

№ 10 (1123)

10 марта 2021 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА ЦЕНА СВОБОДНАЯ

8 Марта
С Международным
женским
днем



ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ К.В. КОКОВА К ЖИТЕЛЯМ РЕСПУБЛИКИ

Уважаемые земляки!

8 марта 1944 года – трагическая дата в судьбе балкарского народа и всей Кабардино-Балкарии. 77 лет назад в результате чудовищного преступления и вопиющей несправедливости балкарский народ был подвергнут насильственной депортации. В эти дни все мы разделяем эту боль, скорбим о жертвах произвола и беззакония, выражаем сочувствие родным и близким тех, кто не дождался возвращения на родную землю.

Тяжелые испытания, выпавшие на долю балкарского народа в период тринадцатилетнего изгнания, не сломали его. Мужественно преодолев все тяготы и лишения, он стал еще сильнее и сплоченнее, сохранил свой язык, культуру, традиции и обычаи, высокий духовный потенциал. Вернувшись на историческую родину, балкарский народ активно включился в созидательную деятельность. Прошедшие десятилетия ознаменованы его яркими достижениями в экономическом, социальном и культурном развитии. Сегодня он с оптимизмом смотрит в завтрашний день, в единой многонациональной семье народов республики уверенно строит будущее нашей родной Кабардино-Балкарии.

Уверен, вместе, в единстве и сплоченности, мы сумеем преодолеть любые трудности, обеспечить благополучие и процветание нашей республики.

КАЗБЕК КОКОВ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ПАМЯТНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, ПОСВЯЩЕННЫХ ДЕПОРТАЦИИ БАЛКАРСКОГО НАРОДА

В Кабардино-Балкарии прошли памятные мероприятия, посвященные 77-й годовщине депортации балкарского народа.

Глава КБР Казбек Кокков возложил цветы к Мемориалу жертв политических репрессий 1944-1957 гг. Руководитель республики также ознакомился с экспозицией музея-мемориала.

В мероприятии приняли участие Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, Председатель Правительства КБР Алий МУСУКОВ, главный федеральный инспектор по КБР Аппарата полномочного представителя Президента РФ в СКФО Тимур МАКОВЕВ, депутаты Государственной Думы Федерального Собрания РФ, руководители министерств и ведомств, главы администраций муниципальных образований, представители



общественных и религиозных организаций республики. Мероприятия в память о трагедии балкарского народа состоялись во всех городах и районах Кабардино-Балкарии.

Мероприятия в память о трагедии балкарского народа состоялись во всех городах и районах Кабардино-Балкарии.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЛАВЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ К.В. КОКОВА С МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЕМ

Дорогие женщины!

Сердечно поздравляю вас с праздником - Международным женским днем!

Этот день наполнен искренними, теплыми чувствами. В нем соединяются огромное уважение, благодарность и любовь к женщине-матери, спутнице жизни, заботливой хранительнице домашнего очага. Нет ничего ценнее, чем ваши добрые сердца и мудрость. А ваша способность успевать все и при этом оставаться очаровательными, красивыми и женственными заслуживает особого восхищения.

Сегодня невозможно представить себе сферу жизни республики, в которой бы женщины ни принимали деятельного участия. Вы успешно проявляете себя в профессиональной деятельности, в бизнесе, науке, на государственной службе и в общественной жизни. Но самый бесценный дар женщины – материнство. Семья – это базовая ценность нашего общества. Поэтому поддержка семьи, создание условий для ее благополучия являются одним из главных приоритетов нашей политики. Будем и впредь повышать эффективность наших усилий в интересах семьи и детей.

Хочу выразить вам искреннюю признательность и благодарность за самоотверженный труд и заботу о подрастающем поколении, за вашу чуткость и душевную щедрость.

От всего сердца желаю вам, наши дорогие женщины, крепкого здоровья, весеннего настроения, любви и благополучия, исполнения надежд.

УКАЗ Главы Кабардино-Балкарской Республики О награждении государственными наградами Кабардино-Балкарской Республики

За достигнутые успехи и многолетний добросовестный труд

наградить Почетной грамотой Кабардино-Балкарской Республики

ГАСТАШЕВУ Наталию Казбулатовну – заведующую кафедрой вокального искусства и дирижирования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Кавказский государственный институт искусств»;

присвоить почетные звания:

«Заслуженный работник здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики»

ШОМАХОВОЙ Фузе Дзадзуевне – старшему фельдшеру отделения скорой медицинской помощи государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Районная больница» сельского поселения Заюково,

«Заслуженный работник культуры Кабардино-Балкарской Республики»

ВАХРАМЕЕВОЙ Наталье Евгеньевне – балетмейстеру муниципального бюджетного учреждения «Городской дворец культуры местной администрации городского округа Прохладный»,

«Заслуженный работник социальной защиты населения Кабардино-Балкарской Республики»

ЧЕЧЕНОВОЙ Джанне Исхаковне – начальнику отдела профориентации и профессионального обучения департамента занятости населения Министерства труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики,

«Заслуженный юрист Кабардино-Балкарской Республики»

ХАТКУТОВОЙ Валентине Схатгериевне – судье Верховного Суда Кабардино-Балкарской Республики.

Глава Кабардино-Балкарской Республики **К. КОКОВ**

город Нальчик, 17 февраля 2021 года, №13-УГ

Пресс-служба Главы и Правительства КБР. Фото Евгения Каюдина

Чистая страна

Минприроды КБР проводит работы по рекультивации и экологической реабилитации территории, загрязненной при несанкционированном размещении отходов в Тырнаузе, говорится в сообщении ведомства.

В нем подчеркивается, что одним из ключевых направлений нацпроекта «Экология» по ликвидации несанкционированных свалок в границах городов и особо опасных объектов накопленного вреда окружающей среде является федеральный проект «Чистая страна», цель которого – уменьшить экологический ущерб, связанный с захоронением отходов, снизить экологические риски от объектов накопленного вреда окружающей среде, а также улучшить качество жизни населения. Так, северо-восточнее Тырнауза в

рамках регионального проекта «Чистая страна» начаты работы по рекультивации и экологической реабилитации территории, загрязненной при несанкционированном размещении отходов I-V классов опасности (ликвидация накопленного экологического ущерба).

Рекультивация полигона твердых бытовых отходов предусматривает выполнение в два этапа: технический и биологический. Технический этап рекультивации земель включает их подготовку для последующего целевого использования в народном

хозяйстве. Этот этап предусматривает планировку, формирование откосов, снятие, транспортирование и нанесение почв и плодородных пород на рекультивируемые земли, а также проведение других работ, создающих необходимые условия для дальнейшего использования земель. Биологический включает комплекс агротехнических и фитомелиоративных мероприятий, осуществляется после полного завершения технического этапа. Завершение работ планируется в 2022 году.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Всероссийская перепись населения перенесена на сентябрь

Правительство РФ приняло решение о проведении Всероссийской переписи населения в новые сроки - в сентябре 2021 года. Такое решение принято, чтобы не помешать текущему улучшению эпидемиологической ситуации в стране и гарантировать безопасность всех участников.

«Мы видим, что идет улучшение по всем показателям: заболеваемость и смертность падают, но мы не знаем, как будет складываться ситуация дальше. Нужно, чтобы сформировался коллективный иммунитет. И чтобы одно из ключевых статистических событий десятилетия - Всероссийская перепись населения не омрачилось и принесло только пользу, было принято решение сдвинуть сроки переписи на сентябрь», - отметил заместитель руководителя Росстата Павел СМЕЛОВ.

Всероссийская перепись населения впервые пройдет в цифровом формате. Главным нововведением станет возможность самостоятельно заполнить электронный переписный лист на портале «Госуслуги». При обходе жилых помещений переписчики будут использовать планшеты со специальным программным обеспечением. Также пройти перепись можно будет на переписных участках, в том числе в помещениях многофункциональных центров оказания государственных и муниципальных услуг.

Ольга СЕРГЕЕВА

15 марта с 11 до 13 часов по адресу: г. Нальчик, ул. Циолковского, 7, ГКУ «Кабардино-Балкарский бизнес-инкубатор» (въезд со стороны ул. Кирова, рядом с ТЦ «Дея»), состоится совместный прием прокурора КБР Н. ХАБАРОВА и Уполномоченного по защите прав предпринимателей в КБР Ю. АФАСИЖЕВА по вопросам защиты прав и законных интересов субъектов малого и среднего бизнеса. Предварительная запись по телефону 8(8662) 40-20-48.



8 Марта – Международный женский день, праздник мам и бабушек. Почему мы в праздничном номере решили рассказать о работе сельской учительницы родного языка? Общась с нашей героиней, понимаешь, что, помогая учить родной язык, она во многом выполняет роль матери, хранительницы языка, а вводя в мир русского языка и литературы, помогает познавать страну и мир в целом. К счастью, в нашей республике есть такие энтузиасты, как Люсена ДЗГУРОВА из Псыгансу, иначе стараниями одной только семьи языки не сохранили.

МОЯ СЕМЬЯ

- Когда я окончила школу, точно знала, куда хочу поступить. Еще в школьные годы увлекалась сочинением рассказов, писала стихи на родном кабардинском языке, - рассказывает Люсена Дзугурова, учитель русского и кабардинского языков и литературы в школе №2 с. Псыгансу. Когда была студенткой, в газете «Адыгэ псалъэ» публиковали мои рассказы и очерки, на полученный гонорар угощала одноклассников, которые радостно ждали следующих моих сочинений.

Окончив КБГУ, вернулась в родное село и вышла замуж, попав в хорошую интеллигентную семью, где образование стояло на первом месте. С родителями супруга у меня сложились теплые отношения. Свекровь всегда говорила, что любит меня даже больше своих детей.

Сейчас самая большая радость для меня - внуки: Иналу девять лет, Идару десять, Белле три года, Инне два месяца. Старансью по возможности их баловать и обязательно прививаю любовь к родному языку. К большому сожалению, очень мало литературы на кабардинском языке - сказок, сюжетов из нартского эпоса.

Мои дети - Мурат и Марьяна после школы поступили в Кабардино-Балкарский институт бизнеса на факультет экономики. Вуз окончили с красным дипломом, в школе тоже

НА ЯЗЫКЕ МАТЕРИ • ПРОФЕССИОНАЛЫ



были отличниками. Сейчас работают по специальности. В этом же институте брат с сестрой получили второе высшее юридическое образование. Я рада за детей, знаний много не бывает, как и книг.

КОЛЛЕГИ – ЭНТУЗИАСТЫ И ПАТРИОТЫ

На одном месте проработала 31 год. Первые шестнадцать лет вела только кабардинский язык и литературу, но по ряду обстоятельств еще давала уроки русского языка и литературы. Сначала было трудно. Сейчас преподаю в шестом и девятом классах русский язык и литературу, а в пятом и одиннадцатом – кабардинский язык и литературу. Выпускные классы готовлю к ОГЭ и ЕГЭ, катастрофически не хватает времени для научных работ. От нас во многом зависит дальнейшая судьба наших учеников, поэтому стараемся дать им как можно больше знаний.

Во всех мероприятиях мои ученики всегда занимали призовые места. Недавно заняла второе место по Урванскому району ученица 11-го класса Белла КАРДАНГУШЕВА, написав сочинение на тему «Мой язык».

Когда-то я организовывала в школе кукольный театр, который радовал детей несколько лет, теперь у меня в планах - обязательно его возродить.

Сейчас ассоциация учителей адыгского языка «Адыгэбзэ Хасэ» проводит конкурс на тему «Значение пчелы в жизни человека», и я как классный руководитель шестого класса совместно с учениками решила участвовать в нем.

Это мероприятие проводится только с седьмого класса, но мы доказали, что справимся, и нас допустили. Ребята моего класса получили глубокий пласт знаний благодаря своей первой учительнице Сакинат МИЗОВОЙ.

ДЛЯ БЛИЗКИХ И ДАЛЕКИХ ДРУЗЕЙ

Моя двоюродная сестра живет в Нальчике. Она часто звонила и просила меня помочь с домашним заданием своих детей по кабардинскому языку. Тогда я решила написать пособие в помощь учителям и родителям. В 2014 году была издана «Азбукэ», в 2015-м - «Адыгэбзэ. 2 класс», скоро появятся методички для третьих и четвертых классов.

Чтобы мои работы стали доступными для всех, мне очень помог Феликс ХАРАЕВ, доктор философских наук, профессор, академик Российской академии социального образования.

Мой друг Хамид НАЗАРОВ из Турции ведет онлайн-занятия по изучению кабардинского языка для жителей нескольких стран и активно использует мое методическое пособие. В Турции издают газету на кабардинском языке, и я периодически отсылаю интересные работы своих учеников о нашей республике, о простых и известных людях, любящих свой язык.

ПОЖЕЛАНИЯ

К моему большому сожалению, сейчас подрастающее поколение недостаточно хорошо знает свой родной язык. Родителям некогда заниматься с детьми, даже малыши сидят в телефонах и знают только язык иностранных сказок. По моим прогнозам, если даже одно поколение будет иметь огромный пробел в знании кабардинского языка, наверстать упущенное будет сложно.

Надо учиться на собственном примере молодое поколение, прививать любовь к книгам и родному языку, на примере старых советских фильмов учить ее доброту и верности.

Безусловно, надо знать главный государственный язык - язык ПУШКИНА, ЛЕРМОНТОВА, ЕСЕНИНА, он силен и прекрасен, но человек, не знающий родного языка, не сможет достаточно использовать всю силу своего мышления.

Анжела ГУМОВА

ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ДЕТСКИЕ ВЫПЛАТЫ НЕОБХОДИМО ДО 31 МАРТА

В соответствии с Указом Президента России единовременная выплата положена родителям, усыновителям, опекунам и попечителям детей до семи лет включительно и составляет 5 тыс. рублей на каждого ребенка в семье. Семьям, которые в прошлом году получили ежемесячную выплату на детей до трех лет или единовременную выплату на детей от трех до 16 лет, ПФР предоставил

Семьям, рождение детей в которых в органах загс будет зарегистрировано до 31 марта этого года включительно, нужно подать заявление на единовременную выплату в 5 тыс. рублей. Это можно сделать на портале госуслуг или лично в клиентской службе Пенсионного фонда России.

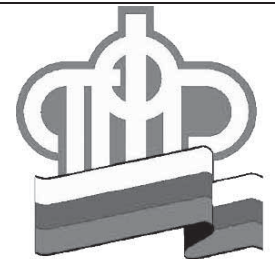
такую выплату в декабре автоматически.

В случае, если ребенок в семье появился после 1 июля 2020 года либо родители не обращались ни за одной из выплат на детей в связи с пандемией COVID-19, предостав-

лявшихся ПФР в течение года, нужно самостоятельно подать заявление. Это можно сделать до 31 марта 2021 года, в том числе и на детей, родившихся после выхода указа, то есть с 18 декабря 2020 года.

Родители для этого должны

указать в заявлении данные свидетельства о рождении каждого ребенка и реквизиты банковского счета, на который будут перечислены средства. Также заявление понадобится, если у родителей, уже получавших выплаты на



детей, был закрыт банковский счет. Заполняется заявление на русском языке родителем, официальным представителем или опекуном ребенка.

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ МОЖНО НАПРАВИТЬ НА ВОЕННУЮ ИПОТЕКУ

Российские семьи получили право направлять средства материнского (семейного) капитала на первоначальный взнос при получении военной ипотеки и ее погашение.

включены Федеральное управление накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих (ФГКУ «Росвоенипотека»), созданное Министерством обороны для выдачи ипотеки военным, а также уполномоченные АО «ДОМ.РФ» организации,

осуществляющие деятельность по предоставлению ипотечных займов.

Семьи могут направлять средства/часть средств материнского (семейного) капитала на первоначальный взнос или погашение ипотечного займа на приобретение или строительство

жилья по договору, заключенному с Росвоенипотекотой.

Действие вступивших в силу изменений распространяется на семьи, имеющие право на дополнительные меры государственной поддержки и заключившие договор займа, в том числе обеспеченного ипотекой, на приобретение/строительство жилого помещения с организацией, осуществляющей предоставление такого займа. Договоры займа должны быть заключены начиная с 29 марта 2019 года.

Федеральный закон «О внесении изменений в статью 10 Федерального закона «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» расширил перечень организаций, по договорам с которыми ипотеку можно погасить средствами материнского (семейного) капитала. Теперь в перечень организаций, на погашение займов у которых возможно направление средств материнского (семейного) капитала, законодательно

МАШИНИСТ, БОЦМАН, ВЕРХОЛАЗ И НЕ ТОЛЬКО • НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО?

С 1 января 2021 года в России в очередной раз сократился список запрещенных для женщин профессий. Россиянкам официально разрешили сотни профессий, которые ранее были доступны только мужчинам. Перечень недоступных для женщин профессий сократили в четыре раза, ранее было 456 позиций. Новый список уменьшит их на сто позиций. В частности, теперь женщины могут работать водителями большегрузных автомобилей и сельскохозяйственной спецтехники (за исключением машинистов строительной техники), быть боцманами, шкиперами и матросами на судне, занимать должность машиниста электричек и скоростных поездов, а также выполнять верхолазные работы на высоте свыше десяти метров. Конечно, изменения внесены на тот случай, если у женщины существует потребность в такой работе, а не потому, что на данный вид работ много желающих представительниц прекрасной половины человечества.

Тем не менее зампред комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Оксана ПУШКИНА уверена, что любые ограничения трудоустройства женщин - анахронизм, от которого необходимо избавляться. Согласно Конституции РФ мужчины и женщины имеют равные права и свободы и равные возможности для их реализации, подчеркнула она. Все остальные ограничения, по ее мнению, следует рассматривать как дискриминацию. Перечень запретов на профессию не несет ничего хорошего: список игнорирует научно-технический прогресс и защищает не репродуктивную функцию женщины, а хорошо оплачиваемые рабочие места для мужчин, считает она.

МЫ ВСЕ - СОТРУДНИКИ

- О том, что я занимаюсь не женским делом, в основном говорят люди, которые далеки от структуры, в которой я работаю. Я же отвечаю им: главное - желание работать и выполнять свои обязанности наравне с мужчинами. А если что-то не получается, не нравится, это уже другой вопрос. Не получается может и работа, традиционно считающаяся женской. Тогда и она покажется тяжелой, даже невыносимой. А так как у нас коллектив дружный, друг к другу мы

Первый госпиталь по борьбе с новой коронавирусной инфекцией был открыт на базе ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями». В числе первых медработников, принявших вызов в борьбе с этой болезнью, была заведующая отделением №3 центра, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, педиатр, врач-инфекционист Мадина КОКОВА.

Среди тех, кому во время пандемии пришлось сменить профиль, оказалась Мария БАКОВА. Она 35 лет проработала медицинской сестрой в хирургическом отделении «Баканское ЦРБ». Видя, что больных COVID-19 становится все больше, она решила - ее силы и знания больше понадобятся в нальчикской клинической больнице №1, на базе которой с апреля 2020 был развернут госпиталь особо



Разделение на мужской и женский труд существовало многие тысячелетия. Эти правила диктовала физиология, но не только. Многие запреты формировались в мире, созданном и успешно эксплуатируемом мужчинами, потому что им было так удобно. Женщинам традиционно отводилась роль, связанная с ведением домашнего хозяйства. Но время шло, развивалась техника, и грубая физическая сила - главное преимущество мужчин перестала иметь решающее значение при распределении профессий. И женщины, борясь за свои права в обществе, стали все чаще выступать за равноправие и в этом вопросе. Зачем им это надо? Казалось бы, сиди и жди, когда за тебя все сделают мужчины. Именно этого они и не хотят, так как свобода выбора дает ни с чем несравнимое ощущение независимости. И процесс этот, похоже, не остановить.

все относимся с теплотой, я не ощущаю большой гендерной разницы. Мы все: и мужчины, и женщины - сотрудники, - говорит старший специалист отделения эксплуатации беспилотных летательных аппаратов (ЭБПЛА) Управления Росгвардии по КБР, капитан полиции Инна АПЕКОВА.

- Я родилась в Нальчике. Училась, по моему мнению, в самой хорошей школе №14, это не только общеобразовательный центр, но и школа жизни, - рассказывает И. Апекова. - Нас учили быть честными, целеустремленными, уметь работать в коллективе. Педагоги учили нас преодолевать себя, свою лень, неорганизованность, не останавливаться на достигнутом и идти вперед. В детстве я мечтала быть врачом, хотела помогать людям, чтобы все они были здоровы. Как сейчас вспоминаю, у меня было много игрушечных медицинских наборов: всевозможные фонендоскопы, ложечки, термометры. Периодически моими

пациентами были родители, сестра и, конечно, мои куклы. Да, хотела стать врачом, но по воле судьбы выбрала совсем другую профессию.

После школы поступила в Санкт-Петербургский университет на факультет «Экономика и управление». Самым тяжелым оказался первый год, потому что недавний выпускник школы ничего не знает, находится в пустом пространстве, приходится строить свою жизнь заново. В родном Нальчике, где жила до поступления, было все - собственная среда, своя история взаимоотношений с людьми, а также колоссальная поддержка моих родителей. И всего это вдруг не стало. Да, вдали от всего этого было сложно. Но желание доказать себе, что все получится, мотивировало. Мне было всего 17 лет, и я оказалась одна в совсем чужом для меня городе. Но Санкт-Петербург постепенно влюблял в себя своей красотой и атмосферой. Душевные, отзывчивые, добрые люди,

помнящие тяжелые страницы истории города - блокаду Ленинграда во время Великой Отечественной войны. Подвиг жителей вызывает непередаваемые словами уважение, гордость, а с ними и любовь. Родители хотели, чтобы после окончания вуза я вернулась домой.

В органах внутренних дел работаю с 2009 года, в милицию пришла в 23 года совершенно случайно. Сначала было немного страшно, так как коллектив там в основном мужской, но время показало: главное в работе - человеческие качества. Сейчас с уверенностью могу сказать, что у нас замечательный коллектив. А начальник нашего отдела - отзывчивый человек, всегда отреагирует на любую просьбу и протянет руку помощи. На данный момент являюсь старшим специалистом отделения ЭБПЛА Управления Росгвардии по КБР. Основное направление нашей деятельности - обеспечение охраны общественного порядка и общественной безопасности. Неотъемлемой частью работы также являются проведение воздушного наблюдения, поиск и разведка. В нашей деятельности для решения задач, связанных с аэрофотосъемкой и видеонаблюдением, используются БПЛА - беспилотные летательные аппараты (самолетного и вертолетного типа), которые можно запускать по запланированному маршруту, продолжительность полета - 1,5 - 2 часа, их крейсерская скорость составляет 65-75 км/час. Фотографии и видеоснимки принимаются в реальном масштабе времени или после выполнения полетного задания. БПЛА можно использовать там, где требуется наблюдение за местностью и объектами на ней с воздуха.

Легко ли быть женщиной в полиции? Думаю, это зависит только от должности. Если она кабинетный работник, не вижу вообще ничего сложного, но есть должности, которые должен занимать только мужчина, там свои нюансы. Я горжусь тем, что являюсь гражданином Российской Федерации и в качестве сотрудника Управления Росгвардии по КБР принимаю участие в охране правопорядка и безопасности жителей нашей страны. Считаю, что главное в службе - верность долгу перед Отечеством, сохранение доверия сослуживцев и граждан страны.

Ольга КАЛАШНИКОВА

испытывали неимоверную нагрузку от наплыва больных на местах. Многие из-за болезни коллег совмещали участки, сутками принимали и посещали на дому пациентов. В их числе терапевт Урванской районной больницы Марита НАШАПИГОВА (АХУБЕКОВА). На днях она была удостоена звания «Заслуженный врач КБР» не только за почти 40-летний стаж работы, но и за самоотверженный труд на своем участке во время пандемии. С такой же благодарностью пациенты говорят и о терапевте нальчикской поликлиники №3 Фатиме ХАМТУЕВОЙ, на счету которой не одна спасенная жизнь.

Нам тоже хочется выразить слова искренней благодарности в адрес этих героинь современности, а в их лице всем медицинским работникам, самоотверженно выполнявшим свой профессиональный долг.

Алена ТАОВА

Героини современности

Врач-инфекционист, участковый терапевт, педиатр, студентка, медсестра, стоматолог, многим медицинским работникам пришлось сменить специализацию во время пандемии COVID-19, чтобы спасти наших близких на передовой и в «красных зонах». Многие из них месяцами не видели свои семьи - жили в гостиницах и даже в больницах, чтобы не рисковать здоровьем родных. Они сутками работали с космическими перегрузками: физическими и психологическими. Потому что боролись не только с вирусом, но и страхом пациентов перед болезнью. В одном ряду на передовой были и представители прекрасной половины человечества. Вот лишь малая часть героинь, имена которых хочется назвать в нашем праздничном номере.

опасных инфекций №2 с особо тяжелыми пациентами. В Республиканской детской клинической больнице, на базе которой был развернут госпиталь по борьбе с COVID-19, по своей инициативе четыре месяца проработала молодой специалист Арина ТЛЕХУГОВА. Будучи студенткой 4-го курса, она начала работать в реанимационном отделении РДКБ, а потом приняла важное для себя решение - перейти в госпиталь особо опасных инфекций. Теперь, когда пандемия

пошла на спад, Арина снова продолжила учебу в ординатуре КБГУ.

В том же госпитале тяжелых больных лечили врач Мадина ЕМКУЖЕВА и врач-стоматолог детской стоматологической поликлиники №1 Эрика ЯШИНА. О них с большой любовью и благодарностью отзываются пациенты, которым они вместе со своими коллегами дали второй шанс на жизнь.

Не зря говорят, что правильно поставленный диагноз - основа успешного лечения.

А в случае с новой коронавирусной инфекцией это было особенно актуально. Об этом прекрасно знает заведующая клинико-диагностической лабораторией ГБУЗ «Межрайонная многопрофильная больница», биолог высшей категории Мадина АЛХАСОВА. Она потомственный врач. Ее супруг шесть месяцев спасал тяжелобольных в «красной зоне» одного из республиканских госпиталей.

Участковые терапевты не работали в «красной зоне», но



КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

• УСПЕХ

Недавно в Москве прошел финал первенства России по баскетболу среди девушек до 18 лет. В составе команды Южного федерального университета «Ростов-Дон-ЮФУ» были четыре воспитанницы детской спортивной школы №2 города Нальчика - Даша ЕРЕМИНА, Вероника ДМИТРИЕНКО, Саида ТАОВА и Фариза БЕКУЗАРОВА. Все они являются воспитанницами тренера Османа ТХАКАХОВА, а сейчас учатся в училище олимпийского резерва в Ростове-на-Дону.

Девочки начали заниматься в спортивной школе с семи-восьми лет, сейчас им уже 15. Все они из Нальчика, учились в гимназии №29, а также в СОШ №11 и СОШ №26. До прошлого года выступали за Кабардино-Балкарию. В прошлом году команда из КБР вышла в финал первенства России. После этого наших девочек забрали в Ростов.

За какие качества? Все они очень хорошо играют. Таова – разыгрывающая, Дмитриенко и Бекузарова – нападающие, Еремина сейчас выступает как центровый игрок.

О своих бывших воспитанницах, их пути к успеху и чертах характера, которые помогли его добиться, рассказывает старший тренер детской спортивной школы №2 г. Нальчика, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры КБР Римма КУМЫКОВА.

Вероника. Ей было лет семь, когда увидела ее с мамой. Они шли с речки, я обратила внимание на высокий рост мамы и чуть ли не побежала за ними. Догнала и стала спрашивать, сколько девочке лет и пр. Мама смотрела на меня очень удивленно, но к такой реакции взрослых я уже давно привыкла, так как часто перспективных для спорта детей нахожу на улицах города. Дети ничего не боятся, а родители, когда их так неожиданно останавливаю, настораживаются. Спросила, не хотела бы мама, чтобы дочь занималась в спортивной школе. Мама сомневалась, но мы решили попробовать. Вероника была маленьким, терпеливым и выносливым ребенком, в ней столько упорства. Мы даже немного в ней сомневались, когда отдавали в Ростов. А она там силой воли настолько успешно продвинулась в спорте, что стала просто супер-ригрок. В общем, умница, не подвела!

Даша. В детстве часто болела, но переболела все свои болезни. Она сильная духом девочка, если ее обидели, обиду зажимает в кулак и начинает бороться. Поэтому она лидер на площадке – и по подборам мяча, и по забиванию, то есть старается не только забить, но и помочь всей команде. Волевой человек, собранный. Я думаю, что из нее получится и замечательная жена.

Фариза. Женственная, красивая, с длинными волосами. Когда она к нам пришла, я подумала: неужели из нее что-нибудь получится, вряд ли потянет. А она сама себя собрала и показала результат. К тому же она, как говорят спортсмены, «с чертовой рукой», то есть левша. Она своей левой рукой потихоньку набирала обороты, и после летних сборов в Приэльбрусье мы вернулись уже с другой Фаризой. Она стала тренироваться на полгода позже



Фариза Бекузарова, Вероника Дмитриенко, Саида Таова, Дарья Еремина

других девочек, но быстро поднялась до их уровня. Не так давно перенесла серьезную травму коленного сустава и полгода не выступала. А сейчас вернулась на площадку и до конца борется в каждой реакции взрослых. Это тоже настоящий кавказский характер – бороться за каждый мяч.

Саида. Хрупкая интеллигентная девочка с красивыми зелеными глазами. Мы часто шутим: если не будешь хорошо есть, на площадке другие затолкают и никто на тебе не женится. А она смеется и уверяет: все у нее будет хорошо. Она ребенок сдержанный и собранный. Характер миролюбивый, доброжелательный, со всеми ладит.

* * *

- Год назад наших девочек на соревнованиях в Туле увидел тренер взрослой ростовской команды и предложил забрать к себе. К сожалению, у нас в республике взрослого баскетбола нет, поэтому тем, кто хочет продолжать спортивную карьеру в этом виде спорта, приходится уезжать. Мы, конечно, год сомневались, а потом увидели, что девочки уже вполне самостоятельные, но свернут с правильного пути. Что очень важно - все четверо всегда вместе. Вообще это большая редкость, что в одной команде миллионного города, каким является Ростов-на-Дону, выступают четыре спортсменки из такой маленькой республики, как Кабардино-Балкария. А ведь в спортивном училище, где они учатся, собраны дети со всей России.

Ростовское областное училище олимпийского резерва – это государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение. Оно было создано в

сентябре 1971 года. Общий контингент обучающихся – 540 человек. Ежегодно более ста учащихся являются кандидатами в сборные команды России. Со спортсменами работают 63 тренера-преподавателя, 23 учителя-предметника, 20 воспитателей, 10 инструкторов-методистов. Училище окончили более 5 тыс. человек. База училища: спортивный комплекс площадью более 120 тысяч кв. м, включающий девять спортивных залов, футбольное поле, 25-метровый плавательный бассейн, два стрелковых тира, легкоатлетический стадион на восемь беговых дорожек с синтетическим покрытием; медико-восстановительный центр училища; учебные аудитории на 400 учащихся, столовая на 250 мест с пищеблоком, общежитие на 350 мест, 23 единицы автотранспорта.

У девочек по две тренировки в день, успевают учиться без троек. Сейчас баскетбольный клуб «Ростов-Дон» возглавляет олимпийская чемпионка Барселоны-1992 Елена ШВАЙБОВИЧ, советская белорусская баскетболистка, заслуженный мастер спорта СССР. Руководит клубом она уже почти 15 лет. Легендарная в прошлом спортсменка отлично проявила себя на поприще руководителя, занимая пост гендиректора клуба, к тому же много лет является президентом Федерации баскетбола Ростовской области.

Старшие из их команд выступают в суперлиге ВТБ, а наши девочки - в молодежном дубле. Мы успеваем следить за их успехами. Смотрим все трансляции. Когда игра закончилась, для себя отмечаем, что получилось, а что нет. Спрашиваем их мнение, что-то подсказываем. В общем, ни на минуту не теряем связи с детьми, которых отдаем в другие спортивные учебные заведения. У нас эта связь на многие годы. Мы очень благодарны детям, от которых взамен получаем такую же любовь. Они пишут нам, звонят, советуются. Только вчера по громкой связи разговаривала со всей командой. Когда они что-то выигрывают, наша школа получает бонусы, то есть они и сейчас приносят нашей республике зачетные очки.

Они все очень талантливые. Но в спорте талант – только десять процентов успеха. Остальные 90 процентов – это труд. Если будут трудиться, у них есть перспективы играть в командах мастеров - суперлиги ВТБ или в сборной России. У них все впереди.

Моим первым выпускником сейчас по 50 лет. До сих пор мы дружим, они так и остаются членами нашей большой спортивной семьи. Не только баскетболу, всему я их учила с детства. Старшие помогли мне с младшими. А вот армейской дедовщины у меня никогда не было. Мы настолько близки, что даже знаю, кто в кого влюбился. У меня уже есть несколько спортивных пар, которые играли параллельно и в итоге поженились. С мужем Анатолием в молодости тоже играли в баскетбол в параллельных командах.

Сейчас у нас хорошая команда, в которой выступают дети 2007-2008 годов рождения. И у них тоже есть перспектива спортивной карьеры. Так что и они когда-нибудь прославят свою малую родину – Кабардино-Балкарию.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Первое в этом году заседание совета женщин при администрации Майского района началось с цитирования слов Главы Кабардино-Балкарии К. КОКОВА, в которых он подчеркнул особый статус женщин республики, которые воспитывают детей, добросовестно трудятся, добиваясь больших успехов в самых разных сферах деятельности. «Они учат и летят, работают на производстве, активно участвуют в общественной жизни, оставаясь при этом прекрасными и очаровательными. Без вашего участия невозможны духовное единство и стабильность, сохранение культурных и духовных ценностей. Вы – бесценное достояние Кабардино-Балкарии, наша гордость и неиссякаемый источник вдохновения», - сказал он.

Заместитель главы местной администрации Майского муниципального района по социальным вопросам Ольга БЕЗДУДНАЯ также вручила Почетную

грамоту «За большой вклад в развитие женского движения в Кабардино-Балкарской Республике и в связи с юбилеем» и подарок от Аулият КАСКУЛОВОЙ, председателя РОО «Союз женщин Кабардино-Балкарской Республики», Нине Ивановне ПРОКОДАНОВОЙ, директору прогимназии № 13 г. Майского.

Главный вопрос повестки - обсуждение итогов работы женского совета за 2020 год и предстоящих задач на 2021 год. Выступающими была представлена информация о проведенных заседаниях, акциях, мероприятиях, организованных по инициативе женщин.

Было отмечено, что женсовет района нацелен на дальнейшую активизацию культурно-массовой, агитационно-разъяснительной работы среди разных категорий населения по вопросам возрождения культуры матери и семьи как гарантии благополучия, надежности и стабильности всего общества.

Также был рассмотрен вопрос о выборе председателя совета женщин района. Единоголосным решением

вновь избранным председателем стала Елена ХИВРИЧ, директор лицей № 7 им. Ш. Козуб, член совета женщин при администрации Майского района.

В завершение заседания Ольга Бездудная поблагодарила совет женщин за активную жизненную позицию, выразила надежду на активизацию деятельности организации на территории района в тесном взаимодействии с органами местного самоуправления.

ВАМ, ЛЮБИМЫМ И РОДНЫМ

В рамках празднования Международного женского дня в музее станции Котляревской прошла встреча «Вам, любимым и родным», организованная для женщин - ветеранов колхоза «Красная нива». В этот вечер были поздравления, воспоминания, песни, подарки и цветы. Участники блогерского клуба «Вы в кадре» брали у женщин интервью, а АНО ЦПСКИ «Дорогой добра» был подарен мартовский номер календаря «АРТколокол».

• В РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ

ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ

С целью выявления и поддержки одаренных детей школьного возраста и обмена опытом учителей образовательных учреждений на базе СОШ № 5 г. Майского проведены районные практические чтения «Первые шаги в науку» для учащихся 5-8-х классов. В них приняли участие 22 ученика из восьми общеобразовательных учреждений района. Чтения проходили в нескольких секциях: естественнонаучной, социологии, географии, иностранных языков, языкознания, математики. По итогам защиты практических работ жюри определило победителей и призеров, работы которых были выполнены на высоком уровне, имели социальную и практическую значимость. Победители и призеры районных практических чтений «Первые шаги в науку» будут награждены грамотами управления образования на праздниках последнего звонка.

• Материалы Ольги КАПАШНИКОВОЙ

ПОКОРЯЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВЕРШИНЫ

- А за рамками всех официальных цифр – труд сотен педагогов. Чемпионат – это не только конкурс молодых профессионалов, но и в какой-то мере тестирование наших возможностей. Система профессионального образования в стране значительно поменялась, и мы должны идти в ногу со временем. Четко понимать, каких специалистов и в каком количестве должны готовить. Чемпионат позволит нам сделать определенные выводы и определить приоритеты», - отметил министр просвещения, науки и по делам молодежи КБР Анзор ЭЗАОВ на встрече с журналистами в ГБПОУ «Кабардино-Балкарский колледж «Строитель», который является региональным координационным центром движения «WorldSkills Russia» в КБР и основной площадкой проведения чемпионата.

Пятидневная программа была довольно насыщенной – на всех конкурсных площадках были организованы мастер-классы для школьников, работы выставки профессионального мастера, а также организовывались экскурсии.

Как отметил заместитель руководителя регионального координационного центра движения молодые профессионалы «WorldSkills Russia» в КБР Мурат КОКОВ, из 25 компетенций в этом году 18 являлись основными – это сварочные технологии, облицовка плиткой, сухое строительство и штукатурные работы, кирпичная кладка, парикмахерское искусство, технология моды, ремонт и обслуживание легковых автомобилей, экспедирование груза, поварское дело, выпечка осетинских пирогов, веб-дизайн и разработка, сетевое и системное администрирование, ИТ-решения для бизнеса на платформе 1С Пред-



На минувшей неделе в Кабардино-Балкарии прошел региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). В нашей республике он проводится в пятый раз и с каждым годом становится все масштабнее. На 12 соревновательных площадках по 25 компетенциям свои навыки продемонстрировали 157 человек. На точках работы 152 волонтера, 223 эксперта, из них 25 – главных, 17 – приглашенных сертифицированных экспертов, 5 – менеджеров компетенций. В качестве волонтеров выступили студенты-медики КБГУ.

колледж легкой промышленности. Поскольку к этому направлению есть интерес и у экспертов конкурса, и у студентов колледжей других регионов, делается все, чтобы в будущем она вошла в перечень основных. Кроме того, на площадке колледжа традиционно проходили самые красивые направления – технология моды и парикмахерское искусство.

Три презентационные компетенции функционировали на базе агропромышленного колледжа. Хотя чемпионат в этом году был закрытым, эта площадка вне конкурса принимала представителей нескольких регионов – Башкирии, Татарстана, Московской области и Красноярского края. Они ознакомились с новым направлением в конкурсной программе – промышленное садоводство, разработчиком которого является Кабардино-Балкария. Кроме того, важно отметить, что победитель новой компетенции – ИТ-решения для бизнеса на платформе 1С Предприятие 8 (на базе гуманитарно-технического колледжа) – без прохождения отборочного тура попадет в финал национального чемпионата.

На базе колледжа «Строитель» соревновались по четырем сугубо мужским для нашей ре-

спублики направлениям – сварочные технологии, облицовка плиткой, сухое строительство и штукатурные работы, кирпичная кладка. Но и здесь мы нашли двух прекрасных молодых девушек. Студентка колледжа «Строитель» Алина ТЕМИРБЕКОВА была конкурсанткой в компетенции сварочные работы. А Элина ПАКОВА – экспертом направления облицовка плиткой, в котором побеждала в 2019 году. Традиционно самые вкусные компетенции развернулись в торгово-технологическом колледже – поварское дело и выпечка осетинских пирогов. Победители этих компетенций будут представлены в нашей постоянной рубрике «Приятного аппетита». Эта площадка примечательна в том числе и тем, что на обоих направлениях главными экспертами были преподаватели этого колледжа Светлана ДАМБЕГОВА и Хаджет БАЛИЕВА, а среди экспертов их студенты и победители прошлых лет Хьюзыр МАКОЕВ и Ахмед КРЫМУКОВ. Символично, что в свое время будущий работодатель заметил Хьюзыра на этом конкурсе. Для того и проводится конкурс молодых мастеров, чтобы потенциальный работодатель и будущий мастер нашли друг друга.

Говоря о конкурсе молодых профессионалов, важно отметить, что результат выступления команды говорит не только о личных профессиональных качествах конкурсантов, но и об уровне профессиональной

подготовки и общем уровне качества услуг на родине участников. Об этом сказал и Анзор Клишбиевич: «Чемпионат – это еще и возможность повысить квалификацию наших экспертов. Надеемся, что по результатам этого конкурса уже в следующем году у нас появятся свои сертифицированные эксперты. Это позволит нам стать сильнее, и появится возможность формирования нашего экспертного сообщества. Они будут способствовать развитию движения в целом, что даст толчок развитию всей системы профессионального образования».

Торжественное закрытие V регионального чемпионата «Молодые профессионалы» состоялось в пятницу в колледже «Строитель». Заместитель министра просвещения, науки и по делам молодежи КБР Екатерина МИСОСТОВА отметила, что чемпионат – это праздник профессионализма, молодости и перспектив, которые обозначены для конкурсантов впереди, а каждый участник – победитель. По традиции чемпионат завершился символическим нажатием большой красной кнопки – той самой, которая дала ему старт. Почетную обязанность представили Екатерине Мисостовой, Мурату Коккову и Исламу ГЕЛЮЕВУ – студенту медицинского колледжа «Призвание», приззеру восьмого национального чемпионата «WorldSkills Russia» по компетенции медицинский и социальный уход.

А уже в понедельник были объявлены имена тех, кому выпала честь представлять Кабардино-Балкарию на национальном чемпионате, который в этом году состоится в Великом Новгороде. Желаем им удачи в достижении профессиональных высот.

Фото автора

С Заирой АНСОКОВОЙ мы уже знакомили наших читателей (№42, 21 октября 2020 г.). Поводом для беседы с преподавателем высшей квалификационной категории колледжа информационных технологий и экономики КБГУ, аспиранткой третьего года обучения института информатики, электроники и робототехники КБГУ тогда послужило то, что она стала лауреатом всероссийской премии «Топ 100 самых красивых женщин Юга России-2020». А на днях узнали приятную новость – Заира вошла в список Ambassador Miss Russia Global Universe-2020.

Не останавливаюсь на достигнутом

мы проходили мастер-классы, затем выполняли задания от педагогов и отправляли видео- и фотоотчеты. Первые мастер-класс и задание получили от топ-стилиста Сибири Евгении РАЗИНКИНОЙ – повторить голливудский образ. Затем дефиле от режиссера-постановщика, дизайнера, продюсера участниц конкурсов красоты Ивана ОЛЬКОВА. Третье задание получили от телеведущей, национального директора международных конкурсов красоты Яны СОЛОВЬЕВОЙ записать видеорассказ о себе. Мне так нравился процесс, что все задания давались легко. Самый сложным было ожидание результатов и наград.

Итоги были подведены 22 декабря, и по результатам я вошла в список «Ambassador Miss Russia Global Universe-2020». Мою коллекцию достижений пополнили две короны, диплом и лента из Сингапура: финалиста и амбассадора (посла бренда),

а также публикация на официальном сайте конкурса ruscrown.com в разделе «Амбассадор».

Я безумно рада знакомству с каждой из участниц конкурса, с педагогами и, конечно же, организатором и директором конкурса Яной Соловьевой. Организация и проведение мероприятия прошли на высшем уровне, все было честно и прозрачно. Желаю дальнейших успехов и процветания этому конкурсу.

Впереди меня ждет новое участие в конкурсе, теперь уже во всероссийском конкурсе исследовательских и творческих работ «Мы гордость Родины», где представлю родословную своей фамилии. Я никогда не останавливаюсь на достигнутом. Считаю, что человек на каждом этапе своей жизни должен развиваться и совершенствоваться, открывать для себя новые знания и навыки.

*Фото из личного архива
З. Ансоковой*

«Школа социальных компетенций»

Руководитель Кабардино-Балкарского регионального отделения «Национальная родительская ассоциация» и благотворительного фонда «Развитие» Ирина КИШУКОВА совместно со старшим психологом УИИ УФСИН РФ по КБР Фатимой ДАЛОВОЙ запустили курс занятий по программе «Школа социальных компетенций». Занятия проводятся с женщинами, осужденными без изоляции от общества.

Программа состоит из тренинговых занятий, которые направлены на развитие и укрепление у осужденных таких навыков, как способность к самоанализу, рефлексии, целеустремленности, самомотивации, оценке и привлечению ресурсов (внешних и внутренних), навыков финансового планирования, эффективной вербальной и невербальной коммуникации, самопрезентации.

По словам Ирины Кишуковой, «Школа социальных компетенций» помогает в развитии и укреплении ключевых навыков, необходимых для успешной самореализации в современном мире, в том числе в трудовой деятельности и предпринимательстве. Также занятия развивают способность справляться со стрессом, навыки работать в команде и эффективно разрешать конфликты, умение планировать, ставить цели и достигать их. Курс состоит из пяти занятий. Участницам выдается рабочая тетрадь для записи личных наблюдений. Обязательное условие – посещение всех занятий.

Программа разработана межрегиональной общественной организацией поддержки семьи, материнства и детства «Врачи - детям» и согласуется с Национальной стратегией действий в интересах женщин России на 2017-2022 гг.

● *Материалы Алены ТАОВОЙ*



- Все уже знают, что я постоянно принимаю участие в разных конкурсах. Не боюсь пробовать что-то новое, побеждать и даже проигрывать. Это дает мне большой опыт, - говорит Заира. - Моим следующим и удачным опытом стало участие в международном конкурсе красоты «Miss & Mrs Russia Global Universe-2020». Первый онлайн-тур прошел с 10 ноября по 15 декабря в Новосибирске. Я участвовала в категории «Miss». Огромное количество девушек, достойных победы, боролись за главный приз – возможность представлять Россию в Сингапуре. Это был конкурс без «лайков» и голосований. И так как проходил в период пандемии, впервые проводился в онлайн-режиме. Сначала



• ЗА РУЛЕМ

С наступлением весны и приближением женского праздника девушкам хочется выглядеть еще эффектнее, а после зимнего гололеда, конечно, надеть обувь на каблучках. А как быть автоледи, которая тоже хочет носить обувь на каблучках? Можно иметь «сменку» для машины, но часто переобуваться доставляет некоторые неудобства.

Весенние каблочки

Идеальный вариант для девушки за рулем — это даже не кроссовки или мокасины, а туфли на каблучках три-пять сантиметров. Обязательно надо обращать внимание на устойчивость каблука и его толщину. Широкий и устойчивый высокий каблук гораздо лучше, чем тоненькая четырехсантиметровая «рюмочка». А если вы только начинаете водить, лучше



же, что во всех машинах педали находятся на разной высоте, так вот, мне очень удобно, лучше достаю до педалей.

А если брать меня, то я большая любительница каблучков и мне комфортно водить в них машину, только перед тем как тронуться с места, регулирую сиденье, регулирую сиденье, отодвигаю назад, то есть немного

обуться во что-то с низким ходом, чтобы научиться «чувствовать» педали. Летом следите, чтобы открытая обувь хорошо фиксировалась на ноге и не слетала. Считается, что и обувь на платформе не позволяет чувствовать педали.

Увы, но отечественные машины совершенно не приспособлены для водителей на каблучках. Что касается иномарок, то при их проектировании были учтены многие нюансы, в том числе и желание представительниц прекрасного пола ездить в красивой обуви. Все же лучше, если каблочки не очень высокие, как неустойчивые шпильки. Существует также опасность того, что шпилька застрянет в коврике и водитель станет абсолютно беспомощен в ситуации, где все решает секунды.

Итак, водить машину на каблучках можно, если у вас достаточный опыт вождения. Британские дизайнеры создали настоящий шедевр технической мысли. Это туфли на шпильке, которые при нажатии на скрытую кнопку превращаются в обувь на плоской подошве из рифленого материала. Это достигается тем, что шпилька складывается наподобие телескопа и прячется в специальный пазл. Будем ждать такую обувь и в России, потому что, по статистике, 66 процентов женщин, управляющих авто, не могут отказаться от каблучков. Опросив такую категорию своих знакомых дам, пришла к выводу, что все индивидуально. Быстрая реакция и умелое маневрирование могут быть на самом высоком уровне у женщины на каблучках и отсутствовать у тех, кто ездит в кроссовках. Многие, конечно же, зависят от опыта. Слышу разные мнения:

- Мне в обуви на платформе неудобно водить машину, а на каблучках или в тапках комфортно.
- Дело привычки на самом деле.
- А я без каблучков вообще не могу. Говорят

Пятка стоит на каблучке, а вот носок свободно перемещается вниз и вверх при плавном нажатии на педаль. Но, действительно, если предстоит очень долгий путь, предпочту обувь на сплошной подошве, потому что нога все-таки быстрее устает на каблучках. Для меня в вождении на каблучках есть только два минуса, во-первых, каблук стирается, царапается и быстро теряет свой первоначальный внешний вид. Во-вторых, коврики в машине изнашиваются быстрее и их приходится часто менять.

Какую обувь выбрать для вождения автомобиля, решать только индивидуально, но всегда надо помнить и руководствоваться самым главным — безопасностью для всех: водителей, пассажиров и пешеходов.

Удивительно, почему водителей-мужчин так раздражает, когда девушка за рулем поправляет макияж, ожидая, пока включится зеленый сигнал светофора. Женщины не красятся за рулем, поверьте, они садятся за руль уже накрашенные. К своему внешнему виду дамы требовательны, поэтому не любят наносить макияж как попало. Это целое искусство, но могут подправить, при этом автоледи все рассчитывают, смотрят на табло обратного отсчета времени сигналов светофора, тем самым не нарушая правила дорожного движения. Я уверена, что каждая девушка-водитель в своем районе световидительница знает, сколько горит красный свит светофора, если отсутствует табло отсчета времени.

Не только женщины за рулем занимаются своими делами, пока стоят на светофоре, но и мужчины-водители. Некоторые даже выходят из машины, открывают капот и этим задерживают движение. Водители, будьте друг к другу терпимее! А милых дам, с праздником!

Ангела КУДАЕВА

• ОПРОС

Необычные подарки

Международный женский день давно потерял свое первоначальное политическое предназначение. Сейчас это праздник весны, красоты, возможности лишней раз выразить свои чувства любимым женщинам. 8 Марта в жизнь женщины приходит каждый год. А вот запоминаем мы только очень редкие, особые поздравления. Какие подарки и поздравления вы получали в этот день? С таким вопросом мы обратились к нашим респондентам.

Анастасия ПИКОВА, Майский:

- Для меня очень важно получать 8 Марта цветы от любимого человека. Поэтому супруг каждый год преподносит мне красивые букеты. По традиции делает это рано утром. Покупает цветы вечером, прячет их в кладовой (я делаю вид, что не замечаю этого) и утром торжественно вручает мне. В том году муж почему-то этого не сделал. Я даже насторожилась. Утром как ни в чем не бывало позавтракали, и он предложил поехать поздравить его маму. Я в расстроенных чувствах собралась и села в машину. Каково же было мое удивление, когда мы не сразу поехали к свекрови, а отправились к частному цветоводу. Мне предоставили возможность зайти в парник и выбрать цветы, которые больше всего приглянулись. Вышла оттуда счастливая и с охапкой разноцветных тюльпанов. Муж купил букет и маме — она тоже поклонница цветов.

Жанна ТУКОВА, Нарткала:

- Мама говорит, что в прежние времена этому празднику не уделяли столько внимания, сколько сейчас. Да и цветы не было принято дарить. Нравы у людей были более сдержанные, на людях не выражали свои эмоции. Но папа знал, как она любит цветы, и на каждый день ее рождения и 8 Марта приносил букет роз. Мама стеснялась свекра со свекровью и ставила цветы в своей комнате в укромном месте, чтобы никто их не видел. Мне кажется, это самый романтический поступок, на какой способен мужчина ради своей любимой.

Мария ЦИПИНОВА, Нальчик:

- Накануне женского праздника мы с подругами обсуждали, какие новые и интересные подарки стали предлагать продавцы к 8 Марта. Это был период, когда только появились розочки из мыла. Некоторые сказали, что это оригинальный подарок, и были бы рады получить от своих вторых половинок такой знак внимания. Я же сказала, что это полная безвкусица, что этот пылесборник никогда не заменит живые. И вообще, кому они нужны, еще и за такие деньги! Просыпаюсь утром 8 Марта, и мои дети преподносят мне корзинку с цветами из мыла. В этот момент не

знала, смеяться такому совпадению или разозлиться. Конечно же, я безумно обрадовалась подарку. Дети копили свои карманные деньги и потратили их на, как им казалось, классный сюрприз. Даже выставила в «статус» фото детей с этой корзинкой. Подруги еще долго подшучивали надо мной. Но мамы рады и с благодарностью принимают любой знак внимания со стороны детей.

Эяла СИЦЕВА, Прохладный:

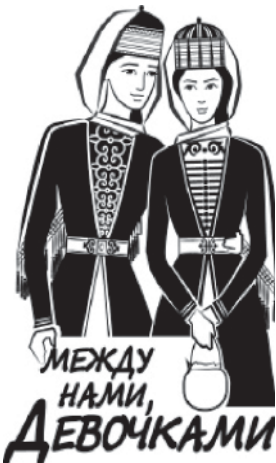
- Обычно супруг спрашивает, что хочу получить в подарок на 8 Марта. Просто он не умеет делать сюрпризы. Возможно, мне сложно угодить. В любом случае у нас договоренность — заранее спрашивать, что я хочу получить. Чаше всего 8 Марта дарит мои любимые цветы, торты или конфеты и устраивает праздничный семейный ужин. Несколько лет назад к этому привычному набору муж добавил и путевку на море. А так как я бы одна не поехала, вручил сразу две. Естественно, захотела именно его взять с собой, а не кого-то из подруг или сестер. Они мне не уделяли бы на курорте знаки внимания. А муж всегда внимательный и предупредительный. Мне с ним очень комфортно. Так что получается, что и я сделала ему сюрприз. Очень хорошо тогда отдохнули. До сих пор с благодарностью вспоминаю об этом подарке.

Рузана ДОКШУКИНА, Нальчик:

- Я давно полноценно не отдыхала, много работала, и вид у меня был достаточно изможденный. Поэтому семья посоветовалась и решила сделать мне два подарка — отдых в санатории (это ближе к лету) и возможность посетить мастер-класс по рисованию. Я вообще не умею рисовать, но очень мечтаю написать хотя бы одну картину на память. Буду хвастать перед гостями, что это мое творение. Пока еще не знаю, что именно будет изображено на холсте, но что-то позитивное и светлое. Скорее всего, цветы или природа.

Если не вспоминать историю праздника, можно сказать, что 8 Марта существует для того, чтобы мы хотя бы в этот день забыли о своих жизненных трудностях, почувствовали любовь близких и зарядились энергией для дальнейших достижений.

Алена ТАОВА



ПРАВИЛО ТИШИНЫ

Жизнь в многоэтажке не дает почувствовать себя одиноком человеком, даже если родных рядом нет. Кто-нибудь да подаст голос за стенкой, развлечет разговорами или даже скандалами. «Санта-Барбара» отдыхает по сравнению со страстями семейной пары, живущей справа от меня. Выходные начинаются с выяснения отношений,

потому что только в субботу и воскресенье они сталкиваются утром дома. Обычно жена уходит очень рано, а муж к обеду. И за эти два дня узнаю обо всех прегрешениях обоих. Иногда хочется открыть окно и крикнуть: «А отпустила вас грехи! А то зря слушаю, что ли? Можно считать, я их исповедую.

У соседей сверху есть слон. Или кто-то

со столь же тяжелым шагом. К вечеру начинается топот, который затихает только к полуночи. Я подозреваю, что владелец тяжелых шагов просто засыпает на ходу от таких нагрузок и остается там, где его настиг сон.

Соседи соседей сверху беспокоятся о степени влажности моей квартиры, поэтому постоянно следят за исправным поступлением воды через потолок. В ванной капает довольно часто, в других комнатах просто падают обои, начиная от края карниза. Спросишь - это не они. Не признавались, пока не поймала с по-

личным трубу от батареи, протекающую весь отопительный сезон.

Но все перечисленное меркнет перед стремлением жителей дома облагородить свое жилище. Круглый год слышу звуки перфоратора. Иногда приходит мысль попросить соседей делать ремонт одновременно и работать синхронно, но работа в команде для них - тяжелое испытание. Пока довольствуюсь берушами для сна, иначе боюсь превратиться в особу с расstroенной психикой, которая любит биться головой о стену.

В соседнем подъезде, за стенкой, живет

постарелая пара. Пожалуй, единственные люди, которые не будут виноваты в моей боязни шума, а также бессилии постоянной и безнаказанной порчи имущества.

Властям следует издать закон, запрещающий долги и слишком громкие работы в многоквартирных домах и ввести правила возмещения ущерба при случайной или неумышленной порче имущества соседей. Лучше всего жить в своем частном доме, но пока я не заработала миллионы и не построила особняк, приходится мириться с неизбежностью.

Таня Е.

КАК ЖЕ ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ...

Счастливым детством - подарком для взрослого человека. Чем счастливее прошли юные годы, тем увереннее шагает по жизни полновозрастной персонаж. Из детства мы берем способность любить и выражать любовь, степень доверия к окружающим, ощущение собственной значимости и уверенность.

Мои ранние годы ознаменованы всеми или почти всеми перечисленными навыками, привитыми мне родителями и бабушкой.

Мы жили в небольшом доме с большим двором. В теплое время года двор был зеленым. Отец отказывался покрывать асфальтом буйную зелень, утверждая, что у земли есть, чем укрыться, и это не смесь смолы и камня.

Одно из самых приятных воспоминаний - валяние в прохладной траве летом у дома. Самое прохладное место в жару. Когда предаюсь воспоминаниям, будто снова чув-

ствую запах бабушкиной молодой картошки со сметаной, слышу голос мамы и смех отца.

Став взрослой, я купила небольшую квартиру и поселилась в городе, а затем и вовсе уехала работать в другой город. Карьера обязывает жить в городе основного офиса. Значит, если хочу построить карьеру, придется жить на съемной квартире несколько лет.

А мне так хочется вернуться в тот небольшой дом и прилечь в траве под тенью дома. Что бы ни случилось, как бы ни сложилась моя судьба, всегда буду рваться обратно в маленький дом с зеленым двором. Надеюсь, однажды смогу войти в ворота, вернувшись навсегда, и мои родители будут гордиться мной. Почему-то именно об этом мечтаю.

Ариана,
23 года

Онлайн-школы - это зло

Отпуская ребенка в школу или садик, всегда хочется быть уверенной, что с ним все будет в порядке. Будучи матерью, неперестанно беспокоюсь: а вдруг он плохо ответил? Поел ли? Не обидел кто?

Есть выход из проблемы. Школа-онлайн. Реклама обещает, что буллинг одноклассников и учителей должен прекратиться. Никто не должен быть выше или ниже. Все на одном уровне, защищены от неприятных инцидентов, замечаний, хождения в школу. Создатели школы потрудились на славу, создав максимально удобные условия детям для учебы. Возможно, процесс усвоения знаний будет

протекать легче, а как же социализация детей? Школа учит нас не просто пересказывать параграф или складывать два и два. Мы учимся взаимодействовать с ровесниками и учителями, быть частью коллектива, нести ответственность за свои действия вне дома. Для развития коммуникативных качеств в логического мышления необходим постоянный умеренный стресс в виде неприятных случаев, двоек, вредных одноклассниц.

Меня однажды ударила воспитательница в детском саду, родители пожалели меня и больше не водили в садик. Так и ходила на работу с мамой до шести лет.

Будучи уже взрослой, часто думала о том, что опыт детсада потерял для меня и это ощущается. До сих пор боюсь и избегаю людей, которые могут причинить мне зло, и совсем не умею справляться с ними. Если бы не ходила в школу, то и на работу бы не смогла. Значит, остается удаленно трудиться. То есть видите последовательность? В будущем будет общество «домашних» людей, которые изолированы от общества и живут полностью онлайн.

Если вы задумываетесь над удаленным обучением ребенка, подумайте еще раз.

Тома У.

Золовка - монстр

Создавая семью, каждая девушка сталкивается с трудностями. В моем случае главным «звездом программы» была взыскательная золовка. Она чуть старше меня, но на момент нашей женитьбы не была замужем. Почти год она играла роль суровой золовки, командуя мной и даже пытаясь выставлять запреты на поездку к родителям, например. Когда и муж, и свекровь, и свекор были не против, она вдруг вставала и говорила: «А я на правах золовки и старшей не разрешаю, нечего ездить к родителям так часто, зачем замуж вышла тогда?» Благо, свекор ставил ее на место, хотя она еще больше злилась из-за этого. Мы с мужем решили по-временить с ребенком, потому что я еще училась, а у него на работе было нестабильное положение. Это тоже служило поводом для подколов золовки. Довольно часто, при родителях, она спрашивала меня, не беременна ли я. Было ужасно неудобно перед свекром и свекровью, не знала, куда себя деть от ее наглости, но все терпела.

Когда она собралась замуж, моему счастью не было предела. Наверное, я была счастливее невесты в день бракосочетания, что муж даже смеялся надо мной и напоминал, что все равно его сестра будет приезжать в гости.

Дарина Г.

НАШЛИ ПРОБЛЕМУ

Письмо из прошлого номера про битву за место рядом с мужем сделало мой день, давно так не смеялась. Направивается вопрос: это самая большая проблема у вас? Если да, то вы самый счастливый человек из всех, кого я знаю. Думаю, вы не должны никому уступать место рядом с мужем, если вам этого не хочется. Тем более золовке. Будет пара скандальчиков, и все, поворчат и смиряются. Меня интересует другое: ваш муж играет роль муляжа при ваших разборках или он просто не имеет права голоса? Или вам все равно, что он думает, главное - ехать на переднем сиденье машины?

Правда веселая ситуация, дай бог, чтобы это было самым сложным испытанием в вашей жизни. Но у меня есть совет для вас: купите машину, получите права и сами решайте, кого сажать рядом.

Лида Ж.

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



НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ НИ ДНЯ БЕЗ ПРОЧТЕНИЯ • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКИХ СТРАНИЦ



russkoe book

АГАТА КРИСТИ

Автобиография

— Пожалуй, я бы прихватила с собой на остров одну из своих любимых книг — «Автобиография» Агаты КРИСТИ. Почему? Во-первых, потому что она необычайно интересная и повествует о насыщенной неожиданными событиями жизни королевы детектива, о становлении ее личности и писательского дарования, о непривычных нравах другой эпохи. Любителям мемуарной прозы и поклонникам таланта великой писательницы наверняка будет интересно узнать о том, как она готовилась стать оперной певицей и композитором, в годы Первой мировой войны работала сестрой милосердия, была фармацевтом с экзотическими ядами и ездила на археологические раскопки в Египет, бесстрашно водила машину, обожала верховую езду и серфинг и даже совершила кругосветное путешествие. Именно поэтому я бы с удовольствием еще раз ее перечитала.

Ну а во-вторых, это замечательная книга о любви к жизни. Сколько в ней самоиронии и оптимизма. «Что сказать мне в свои семьдесят пять? Спасибо тебе,

Наш собеседник — Ольга МАЗУРЕНКО, кандидат филологических наук, преподаватель, литературный редактор. Ее профиль в инстаграме — @blonde_philologist.

Господи, за мою хорошую жизнь и за всю ту любовь, которая была мне дарована», — пишет Кристи. Не случайно литературные критики называют автобиографию Агаты Кристи прививкой от хандры, пессимизма и лени. А это именно то, что нужно на необитаемом острове, согласитесь! Одна из моих любимых цитат из нее звучит так: «Я люблю жизнь. И никакое отчаяние, адские муки и несчастья никогда не заставят меня забыть, что просто жить — это великое благо».

Книги в моей жизни играют важную роль, я не представляю ни дня без прочтения хотя бы нескольких книжных страниц. Это объясняется тем, что моя работа и творческая деятельность связаны с литературой: я по образованию филолог, преподаватель филологии, в декрете увлеклась еще и литературным редактированием художественных произведений, кроме того, веду свою книжную группу под названием «Women's Book Club» в социальной сети ВКонтакте. Поэтому стараюсь всегда быть в курсе новостей книжного мира, читаю произведения современных российских авторов, работаю с рукописями начинающих писателей, пишу отзывы на книжные новинки. А еще у меня есть литературный дневник, в котором веду подсчет прочитанных за год произведений, куда выписываю понравившиеся цитаты и посетившие меня во время чтения наблюдения. Благодаря своему дневнику знаю, что в прошедшем году прочитала 55 книг, это не так много, но и немало. В первую очередь стараюсь читать в удовольствие, не подгоняю себя во время чтения, для меня важнее глубоко прочувствовать каждую конкретную книжную историю, которая попала мне в руки.

Очень люблю смотреть экранизации,

но не отношусь к тем зрителям, которые мечтают о буквальной, чуть ли не построчной передаче книжной истории на экране. Для меня кино — другой жанр и способ передачи информации, другой способ влияния на чувства и эмоции зрителя, а потому мне интереснее, когда в экранизации удалось, с одной стороны, сохранить общий дух и посыл (это важно!) книжного произведения, а с другой — какие-то отдельные его аспекты где-то высветить чуть ярче, а где-то раскрыть героев с новой стороны, даже если для этого им пришлось немного «поиграть» с сюжетом или текстом первоисточника. Другое дело, что достичь идеального баланса при воплощении идеи художественного произведения на экране сложно, а потому истинно гениальных и самобытных экранизаций, на мой взгляд, не так уж и много.

Приведу несколько примеров. В свое время я была очень удивлена, прочитав после просмотра фильма «Загадочная история Бенджамина Баттона» (2008) одноименный рассказ Фрэнсиса Скотта Фицджеральда, который был взят режиссером Дэвидом Финчером за основу картины. Его сюжет был довольно оригинален для того времени, но это лишь крохотный рассказ, почти набросок, из которого съемочной группе удалось сделать красивую и трогательную историю о судьбе уникального человека, о любви, которую он обретет и потеряет, о радостях жизни и горечи потери. А вот новейшую голливудскую экранизацию «Красавица и чудовище» (2017) я смотрела с разочарованием: это как раз тот случай, когда с помощью пары-тройки, на первый взгляд, незначительных деталей в фильме начинают пропагандироваться совершенно противореча-

щие духу первоисточника ценности. Это грустно, потому что фильм получился очень красивым, ярким, музыкальным, но не хочется, чтобы его посмотрела моя дочь.

В последнее время все больше отдаю предпочтение жанру non-fiction, то есть документальной прозе, например, автобиографиям и биографиям известных личностей. Наверное, потому, что такие книги, основанные на реальных историях реальных людей, расширяют кругозор, учат чему-то новому, а еще помогают разобраться в себе. Да и просто это, как правило, невероятно интересное чтение, не отпускающее до последней страницы.

Сейчас можно встретить много методик скорочтения не только для детей, но и для взрослых, а также советы о том, как читать больше и быстрее. Но мне бы хотелось предостеречь читателей от слепого следования им. Помните, что в первую очередь важно не количество прочитанных вами книг, а качество чтения: то, насколько вдумчиво вы читаете, какую пользу извлекаете для себя из прочитанных произведений. Не ругайте и своих детей, не спешите расстаться с очередной книжной историей: в школах от них сейчас требуется усвоение огромного объема информации, так пусть внеклассное чтение будет их отдушиной, процессом, приносящим удовольствие, а не чем-то принудительным. Выбирайте новые книжные истории вместе, исходя из интересов ребенка, своим примером показывайте, что читать — это модно, интересно и познавательно. С увлечением и воодушевлением рассказывайте им о своих любимых детских книгах, ненавязчиво предлагая прочитать их уже вместе. В общем, относитесь к чтению как к чему-то приятному, ценному и объединяющему вашу семью.

Светлана СИХОВА

10 марта 1302 года после государственного переворота «черных гвельфов» были заочно приговорены к смерти 15 вождей «белых», в том числе великий Данте АЛИГЬЕРИ.

Он был обвинен в присвоении казенных денег, вымогательстве и непокорности Папе. Предсказывалось: если Данте Алигьери вернется во Флоренцию, пусть его «жгут огнем, пока не умрет». Данте вынужден был после этого много странствовать. Алигьери побывал во многих городах Европы и даже в Париже и, в конце концов, скончался в Равенне в 1321 году. В годы изгнания Данте сочинил «Божественную комедию», заложившую основы итальянского литературного языка.

В наши дни городские власти Флоренции стараются делать все возможное, чтобы вернуть прах великого Данте Алигьери на родину и устроить пышное погребение в церкви Санта-Кроче, однако Равенна отказывается выдать того, кого сами флорентийцы изгнали из родного города.

В этот день в 1564 году в Москве вышла первая русская печатная книга «Апостол».

Произошло это повелением государя Ивана Грозного и с благословения митрополита всея Руси Макария. Первая русская точно

датированная книга «Апостол» состояла из апостольских деяний и посланий. В книге находятся указатель апостольских чтений, приуроченных к дням церковного года, и другие необходимые сведения.

Создавалась она в типографии Ивана Федорова и Петра Мстиславца, вошедших в историю как русские первопечатники. Для первого издания государственной типографии выбор «Апостола» был неслучаен, в Древней Руси «Апостол» использовался как богослужебная книга, для обучения духовенства.

Работа над книгой велась около года, для напечатания нужно было сделать оборудование и отлить шрифты. Подготовка текста «Апостола» также заняла довольно продолжительное время. Отредактирован он был при участии митрополита Макария.

10 марта 1710 года был издан первый печатный учебник географии на русском языке «География, или Краткое земного мира описание».

География как самостоятельная область научных знаний появилась задолго до нашей эры. Выдающийся географ Клавдий ПТОЛЕМЕЙ еще в I веке нашей

эры обобщил этот опыт. На эпоху Возрождения приходится расцвет западной географической традиции. Она отмечена переосмыслением достижений эпохи позднего эллинизма и значительными достижениями в картографии, связанными с именем Герхарда МЕРКАТОРА.

В эпоху великих географических открытий, когда были открыты часть Азии, Африка, Австралия, Южная и Северная Америка, география получила особую популярность. Вперед продвинулась и такая область географии, как картография.

Первый печатный учебник по географии на русском языке «География, или Краткое земного мира описание» предположительно был переведен с голландского языка.

Он представлял собой издание датируемое 10х15 см и состоял из 106 страниц текста, 21 страницы таблиц и двухстраничного реестра. В учебнике были описаны «земные круги»: экватор, полюса, тропики, арктический и антарктический. Также в нем дано представление о градусах широты и долготы, перечислены политические устройства и естественные богатства земель и недр Европы. В книге были описания некоторых

стран и народов Америки, Азии, Африки, Австралии.

В первой половине XIX века заложили основы современной академической географии великие географы Александр ГУМБОЛЬДТ и Карл РИТТЕР.

В этот день в 1910 году в Китае было запрещено рабство.

За двенадцать веков до нашей эры в этой стране уже были рабы. С клеймом, бритыми головами и закованные в железные ошейники, рабы были одеты в красные рубища, символ позорного наказания. Некоторые источники их так и называют: «одетые в красное».

В Китае рабами становились пленники или осужденные за различные преступления. Порабощение осужденных в зависимости от серьезности проступка могло быть пожизненным, наследственным или временным.

Иногда подобному наказанию подвергались целые области. Древнекитайские царства соседние племена рассматривали как потенциальных рабов. По мере развития государственности законы все более четко регулировали обращение с рабами, смягчая жестокость прежних нравов. Но только в начале XX века рабство в Китае было запрещено.

«ОДЕТЫЕ В КРАСНОЕ»

• ДЕНЬ В ИСТОРИИ



10 марта

В этот день в 2003 году ушла из жизни популярная советская актриса театра и кино, народная артистка СССР Марина ЛАДЫНИНА.

Приехав покорять Москву, Ладьянина с первого захода поступила в ГИТИС, в ведомости при этом была сделана пометка «особо одаренная».

Марина Алексеевна стала лауреатом пяти Государственных премий СССР. А в 1950 году, после выхода «Кубанских казаков», Марине Ладьяниной было присвоено звание народной артистки Советского Союза. Также она была награждена многими государственными наградами. Марина Алексеевна, воплощая на экранах идеализированный образ рабочих и колхозниц, была здоровым и счастливым человеком и не питала иллюзий на счет соответствия экранных образов реальным. В год своего 90-летия Ладьянина получила премию «Ника» в номинации «За честь и достоинство».

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

• СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ В МИРЕ БЛОГЕРОВ И АКТИВИСТОВ

Каждый вправе считать себя особенным, несмотря на отсутствие многотысячной аудитории в социальных сетях, особых навыков или исключительной внешности. Эксперты в психологии и коммуникации советуют беречь свою индивидуальность вопреки навязанным ярлыкам и стандартам в информационном поле.

Благодаря социальным сетям и медиа в обществе распространилась мода на естественность. «Будь собой в любых ситуациях», говорят теперь. Параллельно транслируется жизнь активистов и блогеров, популярность которых строится на том, чтобы регулярно покидать стандартные рамки общества. Каждая самопровозглашенная звезда делает акцент именно на свою исключительность, будь то активное участие в феминистическом обществе, борьба за экологию, веганство, нестандартная фигура или нетрадиционная ориентация.

«Активист», «веган», «небинарная личность», «феминистка» – создается впечатление, что без четкой формулировки отличительных особенностей невозможно считаться индивидуальной личностью. На самом деле это не так. Каждый человек от рождения уникален, нужно всего лишь задать самому себе вопрос «кто я?». Наша психика устроена так, что сложно оценивать себя объективно и особенно трудно разглядеть свою уникальность. С течением времени взгляд на свои достоинства «размывается», и мы перестаем замечать их, вплоть до отрицания. Вместе с тем при знакомстве с человеком можно с легкостью назвать его отличительные черты. Так же и новый знакомый видит вашу «изюминку». Следует попробовать применить «взгляд постороннего» на себя.

КАК ЖЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Ищите сильные стороны в себе. Американские ученые обнаружили, что обесценивание собственных достоинств связано с неосознанным проявлением индивидуальных черт. Существуют специальные тесты и упражнения, с помощью которых можно обнаружить их.

Вспомните все сложные и стрессовые ситуации, которые произошли с вами в последнее время, и вспомните, как именно вы с ними справились. Не исключено, что вы автоматически использовали свои сильные стороны. Возможно, проявили понимание, гибкость, привели убедительные доводы, проявили силу характера, сумели принять случившееся и смириться с этим. Все, что помогает вам исправить прошлые ошибки и не допустить их в будущем, можно считать индивидуальными навыками.

ИЗБЕГАЙТЕ ПРИВЫЧКИ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Единственный человек, с которым нужно соперничать, – это вы сами. Подстраиваться под окружающих людей и обстоятельства естественно, если при этом не ставить потребности и мнение других выше собственных. Сравнивая себя с другими, мы определяем уровень своего счастья. Ирония состоит в том, что при этом мы почти всегда оказываемся менее счастливыми, чем объект сравнения. Наблюдая за постановочной жизнью в инстаграме и оценивая собственный нудный быт, мы разочаровываемся. Только отпускаем

один факт: по ту сторону камеры у них, возможно, своя не очень счастливая жизнь и не факт, что ваша хуже.

Гораздо более эффективно сравнивать себя вчерашнего с собой сегодняшним, регулярно отмечая собственный прогресс.

ПОЧЕМУ ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ?

Если вы испытываете желание стать исключительной личностью, сначала спросите себя – а зачем? Желание спасти морских котиков или уберечь деревья от вырубки похвально. Но когда оно продиктовано стремлением за счет этого получить признание или когда ваши действия приобретают агрессивный оттенок, стоит задуматься: насколько чисты ваши помыслы?

СВОБОДА СЛОВА ОГРАНИЧИВАЕТ МЫШЛЕНИЕ

В новостной ленте непрерывно мелькают кликбейтные заголовки, призывающие открыть пост и высказать свое мнение. Ваше право выражать свои мысли по поводу всего происходящего, придерживаясь моральных границ. Но всегда ли хорошо высказываться слишком часто? Не зная всей правды, не обладая необходимыми фактами, только со слов незнакомого человека не стоит формировать мнение, потому что это тоже влияет на ваше мировоззрение. Вы можете дать согласие, но не полностью. Поддерживать и в то же время оставаться пассивным. В любой ситуации цените свое мнение выше, чем чужое, даже если это кому-то не понравится. Не старайтесь быть правыми во всем. Придерживайтесь принципа правды и объективности.

ДРУГ ОТВЕТИТ ПРЕДАННЫЙ...

Несмотря на все старания, вам сложно увидеть себя со стороны? Попросите друзей помочь в этом нелегком вопросе. Необязательно, чтобы вам пели хвалебные оды. Достаточно честного и лаконичного мнения каждого из них. Возможно, вы получите более полную картину своей личности при сравнении нескольких высказываний. Или поступите еще проще: каждый назовет три слова, которые у него ассоциируются с вами. Можно организовать опросник в инстаграме, сейчас это модно.

ОТСТАИВАНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Свободные люди вне рамок общества восхищают. Но никто не вправе требовать от вас разделять или поддерживать мнения и действия других. Если вас осуждают за несовпадение взглядов, это считается шеймингом и стремлением вызвать чувство вины. Отпишитесь от них и заблокируйте. Ваше «Я» гораздо важнее чужих амбиций.

ПРОСТО ЖИВИТЕ

На мой взгляд, единственное предназначение человека – прожить счастливую жизнь. Но это дается с большим трудом, потому что люди пытаются обрести счастье посредством предметов роскоши, всеобщего признания и популярности, высоких достижений в науке и спорте. И нередко именно фанатичное стремление что-то заполучить делает их несчастными. Возможно, сначала следует сосредоточиться на собственных ощущениях и найти радость жизни в себе, а остальное придет само собой.

Мадина БЕКОВА

• КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Ахмадабад



Дада Харип Вав

(Окончание. Начало в № 9)

Очень интересен «старый город». Здесь узенькие улочки, старые дома, древняя архитектура. Что касается населения, 90 процентов проживающих – мусульмане. В кафе и ресторанах готовят мясо и курицу, что отличает эту часть Индии от другой, вегетарианской. Здесь находится мечеть Сиди-Саид, построенная в 1572 году. Во всех храмах нужно обязательно разуваться, неважно – мусульманские они или индуистские. На территории мечети находятся умывальники, чтобы совершить омовение перед началом молитвы. Мечеть очень красивая, с резными окнами, если присмотреться, эти узоры образуют дерево. Подобные окна можно видеть на фотографии, рассказывающих туристам об Ахмадабаде. Это своего рода визитная карточка города. Такие изображения (окна с узорами) есть только на старых зданиях. Еще одним удивительным фактом является то, что подобный декор выполнен из цельного камня.

В этой части города есть старый форт. Раньше Ахмадабад был обнесен единой укрепляющей стеной, которая защищала город от набегов. В некоторых местах города были возведены ворота, через которые можно было проникнуть внутрь. Сегодня остались только фрагменты ворот и стены.

Кроме того, хочется упомянуть и храм Хутхисинг. Этот самый известный джайнский храм в Ахмадабаде был построен в 1848 году. Строительство храма первоначально было запланировано Шет Хатисинх КЕСАРИСИНХОМ, богатым торговцем, который умер в возрасте 49 лет. Руководила строительством и завершила его жена Шетани ХАРКУНВАР. Локху де ФОРЕСТ, который был деловым партнером сына Шета Хатисинха, оценил затраты в «более миллион долларов». Храм был построен во время сильного голода в Гуджарате. В его строительстве принимали участие сотни квалифицированных мастеров. Напротив храма расположен знаменитый Кирти Стамб, который выполнен в виде высокой башни, точное назначение которой мне неизвестно, но башня очень завораживает. Все работы по ее постройке также выполнялись резьбой по камню.

Вам, наверное, стало любопытно, что такое джайнизм. Это древняя религия, возникшая еще до н.э. и проповедующая ненанесение какого-либо вреда любому живому существу. Родина этого учения – Индия. Джайнов сейчас можно встретить на Дальнем Востоке, в Западной Европе, Австралии и даже Северной Америке. Учение не подразумевает веру в Бога, а видит основную цель в другом: избавлении от неправильных мыслей, речей и действий, самосовершенствовании души и освобождении от сансары, достижении божественного сознания. В этой религии нет высшего божества, создателя всего живого. Во Вселенной все регулируется самостоя-

тельно. Так как самым большим грехом для джайна является причинение вреда живым существам, монах должен подметать перед собой дорогу специальной метелкой, процеживать воду для питья, чтобы не допустить убийства даже незаметного для невооруженного глаза существа.

Вегетарианство джайнов – самая строгая религиозно-мотивированная диета на территории индийского субконтинента. В нашем штате Гуджарат живет огромное количество джайнов, традиционная кухня всего штата менялась под влиянием джайнизма. На многих свадьбах, где мне довелось побывать, ставили отдельный стол с табличкой «Еда джайнов». Чтобы не было никакой картошки и прочего.

В старой части Ахмадабада, рядом с деревней Кали, также находится форт Калигам. К сожалению, это строение не занесено ни в какие исторические реестры и нет точной информации о времени его строительства. Историки считают, что по кладке и качеству кирпича это здание относится к временам правления великих моголов в Индии. Форт был построен для военных целей, там были склады оружия и жили солдаты. Задачей форта была защита Ахмадабада. Сейчас форт находится в плачевном состоянии и требует реставрации, но так как он стал частной собственностью, с ремонтом возникли трудности.



Евгения в джайнском храме

А еще интересно побывать на ферме слонов. Нам удалось съездить туда в самом начале года. По пути к ней стоит красивая белоснежная мечеть. Рядом с храмом Шри Джаганнатджи расположена ферма, где живут слоны. Это очень умные животные. Я получила благословение от слонихи Сити, которая дотронулась до меня своим хоботом, еще удалось ее покормить. С нами приехали несколько семей, они привезли бананы и сахарный тростник, чтобы покормить слонов. Вообще слон в среднем съедает около 200 кг травы. Раньше на ферме проживало много слонов, но из-за карантина и оттока туристов и посетителей их распределили по разным храмам Ахмадабада. На корм животным нужны деньги, а пожертвований в последнее время совсем мало.

О таком удивительном и экзотическом городе рассказала нам Евгения. А закончим свое путешествие в Ахмадабад высказыванием британского писателя и актера Майкла ПЕЙЛИНА: «Как только подхватываешь лихорадку путешественника, ты уже не можешь от нее излечиться и будешь заражен ей до конца жизни».

Светлана СИХОВА



ОВЕН

(21 марта - 20 апреля)

Вы получите удовольствие от собственного труда. У вас много идей и планов, связанных с работой. Слушайте свой внутренний голос, он поможет принять правильное решение. В итоге трудовые будни подарят вам удовольствие, будут отличным настроением и самочувствием. Назойливые и занудные люди на этой неделе не смогут испортить вам настроение.

ТЕЛЕЦ

(21 апреля - 21 мая)

В эти дни не стоит полагаться на мнение посторонних лиц, многие проблемы придется решать самим, без чьей-либо помощи. Вы много трудились в последнее время, поэтому имеете право на полноценный отдых. Не отказывайтесь от каких-то коллективных мероприятий или поездок на природу, они будут удачными, вы сможете хорошо расслабиться.

БЛИЗНЕЦЫ

(22 мая - 21 июня)

Не слишком благоприятный период. Могут возникнуть ссоры, взаимные обиды. Неделя будет похожа на сплошную полосу невезения. Вы столкнетесь с неудачами и трудностями во многих ситуациях. И только в выходные дни сможете расслабиться от навалившихся на вас проблем и найдете взаимопонимание с окружающими вас людьми.

РАК

(22 июня - 22 июля)

Могут появиться неприятные известия, которые в корне изменят ваши взгляды и убеждения. Не позволяйте окружающим вмешиваться в вашу личную жизнь, давать советы и решать что-то за вас. Какой будет эта неделя, зависит только от вас. А потому включите сообразительность, чтобы этот период запомнился вам только положительными моментами.

ЛЕВ

(23 июля - 21 августа)

Вас ждут перемены. Желания могут исполниться, но только, если никому не будете о них рассказывать. Если станете говорить о своих намерениях посторонним, можете привлечь лишнее внимание и тем самым вступнуть удачу и замедлить реализацию планов. В выходные будете склонны к сентиментальности. Попробуйте поговорить с любимым человеком по душам.

ДЕВА

(22 августа - 23 сентября)

Неприятные дни, полные недоразумений. Вы можете неправильно оценивать ситуацию и из-за неосторожности взвалить на себя невыполнимые обязательства. Это может осложнить ситуацию в коллективе, а также отрицательно скажется на семейных отношениях. Необходимо быть внимательными и предусмотрительными.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ВЕСЫ

(24 сентября - 23 октября)

Не в вашу пользу будут развиваться многие события этой недели. Поэтому очень важно подготовить себя к различным проблемам. Они могут быть связаны с близкими родственниками или друзьями. Необходимо проявить максимальную гибкость в отношениях с окружающими. Самый лучший вариант поведения – уйти от споров.

СКОРПИОН

(24 октября - 22 ноября)

В ваших делах и творчестве будет заметная активность. Отличных результатов можно ожидать от своего труда благодаря определенным качествам. Даже маленючий фундамент для важных дел может стать прекрасным началом для перспективных проектов в будущем. В выходные получится осуществить свою давнюю мечту.

СТРЕЛЕЦ

(23 ноября - 21 декабря)

Не позволяйте в эти дни своим нервам испортить все намеченные планы. Благодаря своей активности и рвению сможете справиться со многими делами и добиться большего, чем ожидали. Все возникающие проблемы и недоразумения будут успешно и легко решаться. Вы услышите много одобрительных слов поддержки в свой адрес. Таким образом, повысите свою самооценку.

КОЗЕРОГ

(22 декабря - 20 января)

Удачный период во многих ситуациях. Вас ждет успех в финансовом вопросе. Все в ваших руках: постарайтесь эту неделю наполнить положительными эмоциями, проявляйте инициативу, однако не пренебрегайте рекомендациями людей, которым доверяете. Они могут дать хороший совет, их поддержка вам не помешает. В выходные произойдет интересное событие.

ВОДОЛЕЙ

(21 января - 19 февраля)

Этот период можно назвать одним из самых сложных. Будут неудачными любые обращения в государственные учреждения и общественные организации. Намеченные планы не будут реализованы. Возможно, помешают недоброжелатели. Чтобы задуманное осуществилось, нужно проявить настойчивость и оптимизм.

РЫБЫ

(20 февраля - 20 марта)

Неблагоприятная неделя для новых проектов, да и результаты ожидаются весьма сомнительные. Лучше заняться повседневными делами, чтобы избежать финансовых потерь и недобросовестного исполнения обязательств. Никого не слушайте, чужие советы только навредят. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

УЖИН ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Международный женский день уже позади. Но чтобы порадовать любимых женщин праздничным ужином, необязательно ждать 8 Марта или выходных. Его можно устроить и в будни.



— Согласен с тем, что лучше повара – это мужчины, – говорит Анзор КАРДАНОВ из Нальчика. — Но посмотрим правде в глаза. Большинство из нас не умеют готовить, если не считать шашлыка на природе. Поэтому, если вы решились на подготовку праздничного ужина, в первую очередь нужно подобрать подходящие рецепты. Они должны быть легкими в приготовлении и вкусными. Примерно такие, как эти.

«БЕЛЫЕ ТЮЛЬПАНЫ»

Салат «Красные тюльпаны» из помидоров знают многие, а мы приготовим «Белые тюльпаны», которые будут смотреться на праздничном столе очень эффектно.

Ингредиенты: 5 яиц, 100 г плавящегося сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, 5 перьев зеленого лука, зелень петрушки и укропа, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Зелень промыть и обсушить бумажным полотенцем. Яйца отварить вкрутую в подсоленной воде и остудить в ледяной воде. Очистить от скорлупы. Крестообразно надрезать яйца по верхушке и аккуратно достать желток. В глубокую миску сложить желтки, натертый на мелкой терке плавящийся сыр и измельченный чеснок. Заправить начинку майонезом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать до однородного состояния. Если желтки бледного цвета, можно подкрасить молотой паприкой.

Переложить начинку в кондитерский мешок, шприц или просто в пищевую пакет с обрезанным уголком. Наполнить приготовленной начинкой яичные белки. Переложить фаршированные яйца на блюдо для подачи. Воткнуть в каждый «тюльпан» перо зеленого лука в виде ножки цветка. Украсить свежей зеленью.

До подачи салат должен находиться в холодильнике, иначе фаршированные яйца могут потерять форму.

СМЕТАННОЕ ЖЕЛЕ С БАНАНАМИ

Ингредиенты: 450 г 25-процентной сметаны, 100 г вареной сгущенки, 1 банан, 40 г сахарной пудры, 15 г быстросхватывающегося желатина, 80 мл воды, 20 г молочного шоколада для украшения.

Способ приготовления. Воду нагреть до температуры 60 градусов. Высыпать в нее желатин и перемешать до однородной массы. Остудить. В чашку выложить сметану. Добавить к ней очищенный и порезанный банан, вареную сгущенку, сахарную пудру и перемешать ложкой. Взбить блендером до однородной массы. Влить остывший желатин и снова все взбить до пышной массы. Десерт разлить по креманкам и убрать в холодильник примерно на два часа (до застывания). Перед подачей украсить тертым шоколадом.

«НЕЖНОСТЬ»

Ингредиенты: 500 г куриного филе, 3 куриных яйца, 4 ст. ложки муки, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Разрезать куриные грудки продольно на две одинаковые части, убрать прожилки и жир. Добавить по вкусу соль, черный молотый перец и другие специи, которые используете для мясных блюд. Дать немного промариноваться. Отбить каждый кусочек кухонным молотком.

Приготовление кляра. Немного взбить яйца, добавить соль и специи по вкусу, постепенно ввести муку. Все слегка взбить, чтобы получилась пышная масса. Перед жаркой каждый кусок обвалять в муке, затем в кларе и уложить на сковороду с раскаленным маслом. Жарить с двух сторон на среднем огне до золотистой корочки. Отбитое куриное филе жарится довольно быстро.

Подавать блюдо можно с обжаренными шампиньонами, кусочками консервированного ананаса и сыра твердых сортов.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото автора



КРОССВОРД

По горизонтали: 6. Город в Испании, столица автономной области Каталония и провинции Барселона. 8. Вязущий материал, получаемый из красных водорослей. 9. Мусульманская святыня в Мекке в форме куба. 10. Одно из древнейших национальных божеств Италии. 11. Количество проработанных лет. 12. Перечень блюд, предлагаемых к определенному приему пищи. 17. Столица Украины. 18. Основной гаплоидный набор генов или хромосом. 20. Небольшое ручное опалало. 21. Пресный, не квашеный хлеб.

По вертикали: 1. Полный круг вращения, круговой поворот. 2. Сложный искусный маневр. 3. Кредитный документ, позволяющий его

держателю получить в определенный срок обозначенную на нем денежную сумму. 4. Травянистое эфиромасличное растение. 5. Однозначно определенная процедура для схематического решения класса задач. 7. Аппарат для дыхания под водой, использующий баллоны со сжатым воздухом. 13. Конный пастух в западных штатах США. 14. Национальная птица Индии. 15. Расположение войск для отдыха или ночлега вне населенных пунктов. 16. Город и озеро в Армении. 18. Сигнальный духовой музыкальный инструмент с натуральным строем. 19. Неустойчивая элементарная частица.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

По горизонтали: 6. Барселона. 8. Арап. 9. Каба. 10. Фавн. 11. Стак. 12. Меню. 17. Киев. 18. 14. Плавильня. 15. Вязка. 16. Севан. 17. Горн. 19. Мюон.
По вертикали: 1. Оборот. 2. Тряпка. 3. Воя. 4. Шафрей. 5. Алгоритм. 7. Акваланг. 13. Ковбой. 20. Березняк.
По диагонали: 6. Барселона. 8. Арап. 9. Каба. 10. Фавн. 11. Стак. 12. Меню. 17. Киев. 18. 14. Плавильня. 15. Вязка. 16. Севан. 17. Горн. 19. Мюон.

«МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО-2021»



Алиса ДОЛГОВА (6 лет)
и Аделина ЧЕБОТАРУ (6 лет),
г. Прохладный



Лейла ХОЧУЕВА,
5,5 лет, с. Шалушка



Салим ТХАМАДКОВ,
7 лет, с. Исламей



Мариам ХОЛАЕВА,
5 лет, п. Хасанья



Тамерлан МУРЗАКАНОВ,
8 лет, с. Дзыгулыбей

Цветы в нашей жизни играют большую роль. Они украшают серые будни, помогают выразить свою любовь, делают дом уютнее. Особенно их популярность возрастает в эти дни. Несомненно, пик покупок приходится на 7-8 марта, но, по словам садовода и продавца цветов Светланы ПОРТНИКОВОЙ, ажиотаж сохраняется и после праздничных дней.

«Не все успевают выразить свою любовь к прекрасной половине человечества именно в день праздника. Некоторые делают это и спустя какое-то время. Надо же поздравить еще и сестер, коллег, учителей, воспитателей и так далее. Всех в один день не поздравить. Если 8 Марта основной процент покупателей - мужчины, то в другие дни цветы приобретают и женщины.

Какие из них пользуются особым спросом? Конечно же, тюльпаны. У этих цветов ряд существенных преимуществ - они символизируют наступление весны, нежны и красивы, к тому же не так дороги. А в последние годы цветоводы республики, видя возрастающий спрос на тюльпаны, стали выращивать огромное количество разных сортов.

Еще одним трендом последних сезонов стали цветы в горшочках. Их в основном дарят тем, кто вообще любит разводить домашние растения. Наибольшей популярностью пользуются луковичные растения в горшках, такие как тюльпаны, гиацинты, хризантемы, а также розы в декоративных кашпо. На особом месте стоят орхидеи. Их дарят самым близким женщинам. Я сразу говорю клиенту, что орхидеи не выносят прямых солнечных лучей, но и не любят глубокую тень. Лучшее место для них - окна на запад или восток. К тому же эти растения боятся сквозняков и горячего воздуха от батарей.

Наиболее часто задаваемый вопрос покупателей - насколько цветы свежие? При выборе нужно обращать внимание на состояние листьев и бутона. Например, если выбираете розы, у них обязательно должна быть «рубашка» - скукоженный лепесток с зеленоватыми прожилками внизу бутона. Если он на месте, значит, розу не ощипывали и она свежая. С тюльпанами все намного проще. Свежесрезан-

ные с еще не распустившимися бутонами цветы можно легко отличить от тех, которые через несколько часов сбросят лепестки. Чтобы тюльпаны радовали как можно дольше, есть несколько правил их содержания. В отличие от других цветов в вазе им нужна холодная вода. Идеальная температура - 3-4 градуса. Для охлаждения в воду можно добавить лед. Тюльпаны зацветают в природе одними из первых, поэтому любят прохладу. Наполните емкость водой лишь на 6-7 см. Этого достаточно, чтобы на сутки обеспечить цветам питание. Не ставьте тюльпаны на солнце или около батареи. Они не переносят тепло.

Сделайте прямой срез на каждом стебле. В отличие от растений с крепкими стеблями, например, роз, тюльпаны не надо подрезать наискосок. Под тяжестью цветка тонкая часть среза загнетась и перекроет доступ воды к бутону. Ежедневно подрезайте стебли на 1 см. Удалите листья, которые соприкасаются с водой. Лишняя зелень забирает полезные



САД-ОГОРОД

вещества и способствует размножению бактерий.

Каждый день меняйте воду и мойте вазу, особенно стенки и дно. В стоячей воде микробы активно развиваются. Из-за них цветы в вазе быстро вянут. Сохранить свежесть растениям и обеззаразить воду помогут специальные подкормки для срезы, например, кризал. Можно использовать антибактериальные средства: таблетку активированного угля или аспирина.

Алена ТАОВА.
Фото автора

ЦВЕТОЧНЫЙ БУМ

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p> <p>Главный редактор З.С. КАНУКОВА</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (отв. секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p> <p>Над номером работали: С. СИХОВА – дежурный 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. Ессентуки, ул. Никольская, 5-а</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 1756. Заказ 497. Время подписания в печать по графику – 18.00 Фактически 9 марта 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.