языка.

Еще у меня есть одно правило - в каждом классе в конце четверти выбираем лучшего ученика, ставим флажок на его парту, что означает - ученик занимался лучше всех в этой четверти. Это служит большой мотивацией.



- У вас есть пример для подражания в работе?

- В работе ориентируюсь на свое руководство, которое дает мне стимул, всячески меня поддерживает, подсказывает, как надо работать, составлять свой дальнейший план.

- Какой литературе отдаете предпочтение, есть ли любимые произведения?

- Всегда советую всем читать классику - и нашу, и зарубежную. Это самая лучшая литература. От книг вообще не бывает вреда. В любой прочитанной книге можно найти что-то поучительное. Поэтому читать надо всегда.

- Какие у вас планы и мечты? Какие задачи ставите перед собой?

- Планов и задач очень много. Самая

главная задача - стать учителем, к которому все будут тянуться. Еще планирую участвовать в конкурсе «Учитель года», сейчас усиленно к нему готовлюсь. Помимо этого, есть цель основать центр адыгской культуры в школе, мы хотим, чтобы все дети и взрослые говорили на родном языке, не забывали его.

В нашей школе есть адыгский театр, мы ставим постановки, дети заметно стали больше говорить на родном языке. Мы устраиваем много праздников, успешно проводим различные мероприятия, в которых участвуют все дети с большим желанием. И это очень важно для нас.

Кроме того, работаю над проектом «Золотое кольцо Кабардино-Балкарии» для участия во всероссийском конкурсе. В рамках этого проекта наша республика будет представлена в самых ярких аспектах: национальная еда, костюмы, традиции, и все это в формате документального фильма.

Еще хочется съездить с детьми в Санкт-Петербург и посетить исторические места. Другая большая мечта, не связанная со школой, - подняться на самую вершину Эльбруса.

- Вы очень много работаете и учитесь, складывается впечатление, что совсем не отдыхаете.

- Свободного времени практически нет. Если и бывает, стараюсь проводить его на свежем воздухе в парке либо совмещаю приятное с полезным, занимаясь готовкой. Я люблю экспериментировать на кухне. Еще у меня есть одно хобби: когда куда-то выезжаю, из еды обязательно пробую что-то национальное.

- Какой у вас девиз в жизни?

- «Пом ялэр напэщ», то есть самое главное в жизни - совесть человека.

Светлана СИХОВА.

Фото Астемира Шебзухова

Новая система оплаты дополнительного образования • АКТУАЛЬНО

- С какого года КБР участвует в ПФДО?

- Кабардино-Балкария принимает участие в реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» с 2019 года. В том же году в его рамках создано 30676 новых человеко-мест дополнительного образования детей, оснащенных современным оборудованием и средствами обучения, создан региональный центр выявления, поддержки и развития талантов и способностей детей и молодежи Кабардино-Балкарской Республики «Антарес».

В 2020 году в регионе реализовано еще два мероприятия федерального проекта «Успех каждого ребенка» - «Создание мобильного технопарка «Кванториум» и «Внедрение целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей». Последнее предполагает переход на персонализированное дополнительное образование (ПДО), которое включает персонализированный учет детей, получающих услугу в системе дополнительного образования, и персонализированное финансирование дополнительного образования детей. Учету подлежат все обучающиеся в учреждениях дополнительного образования детей, системы образования, культуры и спорта. Сертификаты персонализированного финан-

сирования могут получить только дети, которые занимаются по образовывающим программам в учреждениях дополнительного образования.

- Что же такое сертификат?

- Сертификат дополнительного образования - реестровая запись о включении ребенка в систему персонализированного дополнительного образования, удостоверяющая возможность оплаты выбираемой им услуги дополнительного образования за счет бюджетных средств. Сертификат ребенок получает один раз, но ежегодно регистрирует его при выборе программы обучения.

В зависимости от способа его использования он имеет статус сертификата дополнительного образования, по которому возможно обучение исключительно по программам, реализуемым государственным и муниципальными организациями за счет бюджетных средств, или статус сертификата персонализированного финансирования, дающего

возможность использования закреплённых средств для оплаты услуг, оказываемых как государственными и муниципальными образовательными организациями, так и частными центрами (имеющими лицензию на данный вид деятельности). Под персонализированное финансирование подпадают программы, прошедшие сертификацию и внесенные в соответствующий реестр.

- Как узнать, в каких организациях и какие кружки можно оплатить по сертификату?

- Для внедрения ПДО детей создана специализированная электронная платформа - навигатор дополнительного образования <https://kbr.pfdo.ru/>. На платформе зарегистрированы образовательные организации, имеющие лицензию на осуществление дополнительного образования детей, в том числе индивидуальные предприниматели, автономные некоммерческие организации. Каждое учреждение имеет свой кабинет, в котором опубликованы

реализуемые программы. Любой родитель и ученик могут зайти на платформу и увидеть все реализуемые программы.

Необходимо понимать, что внедрение персонализированного финансирования не означает переход на платное дополнительное образование. Сертификаты учета и сертификации учета и сертификации персонализированного финансирования обеспечены бюджетными средствами. Такой механизм внедряется с целью повышения качества и эффективности услуг по дополнительному образованию детей, повышению конкурентоспособности учреждений.

- Как и где можно получить сертификаты?

- На платформе навигатора ребенок (родитель) может подать заявление на получение сертификата. Получить его должны все дети от пяти до 18 лет, обучающиеся по программам дополнительного образования детей, так как учет охвата будет осуществляться по данному навигатору.

К тому же каждая образовательная организация готова помочь своим детям (родителям) в получении сертификата, затем она же направляет его на активацию. И самое главное - активированный сертификат родители вместе с детьми уже могут записывать на любую интересующую их программу.

- Какой суммой на сертификате в течение года ребенок может воспользоваться и сколько кружков (направлений) можно оплатить им одновременно?

- Номинал сертификата в 2020 году составляет 9031 руб., он единый для всех муниципалитетов республики. Эти средства обналичиванию не подлежат. Поскольку дополнительное образование осуществляется по шести направлениям, реализуемым в рамках этих направлений, программы имеют свой номинал, что дает ребенку возможность заниматься по двум-трем программам. Программы в частных организациях могут быть дороже. Разницу доплачивают родители. Не использованные средства сертификата по завершении учебного года возвращаются в бюджет. На следующий учебный год номинал сертификата снова будет рассчитываться, и далее процедура его использования повторится.

Алена ТАОВА

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОВИДА

По статистике в России число зарегистрированных случаев заражения коронавирусом уже достигло 1,5 миллиона человек, в Кабардино-Балкарии - 9564, выздоровели 7245 человек. Страхи, тревоги, боль, растерянность, бессилие, подавленное состояние – лишь неполный перечень наших чувств во время пандемии. Впервые мы остро осознали, что планировать, прогнозировать собственную жизнь мы не можем, потому что есть на планете вирус, который может перечеркнуть все в один миг. Но если лечение уже позади, можно ли вздохнуть с облегчением или надо ждать последствий? Об этом мы поговорили с главным врачом ГБУЗ «Городская поликлиника №1» г.о. Нальчик, заслуженным врачом РФ Аулият КАСКУЛОВОЙ.

- Сколько человек находятся под наблюдением в поликлинике №1?

- На сегодня 632 человека, из них пациенты с новой коронавирусной инфекцией - 518 человек, контактировавшие с ними - 114. У 90 процентов больных ковидом заболевание протекает в легкой форме, у пяти-семи процентов в средне-тяжелой и у пяти - в тяжелой. Пациенты с тяжелым течением болезни получают лечение в стационаре, остальные - в домашних условиях. Созданы специальные выездные ковидные бригады в составе участкового врача и медсестры, которые осматривают на дому больных, следят за их состоянием, назначают лечение, а при неэффективности лечения или прогрессировании заболевания направляют их в стационар. Таких бригад у нас восемь, они работают с 8 до 20.00 часов. Кроме этого, у нас три бригады по неотложной медицинской помощи, которые выезжают ко всем пациентам с ОРВИ, температурой и обострением хронических болезней. Все бригады работают и в выходные дни.

- Есть ли информация о долгосрочных последствиях коронавируса?

- Медики всего мира пока только изучают новую болезнь. Коронавирус в считанные недели стал чумой 2020 года. К счастью, большинство людей выздоравливают. Однако эксперты уверяют: пациенты, сумевшие излечиться, все равно столкнутся с последствиями, которые будут преследовать их на протяжении всей жизни.

- Как долго может длиться реабилитация после болезни?

- Процесс восстановления может длиться от шести недель до шести месяцев, особо тяжелые случаи требуют иногда и более длительной реабилитации.

Надо помнить, что коронавирусная инфекция – это острое респираторное заболевание, во многом схожее с сезонными болезнями. Преодолев порог коллективного иммунитета, она станет обычным ОРЗ. То есть страхи многих людей, которые думают, что коронавирус будет держать в напряжении общество все время, сильно преувеличены. Коллективный иммунитет и вакцина решат проблему. Сейчас самое главное - не падать духом и выдержать атаку вируса. Немаловажную роль играют наша стойкость и позитивный настрой.

- Вы сказали, что реабилита-



ция может длиться и более долго. Что влияет на продолжительность восстановления?

- Частое осложнение коронавирусной инфекции двусторонней пневмонией и подключение больных к ИВЛ увеличивает срок восстановления. Вирус поражает в основном легкие, а именно - мелкие альвеолы, перерождает их в соединительную ткань, которая уже не может выполнять свои функции. Томография показывает, что в легких остаются рубцы, фиброз, которые снижают уровень потребляемого кислорода и являются причиной возникновения одышки и сухого кашля. Томография повторяем через один - три - шесть месяцев. Все зависит от степени поражения легких и состояния пациента. Необходимости ежедневной томографии нет.

Нельзя забывать и о том, что коронавирус поражает нервную систему, что объясняет возникновение дезориентации, снижения памяти, когнитивных функций. Поражая сосуды, разрушая эпителий, поражает и сердце, возможны миокардит и сбои в работе иммунной системы.

Хотелось, чтобы пациенты, перенесшие коронавирусную инфекцию, воспользовались советами врачей - пульмонологов и реабилитологов. Помимо протокола лечения пневмонии, важны понимание и поддержка близких. Помощь в преодолении страха вторичного заражения могут оказать психологи и психоневрологи.

Конечно, надо следить за частотой дыхания, пульсом, артериальным давлением, насыщением крови кислородом с помощью пульсоксиметра, после болезни могут наблюдаться слабость, учащенное сердцебиение. Возвращение в состояние покоя и умиротворенности займет время, медитация, йога, музыка помогут восстановлению. Особо хочу подчеркнуть значение семьи, человеку надо напоминать, что он планировал сделать. Общение поможет обрести чувство стабильности и защищенности. После реанимации у тяжелых больных возможно посттравматическое стрессовое расстройство, которое лечит не только психиатр, но и близкие, дорогие люди. Взаимная под-

держка и любовь играют большую роль в борьбе с ковидом. Следует отметить, что после болезни нельзя перегружаться. Утомление наступает быстро, и это верный знак, что надо остановиться. Исследования подтверждают положительный эффект прогулок в парках или за городом. Медленная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, упражнения в воде с инструктором - все эти методы восстановления надо обсуждать с врачом и заниматься движением - это жизнь. Если суммировать, можно составить список простых, но достаточно эффективных рекомендаций:

- отказ от вредных привычек (курения и алкоголя);
- соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий (влажная уборка, проветривание, увлажнение воздуха и т.д.);
- активность и своевременный отдых (прогулки, физические упражнения на свежем воздухе, плавание и обязательно контроль нагрузок, налаживание сна);
- рациональное, сбалансированное питание. Не забывать о воде, увеличить в рационе количество продуктов, содержащих железо (морепродукты, орехи, печень, бобы, горький шоколад), фруктов, овощей, особенно содержащих витамин D (рис, перепелиные яйца, бобовые) и каротин (абрикос, облепиха, морковь), свежесжатых соков (свеklы, граната, гинкго);
- особая дыхательная гимнастика: вдох носом, выдох ртом. Медленно, на счет 1-2-3 вдох, задержать дыхание, 1-2-3 выдох ртом. Важно не дышать быстро и глубоко. Лежать на животе по 30-40 минут.
- И главное - надо человека окружить любовью и заботой. Тогда восстановление пройдет намного быстрее.

Благодарности врачам

Юлия ВЕРНИКОВСКАЯ:

- Уверена, в каждой истории выздоровления от ковида будут реальные люди, которые помогли одолеть недуг: врачи, медсестры, технический персонал, каждый из них вносит свою лепту в наше долгое возвращение к привычному прежнему образу жизни. Мой отец - Геннадий Васильевич СУДАРЕНКО заболел и первый тест был отрицательный. Первые десять дней лечились дома, но эффекта не было. На компьютерной томографии отцу сказали, что у него поражено пятнадцать процентов легких, однако электронная распечатка КТ отправляется участковому врачу, он нам сразу позвонил и проинформировал, что не пятнадцать, а пятьдесят пять процентов и нужна срочная госпитализация. Наш участковый врач Нурлан БАДАЛОВ лично

занимался проблемой госпитализации, потому что мест не было. Наверное, мы уже отвыкли, что кто-то наши проблемы воспринимает как свои и делает все возможное для их разрешения. В общем, мы попали в госпиталь. Слава Богу, отец поправился. Ему восемьдесят два года, и я очень сильно переживала. Сейчас Бадалов работает уже в ковид-госпитале, я думаю, пока есть такие люди, как он, все будет хорошо.

Астемир ШЕБЗУХОВ:

- В нашей семье заболели мама, я и моя супруга. Отец, как ни странно, не заразился. У мамы было сорок процентов поражения легких, но мест не было, мы лечились дома. Полагаться на участкового врача мне показалось рискованным, и я позвонил

профильному врачу-инфекционисту Ирине ДУМАНОВОЙ. Понимал, что она перегружена, и первым делом извинился. Она мгновенно включилась в нашу ситуацию и прописала лекарства, а потом звонила и спрашивала о нашем состоянии. Безмерно ей благодарен! Ирина Думанова помогла не только нам, но и многим другим, читаю о ней отзывы на фейсбуке. Ангелы живут среди нас. И это радует. Мы возвращаемся к привычной жизни. Правда, у супруги до сих пор нет обоняния, она еще не чувствует вкус еды, но нам сказали, что со временем они восстановятся. Благодарю всех, кто помогает больным.

Мария ТАППАСХАНОВА:

- От всей души выражаю благодарность за профессионализм, сердечную теплоту, бескорыстный и благородный труд работникам госпиталя в Хасанье Жанне ЖАНГУРАЗОВОЙ и Эльдару ХАПАЕВУ. Они - внимательные,

прекрасные врачи. Назначают не только лечение, но и дают подробные консультации, как продолжать вести активную жизнь. Весь персонал больницы при большой нагрузке очень внимательный и вежливый с момента поступления и до выписки. Сил вам и терпения!

Лейла ГАБОВА:

- Хочу поблагодарить доктора медицинских наук, профессора кафедры инфекционных болезней Марину ИВАНОВУ за проведенное лечение, внимание и чуткое отношение. Спасибо за ваш труд и самоотверженность. Успехов в вашей работе, процветания и, самое главное, здоровья!

Аминат ШАБАЕВА:

- Я буду всю жизнь благодарить Аминат ЧОЧАЕВУ. Благодарю ее за взгляд на мир соучастие по-другому. Ее отзывчивость и профессионализм выше всяких похвал. Человечность спасет мир. Спасибо!

Материалы Елены АППАЕВОЙ

ЭТОТ ДЕНЬ ЗАПОМНИТСЯ НАДОЛГО

Долгие девять месяцев не виделись члены патриотического клуба «Дети войны» при Терской Центральной районной библиотеке им. А.С. Пушкина, для которых этот клуб за пять лет существования стал поистине вторым домом. Здесь они встречались по праздникам, общались с молодежью, участвовали в самых различных мероприятиях библиотеки, выезжали в театры г. Нальчика и на Курские высоты, обменивались новостями, устраивали чтения произведений великих авторов. С введением карантина наше общение, которое дарило каждому из участников клуба (возраст - 75-92 года) энергию, душевные

силы, жизнелюбие и желание быть в гуще событий, было прервано на долгие месяцы и переведено в формат онлайн.

Самым горьким в период всеобщего карантина было, конечно, то, что клубовцы были лишены возможности вместе встретить 9 мая 75-летие Великой Победы - самый важный праздник. Когда же сняли карантин, у нас появилась надежда, что до конца года удастся отпраздновать всей своей дружной семьей великую дату. Но новость о второй волне пандемии разрушила эти надежды. Помимо Дня Победы, в первые месяцы октября отмечаются еще очень важные события жизни страны

- День пожилого человека, день рождения комсомола. День разгрома Красной Армией немецко-фашистских войск в Битве за Кавказ.

Тогда руководители Терской ЦРБ приняли решение объединить все эти славные даты в одно мероприятие и провести его с патриотическим клубом на природе - на берегу живописного озера, где уже не раз радушно принимали дорогих гостей председатель общества охотников и рыболовов Терского района Артур КУАНТОВ. Идею с энтузиазмом поддержали председатель Общественной палаты района Мураддин КЕРЕФОВ, оказавший неоценимую помощь

в подготовке и проведении этого мероприятия. В этот день мы поняли, что в мире много неравнодушных людей, особенно если дело касается наших уважаемых старших. Сложно перечислить всех, кто помог в организации незабываемого праздника, всем им мы бесконечно благодарны.

Сколько добрых и теплых слов прозвучало в этот день! «Я всегда с огромной радостью приезжаю в наш клуб, - сказала народная артистка РСФСР Наталия ГАСТАШЕВА, - и очень скучаю по этой нашей большой семье».

Директор Центральной районной библиотеки Светлана ГУЧАКОВА рассказала участникам встречи

• В РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ

о том, что установлен новый день воинской славы России: 9 октября - День разгрома войсками Красной Армии немецко-фашистских войск в Битве за Кавказ. Все выступающие вспомнили эпизоды военного детства и годы восстановления народного хозяйства, свою трудную, но очень насыщенную комсомольскую юность, пели песни тех лет. Многие участники праздника, прощаясь, говорили: «Этот день запомнится навсегда». Важно добавить, что мероприятие прошло с применением мер защиты, рекомендованных Роспотребнадзором.

Татьяна РЯЗАНОВА,
член Союза журналистов РФ



РОЖДЕНИЕ ПЕРВЕНЦА

По рассказам старших, невестка могла полноправно приступить к делам по хозяйству только после того как впервые пойдет за водой. Этот обряд имеет и другую подоплеку. До принятия ислама адыги верили в существование множества богов, одним из них была богиня Псыхьюэгуащэ – покровительница речной долины, родников, озер, всех водных источников. Молодая сноха прежде чем приступить к своим обязанностям по ведению хозяйства, должна была показать свое почтение и уважение Псыхьюэгуащэ.

Перед тем как в первый раз пойти за водой в новой семье, невестка готовила небольшие подарки: кисеты, платочки и сладости. Она брала на плечи коромысло с ведрами и шла к речке в сопровождении, которое могли составить старшие сосношницы, соседские девушки, гармонистка и дети. Встречных в пути они одаривали подарками от имени невестки, а старшие из встретившихся произносили благопожелания в ее честь.

Не доходя до самого источника, все сопровождающие, кроме невестки, останавливались. Она же, перед тем как набрать воды, раскладывала сладости и кушанья на берегу реки и молилась богине. После этого набирала воду в ведро и пока не повесила их на коромысло, сопровождавшие ее дети набрасывались на ведро, пытаясь их опрокинуть, и бросали в воду грязь. Когда же дети видели, что невестка ничуть не разозлилась, оставляли ее в покое. В противном случае к детям подключались и старшие. Если же невестка доброжелательно и шуточно обращалась с детьми, взрослые становились на сторону молодой, чтобы та смогла донести воду до дома в целости и сохранности. По возвращении домой невестку все поздравляли с первым выходом за водой.

После того как она в первый раз вышла за водой, а это случалось не скоро, могла выполнять всю женскую работу по хозяйству: готовить, шить, убирать в



доме, во дворе, работать в огороде, доить коров – словом, ею могли выполняться все хозяйственные дела, за исключением сугубо мужских. Когда же становилось очевидным, что у невестки появится первенец, она освобождалась от всякой тяжелой работы. Узнав, что в семье будет пополнение, домочадцы не показывали своей радости на людях, так как это считалось неприличным, и даже свекровь не говорила об этом напрямую в разговоре с соседскими женщинами, а пользовалась иносказаниями. К примеру, она говорила так: «В кадушку моей невестки попала мышь» – тем самым окружающие понимали, что в семье ожидается пополнение. Видимо, за подобным этикетным поведением стоит древнее поверие, что, назвав предмет своим именем, можно навлечь на него беду, слез.

Как мы уже отмечали, невестка не выполняла сложной работы, но и не сидела без дела: к примеру, могла молоть муку на ручной мельнице, рушить просо на просорухе, толочь в ступе чеснок и

пряности. Женщине в положении рекомендовалось больше двигаться. Вместо современных специальных упражнений беременная спрыгивала с порога высотой 15-20 сантиметров на одной ноге, но при этом задирает руки вверх было нельзя – считалось, что ребенок родится с обвитой пуповиной. В особенности хочется отметить, что по правилам адыгского этикета свекровь не могла ничего советовать невестке – должна была соблюдать субординация во взаимоотношениях между старшими и младшими в семье. В качестве советчиц свекровь приглашала для снохи опытных женщин, имеющих детей. Они же вводили в курс дела молодую относительно того, каким изменениям на время беременности подвергнется ее организм, советовали тщательнее ухаживать за собой. Были, конечно, и поверия, нелепые с точки зрения современного человека. Например, настоятельно советовали не принимать и даже не смотреть на такую пищу, как рыба, чтобы ребенок не родился

пучеглазым, также не рекомендовалось есть зайчатину и даже смотреть на нее – чтобы малыш не родился с заячьей губой. Если период беременности выпадал на осеннее время, женщине, ожидавшей ребенка, советовали больше смотреть на наливные красные яблоки, чтобы, если родится девочка, ее щечки были румяными. В том случае, когда беременность выпадала на зиму, рекомендовалось больше смотреть на снег, чтобы опять же, если будет девочка, ее кожа была белоснежной. Беременной женщине нельзя было всматриваться в лица некрасивых людей, калек, чтобы такой же недуг не постиг будущего ребенка; разрешалось больше смотреть на человека с красивыми правильными чертами лица. Ожидавшая ребенка женщина не должна была садиться на такие предметы, как сундук, ей нельзя было убивать всякую живность (насекомых, мух, бабочек и т.д.), нельзя было по утрам разводиться огонь в очаге – считалось, что все это плохо скажется на самочувствии ребенка и впоследствии отразится на его здоровье и красоте.

Соседские женщины, приготовив что-нибудь вкусное и изысканное, обязались не приносили невестке долю; мужчины, побывав в лесу, приносили для нее лесные ягоды, яблоки, дикую сливу, вишню или алычу. Домочадцы тоже старались достать для беременной ту еду, какую она пожелает, чтобы будущий ребенок в жизни не нуждался в чем бы то ни было. Члены семьи, в которой ожидалось прибавление, старались угодить беременной снохе, громко не разговаривали, не ссорились при ней, старались оградить ее от негатива, не водили на горестные мероприятия. Готовясь к пополнению, свекор, особо не афишируя, пропитывал масляный кожаный ремень – чтобы в случае рождения мальчика устроить обряд подвязывания красного сыра. Свекровь, готовясь к тому же, коптила сыр в дымоходе очага.

(Продолжение на 14-й с.)

Что вы чаще всего вспоминаете из детства?

• ОПРОС

Суфьян ЗАНИБЕКОВ, ювелир:

– Я смотрю на моих внуков и вспоминаю свое детство: как же все изменилось! Не хочу говорить ничего плохого о новом поколении, они просто другие, люблю с ними беседовать, стараюсь понять их мир. Но мы не сидели целыми днями за компьютером. Тогда было много снега зимой, и мы на самодельных лыжах и коньках, привязанных веревками к обуви, катались дотемна. В теплое время играли в футбол во дворе школы. Помню, как ездили на «Кожаный мяч» в Нальчик. Мы не заходили домой, вся территория Верхней Балкарии была нашей игровой площадкой. Сейчас в селе есть кружки бокса, борьбы, но все равно в целом дети меньше занимаются спортом. Футбол, волейбол и баскетбол вытесняются гаджетами. А жаль.

Мадина ШУНГАРОВА, психиатр-нарколог ГБУ «Наркологический диспансер» Министрства здравоохранения КБР:

– Я училась в двенадцатой

школе, и наш класс с деревянными партами казался храмом науки. Парты были разнокалиберные, передние для детей маленького роста, последние – для самых высоких. Рядом была библиотека, где мы получали учебники, еще там были художественные книги. Как мы их берегли! Оборачивали в красивые странички из журналов моды или «Работницы». Однажды соседка подарила мне настоящие обложки для книг, она купила их в магазине «1000 мелочей» на бывшей ул. Республиканской. Это был мой триумф! Весь класс смотрел книги в обложках!

Что касается художественной литературы, моя тетя работала в библиотеке на ул. Кабардинской, и я каждую неделю летела туда, предвкушая получение книг, которые вернули другие дети. В это трудно поверить, но к книгам была живая очередь. Меня часто хвалили за страсть к чтению, и я до сих пор горжусь этим.

А как мы трепетно относились к младшим! Помню, как на уроках гражданской обороны

мы, пятиклассники, спускались в подвал с первоклассниками, держа их за руки. Было чувство коммуны, один за всех и все за одного. Когда собирали металлолом, устраивали соревнования между классами. Я сказала папе, и он привез огромный двигатель какой-то машины, и мой класс занял первое место. Ликовали! Сколько лет прошло, а я до сих пор помню уроки моей первой учительницы Елены Шамоховой. У нас было интересное детство.

Елена КУЛИМОВА, менеджер:

– Часто вспоминаю дедушку. Как он срывал груши с нашего дерева, они были совсем не товарного вида, но такие вкусные! А еще у него была пасака, и первый сбор меда он раздавал детям, а тогда в округе было много детей, не то что сейчас. Когда я падала, утешал меня, его ласковый голос помню до сих пор...

Екатерина ПЛЁСОВА, пенсионерка:

– А во времена моего детства с вертолета на детскую ватагу то и дело сбрасывали этикетки

для консервных банок, и мы их коллекционировали. Самая яркая была «Компот «Черешня». Помню еще «Варенье «Клубничное». Мама клеила их на банки с домашними компотами и вареньем. Еще был автобус «Малютка», где все дети могли посмотреть мультфильмы за десять копеек – если во дворе, и бесплатно, если в детском саду. Самым любимым был фильм «Четыре танкиста и собака». А жевательные резинки были роскошью, и мы жевали парафиновые свечи, добавляли в них цветные карандаши и мятю, чтобы придать цвет и аромат. На территории завода «Стройдеталь» была смола. Территория была закрытая, но дядя Ваня был нашим родственником и пропускал нас. Мы набирали эту смолу и тоже жевали. Вишни и сливы в чужих садах были все наши. Причем рвать начинали с соцветий. Вы знаете, какие вкусные яблоневые цветы?

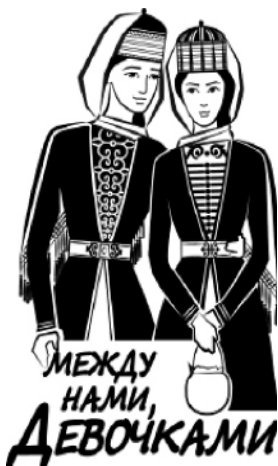
Также мы собирали календарики, значки и старые деньги. А в журнале «Работница» вырезали модель куклы и одевали ее сами, пользуясь специальными

креплениями. Один мальчик из нашего класса тоже тайно вырезал и наряжал куклол, а меня просил никому не выдавать его, боялся, что будут смеяться.

Еще был железный конструктор, который собирали с помощью болтиков и отверток. Самолеты и корабли собирали более старшие дети, а малыши увлеклись мозаикой. Интеллектуальные игры «Стоп, колокола», «Пять имен» и масса других также были очень занимательными.

А сколько раз я резала руки, когда искала секретик в огороде! Кто-нибудь из сверстников все свои «сокровища» – брошки, пуговицы, разноцветные бусинки... закапывал в землю, сверху прикрывал стеклом, засыпал землей и говорил: «Найди мой секрет», и начиналось... Кто находил «драгоценности», пришивал себе. Мы жили дружно, у нас были реальные друзья, а сейчас дети сидят в телефонах и других гаджетах и у них только виртуальное общение. Это же совсем разные вещи.

Подготовила
Елена АППАЕВА



До недавних пор мне казалось, что моя персона – устойчивая фигура в мире феминизма. Равенство и братство, пацифизм и равная зарплата при отсутствии гендерных разногласий казались мне идеалом. Вступая в чаты феминисток, чувствовала свободу самовыражения и удовлетворение оттого, что мои жизненные установки разделяет множество людей. До недавнего времени.

В знаменитом телеграм-чате одной известной феминистки России подняли тему грудного вскармливания. Спор брал истоки от поста главы

чата, где она сделала репост новости модели «плюс-сайз», которая родила малыша раньше срока и он не выжил. Написав пост с фото из больницы и пост о случившемся, модель расстроила общественность, которая мгновенно разделилась на два враждующих лагеря.

Разве может феминистка с миллионной аудиторией удержаться от хайпа? Вот и до нас дошла новость с мнением владелицы аккаунта, мол, спасибо той модели, что позволяет женщинам быть свободнее и говорить о своих проблемах, что это необходимо. Как

человеку, дважды терявшему нерожденных детей, мне совсем не хочется видеть такие посты и переживать свою боль заново. Так о какой свободе идет речь, если часть людей вынужденно сталкиваются с этим постом и думают, зачем он вообще полезен в интернет-пространстве.

Обсуждая пост, девушки ударились в перепалку насчет грудного кормления в общественных местах, мол, это правильно и прекрасно, и почему мужчинам можно ходить без верха, а женские молочные железы – табу. В Африке, видите ли, есть племена, где ходят вообще без одежды, и это норма. Сказать, что я была удивлена, это не сказать ничего. О чем я и написала в чате. Упомянув, что современные технологии и некая сообразительность позволяют кормить младенца грудным молоком из бутылочки, я высказала свое предположение, что не все люди,

пришедшие отдохнуть в кафе или парк, желают наблюдать за естественным кормлением. Что не нужно строить из себя «жмать» и такое явление зависит чисто от желания женщины, хочет она на виду у всех кормить ребенка или нет. И знаете, что? Меня заблокировали, обвинив в мизогинии, то есть в женоненавистничестве. И тут я поняла, что феминизм в данном случае (а может, и всегда) – такое же навязывание мнения и вынужденное поведение определенным образом, а вовсе не свобода. Феминизм в моем представлении был связан с самовыражением женщины и отсутствием ограничительных рамок в области мышления и высказываний. Оказывается, нет. Как говорят у нас, меняем свинью на свинью, не более. Так что я больше не феминистка. И не поклонница патриархального общества. Я сама по себе.

Жанна, 32 года

СПОКОЙНЕЕ, ГОСПОДА

Мне бы хотелось поднять тему вежливости в нашей республике. Когда наступают счастливые дни взаимоуважения? Сижу, значит, у 57-го кабинета на третьем этаже с заявлением в садик и жду очереди. Подходит девушка и спрашивает, кто крайний. Я была крайней и единственная, не считая человека внутри кабинета. Двери были открыты, и специалист спросил, какой вопрос у следующего человека, на что молниеносно отреагировала подошедшая девушка и стала улаживать свои дела. На что я заметила, что в очереди я впер-

еди нее. Ее тон повысился и пошла упрёки в том, что мне сидеть там долго, а у нее всего один вопрос. Зауравнявшись, я ответила, что в очереди надо соблюдать последовательность и не важно, у кого какой вопрос, если же срочно что-то нужно, следует попросить человека впереди пропустить. Если бы она попросила, я бы, конечно, позволила ей пройти вперед, хотя и не люблю такие случаи. Но моя соседка по очереди наклонилась ко мне и стала кричать, что я «неадекватная вообще». Я была настолько удивлена, что даже хмыкнула

и заметила, что веду себя спокойно, почему же она кричит? Она еще некоторое время что-то возмущенно бормотала и сказала: «Давайте, проходите вперед!». Будто это я полезла вперед, а она проявила великодушие.

Это всего один пример, в наших очередях постоянно творится нечто подобное. И это «я только спросить» вообще не аргумент, чтобы проходить без очереди. Да, вы можете торопиться, у вас может быть только один маленький вопрос, у вас могут плакать ребенок или гореть сроки. Хотя бы попросите людей

в очереди пропустить вас. Все мы видели случаи, когда «спросить» длилось часа два. А вас ждут такие же люди, с такими же проблемами, которые так же хотят быстрее закончить дела. Вы не одни, чье дело достаточно важно, чтобы быть рассмотренным раньше всех. Будьте немного вежливее и не орите на человека, когда он всего лишь упомянул, что впереди вас в очереди. И мое дело заняло всего пять минут. Несправедливо, мне кажется.

Карина, 24 года

ПУСТЬ ЗДЕСЬ МЫ БУДЕМ РАВНЫ

Что ни день, сталкиваюсь с жалобами, будто жизнь в нашей республике все больше становится похожей на европейскую. Наверное, так и есть. Только я, воспитанная в строгих традициях кавказского менталитета, кое-что скажу и прошу не кидать в меня камни, так как все, что вы прочитаете далее, только мои размышления.

Чистота девушек и вступление в брак наивными и неопытными – очень хорошее явление. Для мужчин. Поймите меня правильно, я вовсе не одобряю распущенность, но почему все перечисленные добродетели касаются только девушек? Мужчина делает, что хочет, как до брака, так и после. Женщина с этим мирится и даже вопрос не стоит о том, чтобы упрекнуть мужскую пол. Вступая в брак, мы получаем... «кота в мешке». Так же говорят и мужчины, так что пусть здесь мы будем равны. Мы начинаем жить с человеком, которого толком не знаем, и не нужно думать, раз вы знакомы десять лет, то знаете его хорошо. Большую часть скверного характера супруги показывают после свадьбы. И жертвой обстоятельств почти всегда становится жена. Вы когда-нибудь видели такое, чтобы после ссоры жена хлопала дверью и уходила на

целую ночь пить с подругами, оставив плачущего мужа качать люльку с младенцем, а наустро заявлялась в лучших традициях оскорбленного достоинства и обвиняла мужа в том, что у него не хватает мудрости и терпения, чтобы с ней ладить? Какой бы женщина ни была взбалмошной и дерзкой, такого никогда не сделает. Зато терпит такое по отношению к себе, считая нормальным право мужчины вести себя как захочется в прямом смысле слова.

Теперь хочу задать вопрос: так ли неправильно совместное проживание до брака? Извините, если кого-то мои слова задела, но я постоянно думаю об этом. Сколько женщин могли бы избежать неудачного брака, если бы знали, что их ожидает в семейной жизни с тем или иным человеком. Законы и правила творят мужчины, конечно, им не понравится, если женщина будет думать о таких вещах. А я думаю. Наверное, потому, что мой брак оказался чересчур сложным и мне приходится терпеть все выходки супруга, так как деваться некуда. Мне бы хотелось, чтобы меньше девушек находились в безвыходном положении, будучи узницами собственного брака.

Сумайя, 21 год

ОСНОВА УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Мне кажется, обеспечить своим детям безблачную жизнь стремятся все родители. Хочется снять с их маленьких плеч все детские заботы и решить одним махом, пусть просто будут счастливы. Недавно я пришла к выводу, что моя гиперопека не приносит детям ничего, кроме разболтанного характера. Однажды, стоя посреди комнаты, где были добросовестно разбросаны игрушки, я решила дать столько ответственности свои детям, сколько они смогут нести. Попросив их собрать все игрушки, я столкнулась с медвежьей болезнью, голодом, необходимостью сходить в туалет, а также медлительностью и постоянными попытками отлынивать от моей прось-

бы. Пыталась убедить детей словесно, рассказывая о том, что устала на работе, маме нужно помогать, хорошие дети сами собирают свои игрушки. Каково же было мое удивление, когда обнаружила, что им все равно, насколько мне трудно. Они хотели, как и прежде, есть вкусняшки и смотреть сказки, пока я делала уборку после них. Тогда я просто дала задание быстрее все закончить, отметив про себя, что они должны убирать за собой не потому, чтобы угодить мне, а затем, что так надо. Пусть впрямь правило «убирает тот, кто навел беспорядок» будет непреложным. Пусть они делают для себя (не для меня или чтобы получить похвалу) все, что могут. Пусть ценят себя и

свой труд. Ведь мои усилия оказались не только напрасными, но и губительными для них.

По себе знаю, что основа успеха – вовсе не талант. Важнее всего обладать самодисциплиной, уметь систематически делать то, что нужно, даже если очень не хочется. Забыв об этом, я пыталась устроить комфортную жизнь детям. Теперь будем исправляться. Что советую и многим родителям. Приучайте детей к самостоятельности, чтобы потом не жаловаться, как удобно они расположились на вашей шее и не хотят спускаться.

Амина, 38 лет

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати,
или на наш электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.



«КО ВСЕМУ ЖИВОМУ, НАЧИНАЯ С ЧЕРВЯ, ОТНОСИСЬ КАК К СЕБЕ»

Наш собеседник – **Маргарита БЕРСАНОВА-МАРКОВА** из Санкт-Петербурга, преподаватель медитации.

– При внимательном отношении к себе человек начинает замечать, как часто события в его жизни синхронизируются. Подумаешь о старом друге, и он тебе звонит, или захотелось определенный подарок, вот – пожалуйста! Неожиданно и приятно. Так и у меня, при разборе полок с книгами пришел запрос: какую бы книгу я взяла с собой на необитаемый остров. Задумалась. Раньше я много читала или казалась, что много. По крайней мере, могу отнести себя к человеку читающему. Художественная классика Франции, Англии и России, поэзия персидских поэтов, множество современных книг по саморазвитию, классические тексты и книги современных учителей по буддизму и йоге. Ко всей этой литературе обращалась в непростые для себя времена. Большая часть книг «проглатывалась», не оставляя следа, некоторые из них подерживали, помогали разобраться в себе, людях и мироустройстве, а вот книга, которая была действительно пригодилась бы на необитаемом острове, – «Чжуд-Ши. Канон тибетской медицины».

К тексту, несущему исключительно прикладные знания, обращаюсь достаточно часто.

Представьте только, каждый день просыпаться с лучами солнца или под дождем; наблюдать жизнь ранее неведомых существ: насекомых, птиц, животных, водных обитателей; встретить росток, а через неделю он распускает листья, а потом – цветы и плоды. Именно в эти моменты мне бы и помог Чжуд-Ши, своего рода справочник по свойствам и действиям

растений, животных и минералов. В природе есть ядовитые растения и животные, мне же хотелось бы выжить и не прожить долго жить, а в гармонии с природой и самой собой.

Тибетская медицина вобрала в себя знания древних медицинских систем Китая, Индии и Ирана. В тексте мы встречаем рекомендации по питанию, сочетанию продуктов, образу жизни, о причинах болезней, самих болезнях и как их лечить. Все перечисленное базируется на системе пяти первоэлементов, то есть того, из чего состоит природа вокруг и природа человека, его организм: воздух, огонь, вода, земля и пространство. По типу выделяются три основные конституции человека – ветер, желчь, слизь. Чаще всего встречаются смешанные типы, в которых один из них преобладает. Определив свой тип, человек с легкостью может следовать и применять знания из Чжуд-Ши, чтобы сохранить баланс элементов и быть здоровым. Если не справляется сам, обращается к доктору тибетской медицины, который проводит диагностику по пульсу и корректирует образ жизни, питания, физических нагрузок. При необходимости назначается лечение лекарствами растительного и животного происхождения, минералами или дополнительными процедурами: массажем, иглокальванием, прижиганием и другими способами. Недаром, чтобы стать доктором тибетской медицины, человек учит Чжуд-Ши наизусть в оригинале на тибетском языке, а это ни много ни мало – целый канон.

Получается, обладая мудростью из



книги, мне будет проще приспособиться в неизвестной среде и если даже чего-то не знаю, в Чжуд-Ши обязательно это знание смогу получить.

Канон тибетской медицины окажется интересен и полезен каждому человеку, стремящемуся к здоровой и полноценной жизни. Осилит же этот текст только тот, чей ум пыллив, а сердце открыто новому знанию. Поскольку в Чжуд-Ши на русском языке встречается много непереводаемых слов с тибетского, приходится обращаться к комментариям и справочникам, а это огромный труд и усердие. Также к тексту есть иллюстрированное пособие – Атлас тибетской медицины.

Мы так часто хотим изменить мир вокруг, находим в нем изъяны и несправедливости, с нашей субъективной точки зрения, что забываем о себе и своем

здоровье – как физическом, так и психическом. И здесь все просто: начинать нужно с себя. «При разумном употреблении пищи и питье поддерживают тело и жизнь, а при избытке, недостатке или неправильном употреблении порождают болезни и могут даже прервать жизнь». Это сложно соблюдать в жизни. Кажется, все понятно, на практике же мы видим нарушения и в питании, и в мыслях, и в образе жизни в целом. Все мы знаем, что природа живет по ритмам Солнца и Луны, поэтому хорошо бы ложиться спать в 22-23 часа и вставать в четыре или шесть. На практике же все иначе, и здесь на арену вступает медитация, которая помогает себя организовать. Поэтому для меня, с точки зрения гармоничной жизни, необитаемый остров оказался бы раем уже в этой жизни. Тем не менее предпочитаю жить здесь, среди людей.

Конечно, в условиях, где нет ни одного человека, кроме меня, думаю, можно вполне написать книгу самому, если не художественную, то что-то вроде мемуаров или дневника.

В последние два года я пересмотрела отношение к чтению. В скоростной информационной век хочется ценить время, и если читать, то точно не для галочки и получения информации, а для применения полученного знания. Все чаще задавать себе вопрос «зачем?», говоря, думаю или действуя. Внимательнее относиться к себе, окружающим людям и природе. Помнить о главном – все мы гости в этом мире, а в гостях относиться с уважением, вниманием и благодарностью к тому, кто тебя пригласил.

В заключение приведу цитату из Чжуд-Ши: «Ко всему живому, начиная с червя, относись как к себе».

Светлана СИХОВА

ОН БЫЛ ПРОТОТИПОМ ГЕРОЯ ПОВЕСТИ «МАЙОР «ВИХРЬ»

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



28 октября

28 октября 1469 года родился Эразм Роттердамский – европейский гуманист, философ и писатель.

Эразм Роттердамский занимает особое место в истории. Впервые ученый и писатель получил такое влияние и славу. Мучительные правители и известные ученые считали за честь находиться с ним в переписке. Когда он прибывал в какой-нибудь город, ему устраивали торжественную встречу, которой иногда не удавалось даже и государям.

В юности он вынужден был уйти в монастырь. Жизнь там казалась Эразму скучной, а нравы монахов чудовищными. Зато у него была масса времени на изучение классических языков и литературы. Талантливый юноша нашел себе богатых меценатов, а вместе с тем и дорогу из монастыря. Вся дальнейшая жизнь Эразма прошла в постоянных путешествиях.

Эразм Роттердамский коллекционировал рукописи классических авторов и занимался их издательством, впервые применил научные приемы к богословию, подготовил почву для реформации церкви, преподавал в университете богословие. Также он являлся автором собственных литературных произведений. «Похвала глупости» Эразма представляет собой пародию

на популярный тогда панегирик. Здесь автор позволил глупости самой себя похвалить. От многих сатириков Эразма отличал тон, он никогда не смеялся зло, просто благодушно подшучивал над несовершенством людей.

Гуманист и философ, он пользовался популярностью среди многих правителей. Они все желали получить от него мудрые советы и вообще находились при дворе. Он продолжал путешествовать почти до самой смерти.

В этот день в 1797 году родилась итальянская певица (меццо-сопрано) Джудитта ПАСТА.

Она является одной из наиболее выдающихся итальянских певиц первой половины XIX века. Современники отмечали высокое драматическое искусство Пасты, выразительность и страстность пения с особым величием, спокойствием и пластичностью. В XX веке с Пастой сравнивали Марию КАЛЛАС.

Первый успех пришел к ней в 22 года в Венеции, затем были успешные выступления в Риме и Турине. После блестящих выступлений в Париже пришло мировое признание. В течение 13 лет регулярно выступала в Лондоне, Париже, Милане, Неаполе, в операх МОЦАРТА, БЕЛЛИНИ, ДОНИЦЕТТИ и РОССИНИ. Паста была первой исполнительницей

партий Нормы, Амины в «Сомнамбуле», главной роли в «Беатриче ди Тенда» БЕЛЛИНИ. Имя певицы носит театр в Саронно.

28 октября 1924 года родился советский разведчик, писатель и сценарист Овидий ГОРЧАКОВ.

Овидий Александрович во время Великой Отечественной войны был руководителем разведгруппы в тылу врага в Польше и Германии. Награжден орденом Отечественной войны I степени и орденом «За воинскую доблесть» (Польша). С 1950 года работал как переводчик, в том числе на съездах и пленумах КПСС с участием иностранных гостей.

Горчаков является автором ряда документальных книг, очерков, репортажей, документальных повестей, которые посвящены военным служащим и советским разведчикам. В соавторстве с польским писателем Янушем ПШИМАНОВСКИМ он написал известную повесть «Вызываем огонь на себя», а позже и сценарий телефильма по ней. Вместе с Василием АКСЕНОВЫМ и Григорием ПОЖЕНЯНОМ Горчаков написал пародийный шпионский роман «Джин Грин – неприкасаемый», который был опубликован под общим псевдонимом Гривадий Горпожак.

Серия книг и очерков разных писателей посвящена и самому разведчику. Так, например, Юлиан СЕМЕНОВ взял Горчакова про-

тотипом героя повести «Майор «Вихрь», отразив его биографию.

В этот день в 1943 году был создан Гимн Советского Союза.

На «ближней даче» Сталина в Кунцеве вечером этого дня высшее руководство страны завилировало сочиненный Сергеем МИХАЛКОВЫМ и Гарольдом ЭЛБРЕГИСТАНОМ текст Гимна Советского Союза со сталинскими карандашными поправками. Так, двуступище: «Свободных народов союз благородный» Иосиф Виссарионович исправил на «Союз нерушимый республик свободных». А вместо строк: «Нам Ленин нам путь озарил, //Нас вырастил Сталин - избранник народа...» вписал: «И Ленин великий нам путь озарил, //Нас вырастил Сталин - на верность народу...»

Впервые Гимн Советского Союза был исполнен в ночь на 1 января 1944 года.

28 октября 1969 года ушел из жизни российский поэт и литературовед, автор детских стихотворных сказок Корней ЧУКОВСКИЙ.

Корней Чуковский – псевдоним поэта Николая КОРНЕЙЧУКОВА. Детство он провел в Одессе. В гимназии подружился с Борисом ЖИТКОВЫМ, который также стал знаменитым детским писателем. В 1903 году Корней Иванович отправился в Петербург с намерением заняться литературной деятельностью. После долгих поисков он нашел подходящую

работу – стал корреспондентом газеты «Одесские новости». Весь 1916 год Корней Чуковский проводит в Великобритании, Франции, Бельгии, работая военным корреспондентом газеты «Речь». В 1917 году, вернувшись в Петроград, Чуковский по предложению М. ГОРЬКОГО становится руководителем детского отдела издательства «Парус».

Интересные, не совсем обычные образы и четкий ритм деляли его стихи быстро запоминающимися. Его произведения «Тараканище», «Мойдодыр», «Муха-Цокотуха», «Бармалей», «Приключения Айболита» и многие другие стали классикой детской литературы.

Чуковский также занимался переводами, публицистикой, написанием историко-литературных работ и мемуаров. Он награжден многими государственными наградами СССР, был почетным доктором литературы Оксфордского университета. На даче в Переделкино, где писатель прожил большую часть жизни, в настоящее время действует его музей, а его произведения для детей и сегодня любимы всеми.

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

• СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ СЮЖЕТЫ

Встречи



Аиша весь месяц готовилась к свадьбе брата. Все уже было завершено к назначенной дате. Только вот Аиша завертелась и не успела сделать прическу. Кое-как уложив волосы, надела свой ослепительный наряд - длинное красное платье с рукавами-фонарик, являвшимся трендом года.

Аиша выглядела великолепно, но, как и многие девушки, была недовольна результатом наведенной красоты. Но очень скоро забыла о своем недовольстве и занялась хлопотами, связанными со свадьбой. В основном все большие праздники отмечают уже в ресторанах, но отец Аиши категорически отказался, говоря: «Зачем я построил большой дом, если все пожелания будут звучать в чужих стенах!» И Аиша старалась, чтобы все прошло безупречно, никого не оставить без внимания, по каждому вопросу родственники обращались к ней. У нее была младшая сестра, но Аиша была более хозяйственной, поэтому знала, где что лежит.

Алексей сразу приметил статную девушку, которая все контролировала, и решил обязательно с ней познакомиться. Он пришел со стороны невесты и стал расспрашивать о девушке в красном. А когда увидел ее в кругу танцующих, сразу пригласил. Она только один раз взглянула на него, когда он пригласил ее в круг. Алексей подумал: «Она еще к тому же стеснительная и знает этикет». А вслух произнес не удержавшись: «Ты понравилась маме, я уверен». Аиша как будто ничего не слышала, а только танцевала, ни один мускул не дрогнул на ее лице. Алеша удивился: «Какая поддержка, другие девочки хотя бы взглянули или возразили, не зря она мне понравилась».

Свадьба Алеша и Аиши была пышной, им хватило одного взгляда, чтобы понять - они смогут создать крепкую семью. Так и случилось - они проживут счастливую жизнь с двумя славными детьми.

Они познакомились в колледже, учились в одной группе. Мурат не сразу приметил Замиру, даже больше внимания уделял ее подруге Свете. Девочки жили в общежитии колледжа. Мурат, как в народе говорят, был бабником, а значит, флиртовал со многими девочками.

Однажды в комнату к девочкам зашла соседка и донесла, что видела Мурата на третьем этаже, но в какую комнату зашел, не знает. Замира разозлилась, пошла искать его и вскоре вернулась в комнату. Света сидела на кровати и, увидев вернувшуюся подругу, спросила: «Почему тебя это так волнует, что сразу кинулась его искать?» Замира растерялась, не зная, что ответить, но через секунду произнесла: «Я просто за тебя беспокоюсь, хочу помочь. Я его сейчас найду», - и снова выбежала в коридор, не дав ничего сказать Свете, спустилась на третий этаж. Замира без стука открывала все двери и бесцеремонно врывается в комнаты. Одна дверь оказалась закрытой, она стучала настойчиво, пока ей не открыли. Войдя, увидела маленькую компанию, где был и Мурат. Она возмутилась и вывела его из комнаты. Замира была рассержена подобно зверю, у которого отобрали добычу, а Мурат в недоумении смотрел на нее. Она опомнилась и сказала: «Света расположена и ждет тебя». «Мы сами разберемся, не лезь не в свое дело», - сказал парень и ушел. Замире стало стыдно, что не смогла сдерживать свои эмоции, она ведь и сама любила его. Не зря говорят: гнев плохой советчик. Когда вернулась в комнату, Светы не оказалось на месте. Сначала Замира подумала: «Вышла в уборную, чтобы привести себя в порядок и Мурат не увидел ее заплаканной». Но на столе увидела записку: «Мне жаль, что я не заметила, что ты к нему неравнодушна. Я не буду больше с ним встречаться, но и дружить с тобой тоже больше не смогу, он всегда будет стоять между нами. Ты знаешь, он мне тоже дорог, но он всю жизнь будет таким и никогда не изменится. Послушай моего совета - беги от него, пока не поздно, всю

жизнь будешь маяться. Я не держу на тебя зла. Завтра заберу вещи после пар, пожалуйста, уйди на это время».

Замиру душили слезы, в груди кололо, в голове мысль за мыслью: «Что я наделала? Как быть? Из-из парня предала подругу!» А следом другая мысль: «Ну и ладно, зато есть шанс, что Мурат станет моим».

Так и получилось, Замира добилась своего, вышла замуж за Мурата. А бывшую подругу вспоминала по ночам, когда в очередной раз Мурат задерживался или вовсе не приходил домой ночевать. Но даже в таком случае Замира, задавая себе вопрос, если бы вернуть все назад, вышла бы снова замуж за любимого, больше склонялась к ответу «да», чем «нет».

Как коварна любовь!

Асхад и Арнелла познакомились по интернету. Когда Арнелла рассказала подруге о знакомстве, Жанна ее долго отговаривала: «Как ты можешь верить, тебя могут обмануть, ты слишком доверчивая, больше никаких знакомств на сайте».

Арнелла неделю не проверяла почту, но видела, что приходят сообщения. В очередной раз услышав сигнал, что пришло письмо, не выдержав, открыла. Так у них завязались отношения. Арнелла была стеснительной девушкой и поэтому больше предпочитала общаться в сетях. Такие же чувства испытывал и Асхад - на расстоянии находил нужные слова, чувствовал себя более уверенно, но как начинал думать, что рано или поздно придется встретиться, его бросало в жар, боялся, что не понравится Арнелле, растеряется, как не раз происходило с другими девушками. Они продолжали переписку еще полгода, но оба одновременно пришли к тому, что увидятся под Новый год. А в душе, как маленькие дети, надеялись на новогоднее чудо, что понравится друг другу. Они как-то решили показать свои фотографии, где Арнелла отправила снимок итальянской актрисы Орнеллы Мути, в честь которой ее назвали. А Асхад отправил фото Адриано Челентано, потому что ассоциировал с именем Арнелла. Потом оба долго смеялись, посчитали это хорошим знаком и решили встретиться у главной елки города в полночь.

Когда Арнелла рассказала свою историю подруге, та настояла, что пойдет с ней и будет наблюдать со стороны, потому что боится за нее и одну не отпустит. В тот вечер все отправились с большой опаской и волнением на встречу. Не было предела счастью, когда молодые понравились друг другу и, не умолкая, болтали и чувствовали себя свободно, были самими собой.

Спустя какое-то время Жанна тоже решила найти свою половинку через интернет. Стала переписываться с парнем, который предложил через неделю встретиться. Это показалось ей странным, но он так просил, что девушка согласилась. Встречу Андрей назначил в парке. Жанна, не подходя к нему, долго наблюдала за парнем с цветами, продава сорок минут, и когда он уже хотел уйти, подошла к нему. Он пригласил ее в ресторан, и она оказалась в его дорогой машине. Так завязались их отношения. Алексей баловал ее подарками. Когда Жанна рассказала обо всем Арнелле, та насторожилась. «Что-то мне все это не нравится, не обманывает ли он тебя, ты слишком доверчивая», - настаивала Арнелла. Жанна рассмеялась: «Эти же слова я говорила тебе, вспомни, не волнуясь, все будет хорошо. Он такой галантный, внимательный и мне очень нравится».

Через месяц после их разговора Жанна позвонила Арнелле. Из трубки доносился плач. Всклипывая, Жанна рассказала, что Андрей женат: «Вечером мы сидели в его любимом ресторане, всегда один и тот же маршрут... Как я была наивна! Почему не заподозрила неладное? Как-то заметила у него три телефона, он объяснил, что один для работы, другой для родителей, а третий для меня. Я, глупая, радовалась, что он специально для меня держит телефон». «Как ты узнала, что он женат?» - спросила Арнелла. «Ты не поверишь, в ресторан пришла его жена и устроила скандал. Оказывается, он встречался с разными девушками, но скрывал это. И тогда она наняла человека, чтобы поймать его с поличным», - с дрожью в голосе продолжала Жанна. А мне она сказала: «Уходи, деточка, пока и тебе не досталось». «Как мне было стыдно. Сама же отговаривала тебя и сама же попала в ловушку», - рыдала Жанна.

Статистика знает все, в том числе и самые популярные места знакомств людей, которые впоследствии стали супругами. В фильмах, как правило, герои знакомятся при необычных обстоятельствах, в жизни же все более прозаично.

На работе или учебе познакомились 21 процент пар будущих супругов.

На общественных мероприятиях, концертах, выставках, в барах и ресторанах - около 27 процентов.

В гостях у общих знакомых и друзей - 16 процентов.

А в последнее десятилетие основным способом познакомиться и завязать отношения стало общение в интернете - почти 40 процентов.

(Окончание. Начало на 11-й с.)

За два-три месяца до родов свекровь каждую ночь ночевала в отдельной комнате со снохой, чтобы в случае чего сразу же позвать женщин-повитух и выпроводить с территории дома всех мужчин в семье, кроме отца будущего ребенка. Если схватки были тяжелыми, в комнату к роженице заводили ее супруга, который должен был, как бы наступая на живот, перешагнуть через нее - считалось, что от этого схватки утихали и после этого роды становились легче. Во время схваток в доме раскрывали все окна, открывались сумки, развязывались узлы, самой роженице расплетали косу - все это было призвано магическим образом воздействовать на процесс, чтобы роды были легкими. В противном случае адыги приглашали человека со сросшимися пальцами на ногах или спасшего лягушку от змеи: считалось, что тогда все пройдет благополучно.

РОЖДЕНИЕ ПЕРВЕНЦА

По рассказам Мечихан ТАБИШЕВОЙ (ЛОСАНОВОЙ), в приеме родов участвовали четыре женщины: первая - повитуха, вторая держала роженицу за руку и отвлекала ее разговорами, третья меняла воду, была «на подхвате», четвертая стояла у изголовья с полотенцем или чистой мягкой тканью и вытирала пот. Женщине-повитухе еще до родов преподносили подарок, мотивируя это так: «Надо вручить плату за труд раньше, чем высохнет пот». В изголовье невестки клали что-то, что могло приподнять тело, а ноги ставили на два кирпича. Тремя-четырьмя полотенцами вытирали пот, а одно обязательно должно было лежать развернутым и чистым, нетронутым, позднее им повязывали шею повитухи со словами: «Это за твой труд».

• ТРАДИЦИИ

Став матерью, женщина должна была заниматься воспитанием своих детей, прививать им любовь к своему роду, соблюдать обычаи адыгского этикета. В воспитании детей (особенно девочек) до достижения ими определенного возраста мужчины не принимали особого участия, так как это считалось прерогативой женщины. Девочки больше были с матерями, а мальчики - чаще всего с дедушками, чем с отцами. Но до пяти-шести лет мальчиков все-таки воспитывала женщина. По мнению современных психологов, усвоенное человеком в раннем возрасте откладывает глубокий отпечаток на его характере. Возможно, поэтому в традиционном кавказском обществе, в частности адыгском, мать пользуется таким непререкаемым авторитетом.

• Материалы Анжелы ГУМОВОЙ



ОВЕН (21 марта - 20 апреля)

Вы можете оказаться вовлеченными в какие-то социальные или общественно-политические движения. Особенно это касается тех, кто интересуется происходящими событиями в мире. Потребность быть не просто сторонними наблюдателями за событиями с экранов телевизора, но и самим принимать участие в происходящем может побудить вас к конкретным действиям. Хорошее время для поиска единомышленников, чтобы заниматься теми вопросами, которые вас волнуют.

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 21 мая)

Эти дни могут быть связаны с активизацией дружеских контактов и укреплением партнерских отношений. В супружестве отношения будут строиться на основе любви и взаимопонимания, строите совместные планы на будущее. Наиболее проблемными темами могут стать финансы и контакты. Старайтесь ограничить свои расходы и сохранить имеющиеся у вас финансовые средства. От новых знакомств лучше воздержаться.

БЛИЗНЕЦЫ (22 мая - 21 июня)

Активно развивайте деловое партнерство. Проявляйте свои дипломатические способности и подстраивайтесь под сложившиеся внешние обстоятельства. Вам не потребуется заниматься выполнением рутинной работы, используйте современную технику. Это хорошее время для подписания договора о взаимовыгодном сотрудничестве. Для этого надо что-то скорректировать в своей прежней позиции.

РАК (22 июня - 22 июля)

Самоутверждайтесь за счет здоровых амбиций и тогда окажетесь в центре внимания окружающих. Наиболее преуспеют те, кто имеет конкретную цель и прилагает усилия к ее достижению. Перед вами могут открыться новые перспективы. Это прекрасное время для продвижения в карьере, смены работы, участия в конкурсах и соревнованиях. Также могут улучшиться отношения с близкими родственниками и родителями.

ЛЕВ (23 июля - 21 августа)

Вы сможете проявить свои лучшие деловые качества и успешно решать текущие вопросы. Сделайте ставку на сотрудничество с коллегами и подчиненными. В трудовом коллективе сможете найти необходимую поддержку. Многие из вас имеют отличные шансы для карьерного продвижения. Особенно это относится к тем, кто уже занимает руководящие должности. Ваши взаимоотношения в трудовом коллективе могут стать настолько гармоничными, что сможете ставить перед собой масштабные задачи – сейчас вам многое по плечу.

ДЕВА (22 августа - 23 сентября)

Эти дни благоприятствуют творчеству, учебе и путешествиям. Также сможете преуспеть в воспитании детей. Но самые приятные события ожидают влюбленных. Ваши чувства переживут расцвет. Будьте готовы проявить щедрость души, дарите прекрасные минуты любимому человеку. Возможна загородная поездка вместе с любимым человеком, а также приятные сюрпризы и подарки. В деловом партнерстве не подписывайте важные документы.

ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября)

Эти дни могут быть связаны с усилением вашей интеллектуальной и творческой активности. Вы

• ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ощущаете эмоциональный подъем и в целом оптимистический настрой. Отличное время для творческой самореализации. Будьте готовы к приятным сюрпризам в романтических отношениях. Если у вас есть ребенок, сводите его на аттракционы или в театр юного зрителя – пусть он окунется в радостный мир праздника.

СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября)

Проявляйте инициативу и не бойтесь брать за новые дела. У вас усилится творческий потенциал, что положительно отразится на решении нестандартных задач. Можно брать за новые дела и пытаться усовершенствовать уже известные технологии. Это хорошее время для повышения репутации и самоутверждения в коллективе. Случайная встреча с человеком, с которым сотрудничали раньше, возобновит деловые отношения.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря)

Хорошее время для принятия любых ответственных решений. Ваши личные начинания получат поддержку. Из-за полученной недостоверной информации рискуете допустить ошибку. Также нужна вам информация может поступить с большой задержкой. Влюбленные проведут эти дни в режиме ожидания и наблюдения, пока близкий человек определится со своим мнением. Определившиеся сами будут спокойны и готовы к любому выражению событий.

КОЗЕРОГ (22 декабря - 20 января)

Эти дни благоприятствуют спокойному времяпрепровождению в уютной домашней обстановке. В семье складывается гармоничный психологический микроклимат, царит атмосфера любви, взаимной заботы и внимания. Главный мотив вашего поведения состоит в том, чтобы сделать условия семейного проживания более комфортными, уютными и красивыми. Кроме домашних дел, у вас будет возникать потребность побыть какое-то время в состоянии тихого уединения.

ВОДОЛЕЙ (21 января - 19 февраля)

Не проводите переговоры и не подписывайте важные документы. Многие вопросы будет легче урегулировать не в открытом обсуждении, а в ходе кулуарных переговоров. В области личных отношений главная задача состоит в том, чтобы не высказаться раньше времени. Не стоит давать обещания, ставить ультиматумы и отправлять прощальные письма. Не спешите с окончательным вердиктом о прошлом и не обесценивайте заранее перспективы своего будущего на личном фронте.

РЫБЫ (20 февраля - 20 марта)

Вы сможете увеличить уровень доходов. Особенно это относится к тем, кто работает на сдельной оплате. Со стороны коллег и начальства получите поддержку. Высокая результативность в работе может положительно отразиться на карьере. Возможно, поступит предложение занять более высокую и ответственную должность. Вы сможете продвигнуться по карьерной лестнице, если проявите гибкость и будете готовы работать над ошибками, корректируя свое поведение.

*Подготовила
Фатима ДЕРОВА*

ЯБЛОЧНЫЙ БУМ

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Сегодня посвятим нашу рубрику яблокам. Они незаменимый и самый популярный продукт в нашем регионе. А сейчас их выбор так широк, что было бы неправильным не воспользоваться этим.

- Я люблю готовить блюда с яблоками, - говорит Анжела КУШХОВА из Нальчика. - Они получаются легкими, нежными, вкусными и полезными. Просто запечешь в духовке с начинкой из меда или сахара, и изысканный десерт для подачи на праздничный стол готов. И пироги с ними получаются замечательные.



СМЕТАННЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 120 г масла, 0,5 ч. ложки разрыхлителя или соды, 4-5 яблок, 2 ч. ложки корицы.

Способ приготовления. Масло достать заранее из холодильника, чтобы оно стало мягким, растереть с половиной количества сахара (0,5 стакана). Добавить полстакана сметаны, разрыхлитель или соду (гашеную). Все перемешать. В полученную массу добавить просеянную муку (оставить две столовые ложки) и замесить мягкое тесто. Форму для выпечки смазать растительным или сливочным маслом. Выложить в нее тесто, распределить по дну и сделать бортики. Получается своего рода тарелочка. Яблоки промыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать дольками и положить сверху теста, посыпать корицей.

В отдельной миске растереть яйцо с оставшимся сахаром (0,5 стакана), добавить полстакана сметаны и две столовые ложки муки. Тщательно размешать до однородной массы. Полученной смесью залить яблоки. Выпекать в разогретой до 170-180 градусов духовке в течение 35-40 минут. Готовый пирог можно присыпать сахарной пудрой.

ОЛАДЫ

Ингредиенты: 1 стакан муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 2-3 ст. ложки сахара, 2 яблока, 2-3 щепотки корицы, 50 мл растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, щепотка соли.

Способ приготовления. Яйца взбить с сахаром до белой пены. Добавить щепотку соли и теплое молоко. Взбить венчиком. Просеять муку вместе с разрыхлителем (можно заменить гашеной содой). Добавить корицу и тщательно перемешать. Яблоки промыть, очистить, мелко нарезать или натереть на крупной тер-

ке. Добавить в тесто и перемешать. Оставить тесто постоять 10 минут. В сковороду влить растительное масло и хорошо разогреть. Нalивать тесто в сковороду столовой ложкой. Обжарить с двух сторон по 3-4 минуты. Пышнее станут, если во время жарки прикрывать их крышкой. Перед подачей можно присыпать сахарной пудрой, полить медом, сиропом или сметаной.

ЛЕГКИЙ САЛАТ

Ингредиенты: 1 морковь, 1 яблоко (кисло-сладкое), 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1 долька лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления. Морковь и яблоко помыть и очистить. Морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой. Полить лимонным соком, медом и маслом. Добавить измельченные орехи и зелень. Перемешать, дать настояться 5 минут.

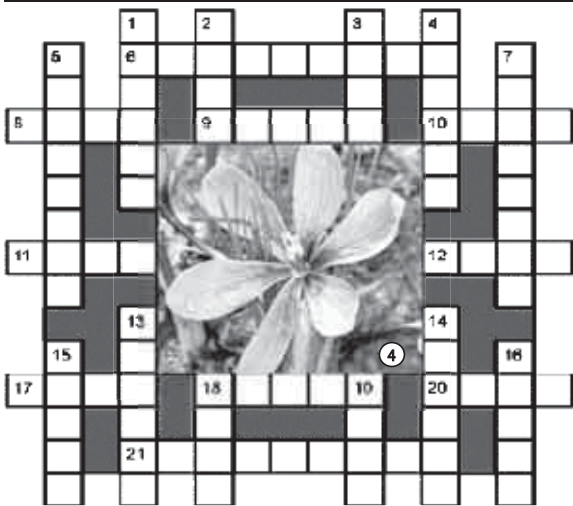
ЗАПЕЧЕННЫЕ

Ингредиенты: 3 яблока, 1 ч. ложка молотой корицы, 2 ст. ложки сахара, 100 г слоеного теста, 1 яйцо.

Способ приготовления. Тесто разморозить и тонко раскатать. Яблоки помыть, с помощью ножа и ложки сделать углубление и достать мякоть вместе с семенной коробочкой. Семена удалить, а мякоть измельчить. Смешать с сахаром и корицей. Наполнить яблоки этой начинкой. Тесто нарезать на полоски шириной 8 мм. Из них сделать сеточку на яблоках. Смазать тесто взбитым яйцом, яблоки поставить в форму для выпекания, добавить в нее 100 мл воды и выпекать в духовке при температуре 180 градусов 20-30 минут до золотистой корочки на тесте. Время выпекания зависит от сорта яблок. Перед подачей присыпать сахарной пудрой.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.

Фото Татьяны Бекуловой



КРОССВОРД

По горизонтали: 6. Дорожно-строительный материал. 8. Некрепкое яблочное вино. 9. Зона, область естественного распространения явления, вида, рода, семейства, животных или растений. 10. Чередование композиционных элементов. 11. Небольшой лиственный лес. 12. Спутник Земли. 17. Животное, изображаемое на государственных символах Боливии и Перу. 18. Большая группа людей с определенным положением в системе общественного производства. 20. Культурно-просветительное учреждение. 21. Крупнейшие международные спортивные соревнования.

По вертикали: 1. Полный круг вращения,

круговой поворот. 2. Биополе, психическая энергия человека. 3. Предмет мебели. 4. Многолетнее клубнелуковичное травянистое растение семейства ирисовых. 5. Электромusыкальный инструмент, снабженный клавиатурой фортепианного типа. 7. Государство в Африке. 13. Польский город, давший имя балетному танцу. 14. Большая станция на путях сообщения. 15. Цилиндрический сосуд. 16. Независимая проверка финансово-хозяйственной деятельности. 18. Древний столичный город на Ниле. 19. Машина для проката металла.

*Составила
Фатима КАРАЦУКОВА*

По вертикали: 1. Оборот. 2. Аур. 3. Ступ. 4. Шафран. 5. Эмпритон. 6. Ботсвана. 7. Краков. 8. Сидр. 9. Ареал. 10. Ритм. 11. Роца. 12. Лунна. 17. Лама. 18. Каир. 19. Стан. 20. Клубнелуковичное растение семейства ирисовых. 21. Олимпиада.

Ответы на кроссворд



(Окончание. Начало в № 42)

Другим красивым объектом парка, который следует посетить, является беседка «Ореанда», возведенная в 1912 году. Она представляет собой полукруглое архитектурное сооружение, которое состоит из ряда колонн. Это точная копия беседки, которая находится в Ялте. До революции в летнее время здесь устанавливался телескоп, и можно было любоваться открывающейся живописной панорамой, в частности, величественными Кавказскими горами и двуглавым Эльбрусом. Если говорить о религиозных сооружениях города, хочется упомянуть о Церкви Святого Николая Чудотворца. Она была построена в 1826 году по проекту архитекторов братьев Бернардацци. Это небольшая церковь, построенная из дерева без единого гвоздя, как в старые времена. При храме имелись церковно-приходская школа, библиотека, архив. Церковь не закрывалась в советский период. Главными святынями являются частица мощей преподобного Сергия Радонежского, икона Божией Матери и икона Николая Чудотворца. Еще одним из самых узнаваемых и популярных мест города является Эссентуцкая грязелечебница им.

Семашко. Этот удивительный архитектурный комплекс был воздвигнут по проекту архитектора Е. ШРЕТТЕРА в античном стиле; открытие грязелечебницы состоялось в 1915 году. Интерьер здания также выполнен на тематику античных мифов и легенд. Для лечения используется грязь из Тамбуканского озера, расположенного в 30 км от Эссентуков. И еще один интересный факт. Помните фильм «12 стульев»? Именно у льва перед грязелечебницей просил милостыню Киса Воробьянинов. По сложившейся доброй традиции предлагаю отправиться в Эссентуцкий историко-краеведческий музей имени В.П. Шпаковского. Музей, основанный в 1963 году, носит имя своего создателя – педагога Владимира ШПАКОВСКОГО и располагается в старинном особняке, являющемся памятником архитектуры регионального значения. В музее есть два выставочных зала, в которых проводятся временные привозные выставки, а также временные выставки из фондов музея. Фонд насчитывает свыше 30 тысяч единиц хранения. Самыми ценными экспонатами являются работы художницы Ю. РАЗУМОВСКОЙ, мебельный гарнитур, принадлежавший Елизавете

• КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Петровне (дочери Петра I), а также палеонтологическая и археологическая коллекции. Говоря о Эссентуках, невозможно оставить без внимания Концертный зал имени Ф.И. Шляпина. Он открылся в 1981 году на Театральной площади, став преемником Театр-парка. Что касается архитектуры здания, то она довольно простая, как и большинство построек того времени. Концертный зал является самой большой концертной площадкой региона. Он включает три зала: Большой, Камерный и Органный. На сцене Большого зала проходят крупные постановки, концерты и хоровые выступления. Камерный зал по акустическим параметрам идеально подходит для симфонических концертов. В 2011 году в Эссентуках появился орган, что стало грандиозным событием, и теперь каждый год здесь проводится Международный фестиваль органной музыки, на котором выступают российские и иностранные исполнители. Дача «Урлиное гнездо» (еще ее называют дачей Зимина) – одна из самых известных в Эссентуках. Она принадлежала есаулу ЗИМИНУ, построена в стиле русского модерна. На главном фасаде можно увидеть скульптурную композицию из трех орлов в гнезде, что дало название сооружению. В настоящее время здесь располагается городская библиотека. Надеюсь, вам понравятся Эссентуки своим спокойствием и умиротворенностью и у вас возникнет желание посетить этот южный город. В заключение традиционно цитата, связанная с путешественниками. На этот раз это арабская поговорка, которая гласит: тот, кто живет, видит много. Тот, кто путешествует, видит больше. А вы согласны с этим высказыванием?

Светлана СИХОВА

• САД-ОГОРОД

В первых числах августа в историко-краеведческом музее Зольского района состоялась выставка фиалок «Цветочная мелодия». Коллекционер фиалок – директор музея Галимат МАКОЕВА. Всего посетители смогли насладиться красотой 60 экземпляров фиалок, получить в подарок черенки для выращивания у себя дома и советы по уходу за этими нежными цветами.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ФИАЛОК

- Выставка имела большой успех у жителей разных поколений, - рассказывает Галимат. - Особенно запомнился мальчик лет 12 – настоящий ценитель мира растений. Он пришел один, показал по телефону фото своих комнатных растений, которые выращивает сам. Взял отростки всех сортов фиалок, чтобы посадить их у себя дома.



Увлечаться цветоводством и растениеводством я начала еще в детстве, когда даже в школу не ходила. Вместо игрушек просила родителей купить семена комнатных растений, выращиванием которых занималась сама. А фиалки среди них появились в середине 80-х годов, когда училась на химико-биологическом факультете КБГУ. Лаборантка на кафедре генетики выращивала на подоконнике два горшочка с фиалками – голубой и белой окраской цветков. Нежные растения являлись украшением скучной обстановки лаборатории и создавали хорошее настроение. Я взяла по одному листочку от каждого растения и посадила у себя. Тогда еще не знала, какое многообразие сортов и цветов фиалок существует. Мир этих удивительных растений до сих пор не перестает удивлять меня. И эта любовь продолжается 35 лет.

Самым важным условием их разведения, конечно же, является безусловная любовь к цветам. Как ботанику мне интересно проводить опыты по скрещиванию разных сортов, а из полученных семян выращивать новые. Это удивительный процесс. Результат всегда удивлял и восхищал. Из скрещенного семени от родителей с розовыми и белыми цветками в свое первое цветение растение давало бутоны исключительно розового цвета. Они отцветали, и через пару недель появлялись новые, уже белые. То есть не что-то среднее между родительскими формами, а каждый раз одного вида. Вот и получается, что у некоторых моих растений периодически появляются бутоны разных расцветок.

Мое увлечение растениями не ограничивается только этими цветами. У меня есть и другие комнатные и садовые сорта декоративных растений. Среди них каланхое десяти сортов и разных окрасок. Я человек сельский, у меня есть сад, в котором растут самые разнообразные виды растений, в том числе и плодовые деревья – разных сортов яблони, груши, персика, а также малина, клубника и т.д. В прошлом году посадила королек. Мне обещали, что он районированный и будет расти и плодоносить в нашей местности. Надеюсь, к следующему году начнет давать плоды.

Кроме того, увлекаюсь домашним животноводством. Есть козы, кролики, гуси и куры.

Если бы позволяло пространство, с удовольствием занималась бы разведением экзотических растений. Мечтаю вырастить комнатный гранат и декоративные мандарины. Но все мое жизненное пространство заняли фиалки, ограничивать их площадь обитания не хочется. К ним у меня особое отношение. Если увижу новый сорт, сколько бы он ни стоил, не могу пройти мимо. Мои фиалки живут не только дома, но и в музее. У посетителя они вызывают не меньший интерес, чем музейные экспонаты. Поскольку выставка имела большой успех, решила проводить ее ежегодно. Уже сейчас готовность к следующей, которую хотим приурочить к Международному женскому дню 8 Марта. В этот раз планирую выставить более ста растений.

Алена ТАОВА.

Фото из архива Г. Макоевой

МОБИЛЬНЫЙ ТЕХНОПАРК «КВАНТОРИУМ» ПОБЫВАЛ В ЗОЛЬСКОМ РАЙОНЕ

В Кабардино-Балкарии начал работу мобильный технопарк «Кванториум». Первую остановку он сделал в Зольском районе. Технопарк «на колесах» посетил малкинскую школу.

На презентации «Кванториума» побывали начальник отдела Минпросвещения КБР Т. КАСЬЯНОВА, заместитель главы местной администрации Зольского района И. ДОКШОКОВ, заместитель директора ГБОУ «ДАТ «Солнечный город» Б. АБАЗОВА, депутат Парламента КБР, главный редактор газеты «Зольские вести» Р. БЖАХОВА, начальник МКУ «Управление образования» местной администрации Зольского района А. КОЧЕСОКОВА.

От имени руководства района И. Докшок поблагодарил организаторов за то, что предоставили возможность ребятам освоить современные технологии и обрести навыки по разным направлениям. Он отметил, что в Зольском районе работают семь «точек роста», реализуемых в рамках нацпроекта «Образование». Мобильный технопарк запустили в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Он создан как структурное подразделение ГБОУ «Детская академия творчества «Солнечный город» Минпросвещения КБР в целях обеспечения детей, проживающих в сельской местности и в малых городах, со-

временным техническим образованием. В мобильном технопарке определены направления: «Виртуальная и дополненная реальность», «Геометрические технологии», «Аэротехнологии», «Промышленная робототехника», «Промышленный дизайн», «Хайтек».

Автомобиль перевозит учебное оборудование и станки. Это наборы для робототехники, VR-очки, квадрокоптеры, ноутбуки, 3D-принтеры, лазерные станки и расходные материалы. Целевой аудиторией мобильного технопарка являются учащиеся 5-11-х классов.

За время пребывания мобильного технопарка в школе ребята участвовали в мастер-классах по робототехнике, управляли дроном, побывали в виртуальной реальности, узнали о программах дополнительного образования, выбрали наиболее интересные направления. Школьники продемонстрировали гостям приобретенные навыки по робототехнике.

Преподаватели «Кванториума» еще два раза (зимой и весной) в рамках двухнедельных выездов будут заниматься с детьми. На сегодня ими уже охвачено свыше 160 учащихся.

Наш корр.

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p> <p>И.о. главного редактора Ф.Б. КАРАЦУКОВА</p>	<p>Редакционная коллегия: З. КАНУКОВА (гл. редактор), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p> <p><i>Над номером работали:</i> С. СИХОВА – литературный редактор номера; Т. БЕКУЛОВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</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 ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Эссентуки, ул. Никольская, 5-а</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 1658. Заказ 2262. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 27 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>
--	--	--	---	--	--	---

Редакция не вступает в переписку с авторами. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели. Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции.