

№ 5 (1170)

9 февраля 2022 г.

Издается с 1993 г.



Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Героиня нашего номера - Фатимат ДЫШЕКОВА, врач-оториноларинголог, хирург, сурдолог, аспирант, ассистент кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии медицинского факультета КБГУ, член Совета молодых ученых КБГУ.

Фатимат ДЫШЕКОВА:

В НАУКУ МЕНЯ НАПРАВИЛА МОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Я родилась и выросла в Нальчике. Папа - частный предприниматель, мама - врач-педиатр, невролог, брат - действующий «всестилевой» чемпион мира, - рассказывает Фатимат. - Супруг тоже врач - челюстно-лицевой хирург, имплантолог, преподаватель института стоматологии КБГУ.

Я врач в третьем поколении. Моя жизнь с самого детства была связана с медициной. Родители никогда не настаивали на выборе профессионального пути. Более того, бабушка, мама и тети, будучи медицинскими работниками, предупреждали меня о сложностях и ответственности этой профессии. Часто бывая на работе мамы, восхищалась тому, как она лечит пациентов. Хотелось быть такой же, подражала ей. Приносила домой бродячих животных, лечила, а потом отпускала. Поэтому выбор будущей профессии вполне очевиден. Окончила медицинский факультет КБГУ по специальности «терапия». Одновременно с учебой стала заниматься научной деятельностью, проводила исследования, участвовала в научных конференциях.

(Продолжение на 5-й с.)

Фото Астемира Шебзухова

МЫ ОТДЫХАЕМ ТОЛЬКО С ДЕТЬМИ И ДАЖЕ ИГРАЕМ С НИМИ В ДЕТСКИЕ ИГРЫ

Зайнаф АХКОБЕКОВА работает терапевтом и дерматологом в медицинском центре «Ариана», который располагается в их доме. После декретного отпуска планирует выйти и на основную работу: она по программе «Земский доктор» - врач скорой медицинской помощи в родном селе Нижний Чегем. Муж, Марат ТОКУЕВ, - заместитель директора в частной организации. Супруги воспитывают двоих мальчиков и девочку: Таиру исполнилось десять лет, он занимается дзюдо, Сафии - семь, она увлекается каратэ, а Эмиру - два года. С. 3

КАК ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ КОРОНАВИРУС?

Тема коронавирусной инфекции по-прежнему остается основной для обсуждения как в СМИ, так и в быту. За два года жизни в условиях пандемии, практически у каждого из нас есть своя история преодоления этой болезни. С. 6

В МИРЕ НОВОГО ЦИФРОВОГО ОБУЧЕНИЯ

Слова «дистанционка», «удаленка», «онлайн-обучение» уже прочно вошли в нашу жизнь. Но большинство родителей, за некоторым исключением, хотя бы чтобы они в ближайшем будущем остались в прошлом и вспоминали об этом лишь как об историческом факте в мировой практике получения образования. Если вернуться в допандемийный период, дети мечтали как о чем-то несбыточном и фантастическом не ходить в школу и детский сад, а взрослые, чтобы зарабатывать, не выходя из дома, сидя на диване. Мысли имеют свойство материализовываться, а мечты - сбываться. В реальности все оказалось не таким радужным. Вот и получается, что прежде чем мечтать, надо хорошо подумать, надо ли нам это? С. 11

«ЖЕЛАЮ НЕУГАСАЕМОГО ЭНТУЗИАЗМА»

Наш собеседник - Денис МАКЕЕВ из Санкт-Петербурга. Денис - переводчик, в свободное время увлекается автомобилями, много путешествует, играет на гитаре, любит петь. Он расскажет нам о своем выборе книги. С. 14



ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГЛАВЫ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ К.В. КОКОВА С ДНЕМ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

Уважаемые друзья!
Поздравляю вас с Днем российской науки!
Наука была и остается одним из главных ресурсов развития страны, важной составляющей процветания государства. Сегодня высокий уровень развития фундаментальной и прикладной науки является важнейшим условием динамичного роста экономики, улучшения качества жизни людей.
Кабардино-Балкария гордится своими учеными, талантливыми исследователями

и новаторами. Ваши передовые разработки востребованы в разных областях, позволяют решать самые серьезные задачи в промышленности, строительстве, сельском хозяйстве и других отраслях, формировать эффективные инновационные системы. Важно, чтобы наши научные учреждения и вузы и в дальнейшем работали в прочной связке с предприятиями реального сектора экономики, а исследования всегда предполагали практическое применение и отвечали запросам завтрашнего дня.

Хочу выразить вам искреннюю благодарность за профессионализм, преданность делу, непрерывный творческий поиск и активную гражданскую позицию. Уверен, что потенциал научного сообщества республики и впредь будет служить на благо родной Кабардино-Балкарии и нашего Отечества.
От всей души желаю вам новых достижений и успехов в осуществлении намеченных планов. Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим семьям.

КАЗБЕК КОКОВ ПОДДЕРЖАЛ ОБЩЕСТВЕННУЮ ИНИЦИАТИВУ ПОМОЩИ СЕМЬЕ ГОГУНОКОВЫХ

Об этом Глава КБР Казбек КОКОВ сообщил на своей официальной странице в социальной сети.
«Многие слышали о ситуа-

ции, в которой оказалась семья ГОГУНОКОВЫХ из Псыгансу. 16 января у них сгорел дом. Неравнодушные жители села и республики не остались в сто-

роне, решили помочь земляку и вместе приступили к строительству нового дома», - говорится в сообщении Главы республики.
На сегодняшний день собрана

часть средств на строительство нового дома, установлен фундамент, приобретены стройматериалы.

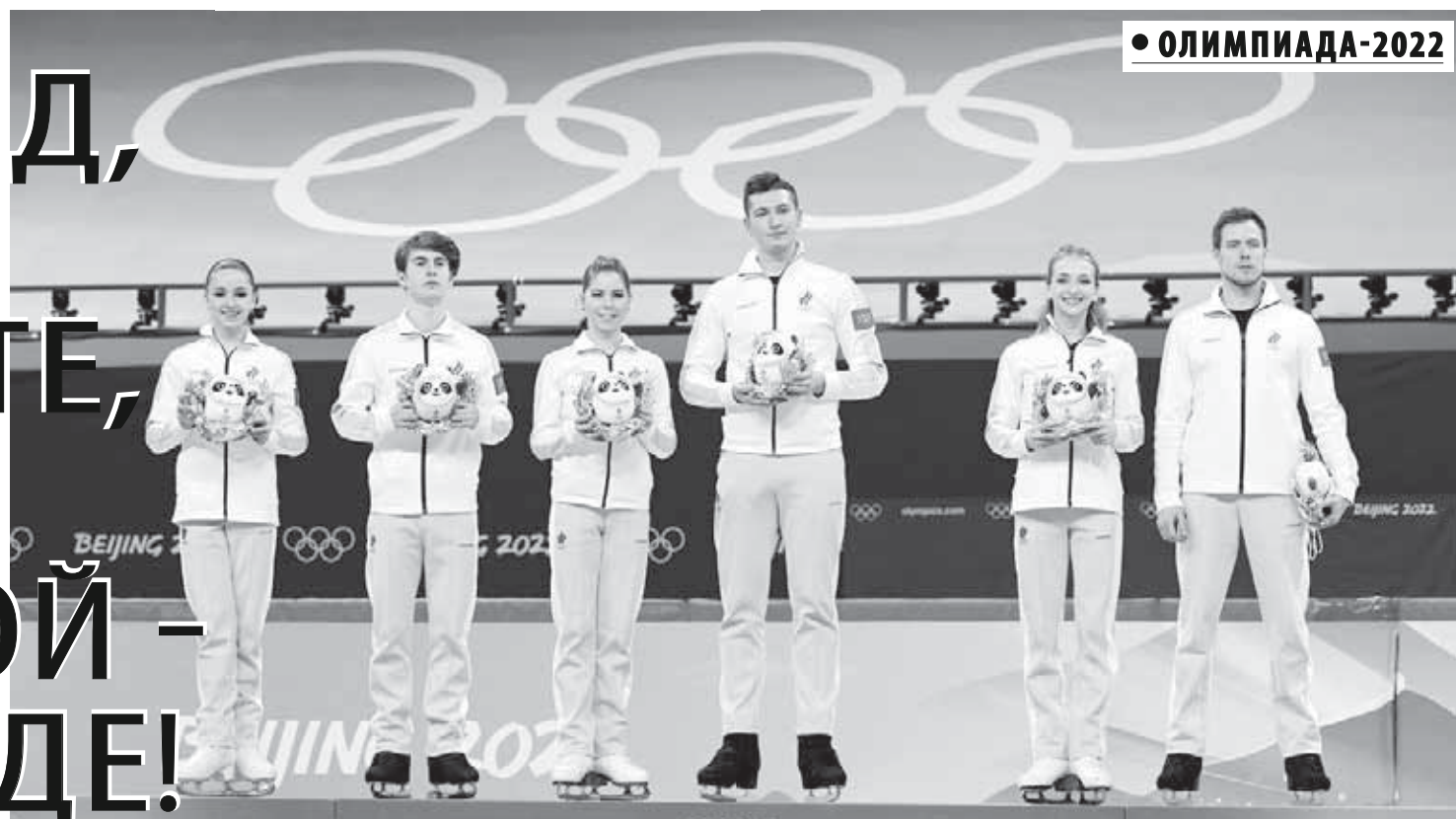
«Такая инициатива, которая издревле является доброй традицией народов Кабардино-Балкарии, безусловно, будет поддержана», - заявил руководитель региона. По поручению Казбека Коква в ближайшее время из резервного фонда Правительства КБР семье Гогу-



новых будет оказана дополнительная помощь в размере 500 тысяч рублей.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

ВПЕРЕД, ВСЕ ВМЕСТЕ, ВСЕЙ СТРАНОЙ - К ПОБЕДЕ!



• ОЛИМПИАДА-2022

Вся страна в эти февральские дни следит за выступлением российских спортсменов на зимней Олимпиаде в Пекине. Среди самых активных болельщиков - депутат ГД ФС РФ VIII созыва, член комитета Государственной Думы по труду, социальной политике и делам ветеранов **Виктория РОДИНА** из Прохладного («Горянка», №51, 22 декабря 2021 г.).

Обращаясь к спортсменам на своей странице в Instagram, она подчеркивает, что Олимпийские игры - одно из самых волнительных событий в мире спорта. «Вся страна переживает за нашу сильную и волевою команду сборной России. Я как человек, отдавший более пятнадцати лет спортивной деятельности, уверена, что каждый из наших спортсменов изо дня в день готовился к самому важному старту этого года. Дорогие спортсмены! Наш дух не сломить, мы всегда поддерживали и будем поддерживать вас. Вы достойные России, наша гордость. Вперед, к победе - все вместе, всей страной!» - заявила В. Родина.

Говоря о первых успехах наших спортсменов, она отметила успех лыжницы Натальи НЕПРЯЕВОЙ, которая завоевала

серебро в скиатлоне, уступив первому результату всего 30,2 с. Вместе с Натальей от нашей команды в гонке участвовали Анастасия РЫГАЛИНА и Татьяна СОРИНА. «Было много волнительных и насыщенных моментов, но наши девчонки выступили достойно. Поздравляем! Так держать!» - говорит депутат.

Впереди еще много стартов. Болеем за наших!

Российская фигуристка Камила ВАЛИЕВА установила сразу четыре рекорда в произвольной программе командного турнира Олимпийских игр 2022 года в Пекине. Она стала первой женщиной, которая приземлила на Олимпийских играх четверной прыжок (четверной сальхов),

каскад с четверным прыжком (четверной тулуп - тройной тулуп), сделала два четверных прыжка в одной программе и в одной программе четверной прыжок и тройной аксель.

Сборная России победила в командном турнире по фигурному катанию. Олимпийскими чемпионами в составе сборной России по фигурному катанию стали Камила ВАЛИЕВА, Марк КОНДРАТЮК, Анастасия МИШИНА/Александр ГАЛЛЯМОВ и Виктория СЕНИЦИНА/Никита КАЦАЛАПОВ.

Сборная России по прыжкам на лыжах с трамплина завоевала серебро Олимпиады-2022. Ирма МАХИНЯ, Данил САДРЕЕВ, Ирина АВВАКУМОВА и Евгений КЛИМОВ празднуют это историческое событие. Впервые с середины прошлого века и первый раз в современной истории мы в числе лучших. Команда ОКР стала второй в новой дисциплине - смешанных командных соревнованиях. Нам удалось не только показать красивые и далекие прыжки, но еще и не попасть под каток судейских

дисквалификаций. Сразу четыре команды из десяти лишились участников из-за неправильных размеров комбинезона. Последнюю медаль в прыжках с трамплина мы брали в далеком 1968 году.

В первый день биатлонных соревнований наша команда (Ульяна НИГМАТУЛЛИНА, Кристина РЕЗЦОВА, Александр ЛОГИНОВ, Эдуард ЛАТЫГОВ) в смешанной эстафете завоевали бронзу, хотя могли взять и золото.

Россиянка Анастасия СМЕРНОВА выиграла бронзовую медаль Олимпиады-2022 в лыжном фристайле. Эту награду аналитики называют неожиданной. Анастасии СМЕРНОВОЙ 19 лет, она родом из города Чусовой Пермского края. В 2021 году на чемпионате мира в Алматы была третьей в могуле и лучшей в парном могуле. Выступает в соревнованиях Кубка мира по фристайлу с февраля 2017 года.

ОЛГА КАЛАШНИКОВА



РОЖДЕНИЕ МЕЧТЫ

- В нашей семье нет докторов, меня никто на этот путь не наставлял. А мечта стать доктором зародилась из детского желания обустроить жизнь родных, чтобы они были счастливы. Когда мне было девять лет, родители погибли в аварии, меня воспитывали бабушка по материнской линии, тети и дяди. Наверное, поэтому все двоюродные и троюродные для меня не родственники, а родные. Бабушка часто болела. И часто в больнице рядом с ней была я. Я видела: лечение не давало никаких результатов, никакой динамики. Ее мучения больно отзывались во мне. Тогда и решила: выучусь на доктора и вылечу бабушку от всех ее хворей. К сожалению, она так и не увидела, как я окончила школу с серебряной медалью и поступила на медицинский факультет.



Зайнаф АХКОБЕКОВА работает терапевтом и дерматологом в медицинском центре «Ариана», который располагается в их доме. После декретного отпуска планирует выйти и на основную работу: она по программе «Земский доктор» - врач скорой медицинской помощи в родном селе Нижний Чегем. Муж, **Марат ТОКУЕВ**, - заместитель директора в частной организации. Супруги воспитывают двоих мальчиков и девочку: **Таиру исполнилось десять лет, он занимается дзюдо, Сафии - семь, она увлекается каратэ, а Эмиру - два года.**

ним для бабушки наших детей, моей свекрови Анны Хусеевны. Она была любимой воспитательницей многих поколений. Но ковид осложнил ее основное заболевание, и медицина оказалась бессильной. Так как у нее не было дочерей, всех четверых сыновей она научила делать по дому абсолютно все. Думаю, это

• СЕМЬЯ

правильно, не только девочек, но и мальчиков надо привлекать ко всем домашним делам, ведь они - будущие отцы. Свекровь была хлебосольной, открытой, гостеприимной, для нас ее уход стал трагедией.

НАШИ БУДНИ

- У нас, врачей, один день не похож на другой. Помню, приехали на скорой к пациентке,

а у нее отек Квинке - аллергическая реакция на укусы пчелы. У меня на глазах отекали мягкие ткани лица - губы, веки, щеки, с переходом на гортань. Но вовремя оказанная медицинская помощь спасла пациентку жизнь. Были случаи с желудочными и кишечными кровотечениями, инфарктом миокарда, отравлениями, травмами. Быстро ориентироваться, принимать правильное решение помогает то, что у меня несколько специальностей: я врач-терапевт, дерматовенеролог и врач скорой медицинской помощи.

О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

- Народная медицина есть и будет, глупо было бы отрицать ее существование, но я категорически против лечения народными средствами без контроля врача. Если есть болезнь, только специалист может ее вылечить. Даже зачастую детей приводят с запущенными болезнями, откладывая визит к врачу до опасной черты. Аллергические реакции на продукты питания и уходовую косметику (крема, шампуни, гели для душа) вызывают у детей дерматит и диатез. В последнее время у детей часто встречается и псориаз. В лечении этих болезней мне нужна помощь родителей: кроме лекарств, необходимо соблюдать диету и режим.

Для физического и духовного здоровья человеку нужна семья - близкие, родные, любимые люди.

Елена АППАЕВА.

Фото из семейного архива

Мы отдыхаем только с детьми и даже играем с ними в детские игры

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ

- Счастливых дней в моей жизни было много: это и день поступления на медфак, и дни рождения племянников и наших детей, и день, когда помогла своему первому пациенту.

ТРАДИЦИИ

- Мы с супругом никогда не хотели отдыхать вдвоем, только с детьми. Вместе веселее. Мы даже играем с ними во все их игры! Увы, прошлый год стал послед-

С этого месяца в России начали действовать новые законы и правила, в том числе касающиеся семей с детьми. Произошло повышение размеров пособий и выплат. Предлагаем нашим читателям небольшой обзор самых важных нововведений в феврале.

Важные изменения с февраля

ИНДЕКСАЦИЯ РЯДА СОЦИАЛЬНЫХ ВЫПЛАТ, ПОСОБИЙ И КОМПЕНСАЦИЙ...

Размеры ряда федеральных социальных выплат, пособий и компенсаций с 1 февраля увеличились на 8,4 процента (по фактической инфляции). Изменения коснутся, в частности, единовременной выплаты, которая в России полагается одному из родителей при рождении ребенка. С 1 февраля она составляет 20472 рубля. Также выросли размеры единовременного пособия беременной (срок должен быть не менее 180 дней) жене военнослужащего по призыву (32420 рублей), ежемесячной выплаты на ребенка до трех лет военнослужащего-срочника (13895 рублей) и ряда других.

...И МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

С 1 февраля материнский капитал проиндексирован на уровень фактической инфляции за прошлый год на 8,4 процента.

Следовательно, в случае рождения или усыновления второго ребенка российским семьям с 1 февраля полагается 693144 рубля, если за первенца материнский капитал ранее не был получен. Если деньги перечисляли, доплата за второго малыша составит 168 616 рублей. При рождении первенца сумма маткапитала в 2022 году в России - 524 528 рублей.

ПО «ПУШКИНСКОЙ КАРТЕ» МОЖНО ХОДИТЬ В КИНО

Билет в кино с 1 февраля можно оплатить «Пушкинской картой». Но только на сеансы российских фильмов, созданных при поддержке Минкульта и Фонда кино. В течение года оплатить билеты в кино по «Пушкинской карте» можно на сумму не более 2000 рублей, потратить все на киносеансы нельзя. С 1 января 2022 года номинал карты составляет 5000 рублей.

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРА ПЕНСИЙ НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ

Российским неработающим пенсионерам с 1 февраля по поручению Владимира ПУТИНА проиндексированы пенсии выше уровня инфляции - на 8,6 процента. В первом месяце 2022 года пенсии уже повышали на 5,9 процента. Пенсионерам будет положена доплата за январь в виде разницы между индексацией на 5,9 процента и 8,6 процента, так как закон будет иметь обратную силу.

ЗАЩИТА ОТ СПИСАНИЯ КРЕДИТОРАМИ ПРОЖИТОЧНОГО МИНИМУМА ДОЛЖНИКА

В России с 1 февраля вступил в силу закон, защищающий минимальный доход граждан-должников. По нему на зарплату и прочие средства в размере не ниже величины прожиточного минимума трудоспособного населения России не может быть обращено взыскание по исполнительным документам.

Подготовила **Фатима ДЕРОВА**

Безопасная цифровая среда

Акция по продвижению хартии «Цифровая этика детства» будет длиться месяц. Ее цель - создать цифровую среду, безопасную и благоприятную для развития и творческой самореализации детей.

Уже давно назрела необходимость защиты человека в интернет-пространстве. Особенно это касается детей, они - наиболее уязвимая часть общества. К сожалению, прошедшее десятилетие было временем невосполнимых, трагических утрат: это и суициды, и духовная дезориентация многих несовершеннолетних как следствие влияния недопустимого контента. В прошлом году 29 ноября ведущие российские компании в сфере IT и медиа подписали меморандум о присоединении к хартии «Цифровая этика детства». Документ был создан Альянсом по защите детей в цифровой среде. По словам разработчиков хартии, соблюдение заложенных в ней принципов позволит повысить уровень цифровой грамотности и оградить детей от потенциальных угроз в интернете.

В основе новой хартии лежат принципы уважения ребенка как личности, совместной ответственности за безопасность детей в сети, конфиденциальности данных ребенка, инклюзивности, единства ценностных ориентиров в онлайн- и офлайн-среде.

Права, интересы и безопасность в цифровой среде объявляются в документе приоритетом для семьи, общества и государства. Учитывая, что виртуальная жизнь уже соперничает с реальной, документ носит актуальный характер.

Документ подписали Mail.ru Group, Яндекс, Лаборатория Касперского, Национальная Медиа Группа, «Газпром-Медиа Холдинг», МегаФон, «Ростелеком», МТС, «Вымпелком». Перечисленные компании подписали хартию о создании Альянса по защите детей в цифровой среде.

Ознакомиться с хартией, а также с полезными материалами, которые разъясняют, как защитить ребенка от негативного влияния в сети интернет, можно на сайте Альянса по защите детей в цифровой среде internetforkids.ru.

Чтобы принять участие в акции по продвижению хартии «Цифровая этика детства», в период до 8 марта необходимо разместить публикации в социальных сетях с информацией о собственном опыте выполнения хартии или создать контент на основе хартии (видеоролики, ТикТоки, сюжеты с участием блогеров и др.).

Официальный хэштег акции **#МояХартия**.

Елена АППАЕВА

ДОВОДИТЬ ВСЕ ДО КОНЦА

- В 1997 году Совет старейшин села и председатель Совета женщин Римма ТАРЧОКОВА попросили меня возглавить женсовет нашего села. В декабре того же года возглавила дом культуры. Хотела бы отметить, что благодаря содействию министра культуры республики Мухадина КУМАХОВА в 2018 году сделали капитальный ремонт здания нашего ДК. Активную помощь в этом оказали начальник отдела культуры по Лескенскому району Люсена НАСИПОВА и глава с.п. Хатуей Анзор ДЗАХМИШЕВ.

Наша организация проводит огромную работу для поддержания многодетных и малоимущих семей, детей-сирот, никого не оставляем без внимания. Эпидемиологическая обстановка в республике отразилась на нашей работе, но мы, насколько возможно, продолжаем помогать односельчанам. Стараемся быть полезными и любое начатое дело доводить до конечного результата. Ни одну просьбу и проблему не оставляем без внимания. В этом очень помогает глава нашего села. Хочу выразить



Совет женщин с. п. Хатуей возглавляет Хуамей КАНЛОЕВА, директор дома культуры. Ее соратники в этой нелегкой работе, единомышленники, которые болеют всей душой за родное село и односельчан - коллектив ответственных людей: Джульета ТАРЧОКОВА, заместитель главы администрации, Мафура БИЖОЕВА, учитель кабардинского языка и литературы МКОУ «СОШ им. Х. Х. Долова» с. п. Хатуей, Рузана ДЗАХМИШЕВА, учитель начальных классов, и Рина СРУКОВА, заведующая библиотекой.

ему благодарность. Он не жалеет сил и времени, не остается в стороне и не оставляет наших подопечных в

трудной жизненной ситуации. Без его помощи наша организация не справилась бы с поставленными целями. Всегда советуется со старшими, прислушивается к нашим мнениям. Анзор Барасбиевич переживает за всех, не раз тратил свою зарплату на нужды односельчан. Как-то ко мне обратилась женщина, у которой трое детей, муж - инвалид, мать болеет, просила помочь в ремонте дома, где протекала крыша. Проблема для семьи глобальная, решать необходимо срочно, глава попросил меня отдать этой семье его зарплату. За две недели привели крышу в порядок. И таких примеров немало.

Многие арендаторы просят у меня

списки нуждающихся семей и помогают им продуктами. Летом грузовую машину картофеля раздал Султан Хажумарович БЕТРОЗОВ, ветеран Великой Отечественной войны, которому в декабре прошлого года исполнилось сто лет. В прошлом году на федеральной дороге создалась пробка, временно закрыли таможенную границу с Грузией, Анзор Барасбиевич предложил односельчанам накормить всех дальнотойщиков, наша организация принимала в этом активное участие. Накрыли пятнадцать столов - три метра каждый.

Вспоминается случай: лет десять назад у нашего односельчанина сгорел дом, семья из 13 человек осталась без крова. Тогда наше село было еще в составе Урванского района. У старейшины рода, главы администрации села Мухамеда ШХАГОШЕВА сгорел дом. Я обратилась с просьбой помочь этой семье к Замиру БАЛКИЗОВУ, в тот период возглавлявшему администрацию Урванского района. Полностью помогли стройматериалами и в течение месяца восстановили дом.

Под Новый год вместе с администрацией села поздравили 31 ребенка - инвалидов детства. Организовали «Елку желаний», но сначала поинтересовались у родителей, о чем мечтают их дети. Депутаты села, члены администрации, Совет женщин купили каждому ребенку подарок и елку и отвезли им домой. Многим многодетным и малоимущим семьям помогли также продуктами под Новый год. 31 декабря на главной улице села состоялся новогодний концерт на родном языке.

В планах на будущее - и в дальнейшем помогать нашим односельчанам, не дожидаясь просьбы о помощи.

У нас благодарные подопечные, говорят в наш адрес теплые слова, обращаются в районную администрацию, чтобы отметили нас за оказанную помощь.

Анжела КУДАЕВА

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

- Мой дедушка дал мне имя, которое мне очень нравится. Я была четвертой девочкой в семье, до моего рождения умерли старший брат в возрасте 13 лет и сестра семи лет. Когда я родилась, в живых были две сестры. Дедушка «приказал» назвать меня Хузмей (ненужная) и не показывать ему. Но он меня, конечно, любил.

Тогда никто не мог возразить старшим и родителям. У адыгов было поверие: если назовешь таким именем девочку, обязательно следом родится мальчик, продолжатель рода. Действительно, через три года родился мой брат Мулид. Рассказывали, что в честь его рождения был устроен большой праздник, меня босую поставили в мед - в знак благодарности, что принесла в семью счастье и после меня родился продолжатель рода. Никогда не хотела изменить свое имя и, что удивительно, никогда меня не дразнили по поводу него.

Женское движение. Как все начиналось

(Продолжение. Начало в №№ 3, 4)

ЗНАТНЫЕ ДОЯРКИ И ПЕРВЫЕ ТРАКТОРИСТКИ

Во второй пятилетке кабардинки и балкарки стали играть большую роль и в сельскохозяйственном производстве. В 1934 г. в 146 колхозах области насчитывалось около 3 тыс. женщин. Из них 148 являлись членами правлений колхозов, а 17 - бригадирами. В одном только Баксанском районе в 1933 г. силами женщин было засеяно 4115 га, а в селе Малка Нагорного района колхозницы засеяли 960 га, выполнив 33 процента всего посевного плана. В это время широкое развитие получает движение передовиков-новаторов. В 1936 г. многие звеньевые собрали рекордный урожай - 100 центнеров кукурузы с одного гектара и 40 центнеров пше-

ницы. Многие колхозницы за получение высокого урожая были награждены орденом Ленина. Среди них - Ф. НАШАПИГОВА, Ф. ЖИГУНОВА, Б. МИСОТИШХОВА, Х. ГУКЕЖЕВА и другие. Ф. Нашапигова в 1935 г. как лучшая производственница колхоза села Кахун была делегирована на Всесоюзный съезд колхозников-ударников. В 1937 г. ее звено собирало в среднем по 43 центнера пшеницы с одного гектара и по 104 центнера кукурузы. Женщины Кабардино-Балкарии стали работать и на животноводческих фермах. По данным 1934 г., заведующими животноводческими фермами были 14 горянок. За высокие показатели по надою молока орденом «Знак Почета» была награждена знатная доярка Кабардино-Балкарии У. ТАППАСХАНОВА. Одновременно проводилась и большая работа

по ликвидации технической неграмотности и повышению квалификации женщин-колхозниц. В Нальчикском округе на технических курсах обучались 360 женщин, а в разных селах женотделы организовали учебу 1170 горянок. На призыв знатных трактористок страны П. АНГЕЛИНОЙ, П. КАВАРДАК и других откликнулись и девушки Кабардино-Балкарии. В 1936 г. в Нальчикском районе была создана женская тракторная бригада, которая вспахала 4520 гектаров и сэкономила 6080 килограммов горючего. Республике было известно имя знатной трактористки Ф. Жигуновой. За трудовые подвиги в 1936 г. Фаризат была награждена орденом Ленина, УРУСОВА и КУНИЖЕВА из села Нартан, работая на тракторе, выполняли до 180 процентов нормы.

Во Всесоюзной сельскохозяйственной выставке в



1939 г. участвовали 67 женщин республики. Успехи механизации сельского хозяйства способствовали тому, что в республике выросла целая армия женщин - мастеров и организаторов земледелия и животноводства. На клич «Девушки, на трактор!» отзывались сотни колхозниц. Только на одной Нальчикской МТС работали 14 трактористок. Трактористка З. ГУБЖЕВА из села Нартан выработала за сезон 362 гектара, а в 1940 г. Баксанская школа механизации подготовила 11 комбайнеров.

В материале использованы данные из Сборника статей по истории Кабарды. (Нальчик, 1951 г.); ЦГА КБР; ЦДНИ КБР; статья З. Бечелова «Женщины Кабардино-Балкарии в годы первых пятилеток» (2016 г.)

Анжела ГУМОВА. (Продолжение следует)

ИЗМЕНЕНИЯ РЕЖИМА РАБОТЫ ФИЛИАЛОВ ГБУ «МФЦ КБР» НА ФЕВРАЛЬ

Уважаемые граждане! Обращаем ваше внимание, что с 7 по 28 февраля все филиалы ГБУ «МФЦ КБР» переходят на новый режим работы.

Понедельник - пятница с 9 до 18 часов без перерыва, суббота - воскресенье - выходные дни.

Такое решение принято руководством ГБУ «МФЦ КБР» для эффективной работы учреждения и в целях равномерного распределения нагрузки на специалистов в филиалах без сменного режима, а также для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия жителей КБР.

Напоминаем, прием заявителей во всех офисах ГБУ «МФЦ КБР» осуществляется по предварительной записи. Записаться на прием можно по многоканальному номеру 8-800-100-32-82 или самостоятельно через сайт mfckbr.rf.

Пресс-служба ГБУ «МФЦ КБР»



ПРИВИТЬ ИНТЕРЕС К ИССЛЕДОВАНИЯМ И ОТКРЫТИЯМ

Центральным мероприятием недели науки в КБР стала XVI выставка инновационных проектов молодых ученых Северного Кавказа, открывшаяся 8 февраля в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х.М. Бербекова. Она направлена на стимулирование инновационной деятельности молодых ученых, повышение их интереса к созданию наукоемкой и высокотехнологичной продукции, востребованной рынком, а также привлечение инвесторов.

Тематика проектов охватывает широкий круг вопросов: новации в сельском хозяйстве, медицине, строительстве и промышленности, новые методы в производственных процессах, материалы нового поколения, социальные проекты, а также робототехника, инновационные информационные технологии. В рамках выставки молодые ученые смогли получить консультации ведущих специалистов по патентованию своих идей и регистрации товарных знаков. В мероприятии приняли участие представители министерств и ведомств региона, руководители научных организаций и образовательных учреждений, инвесторы, представители субъектов Юга России

«Недели науки-2022» проходит в Кабардино-Балкарии с 1 по 11 февраля. Ее цель - пропаганда достижений ученых, повышение интереса молодежи к научной и исследовательской деятельности, поощрение научной творческой активности учащихся общеобразовательных учреждений республики, выявление перспективных научно-технических и инновационных проектов и разработок. Мероприятия приурочены к Дню российской науки, который отмечается 8 февраля. История праздника начинается со времен Петра I, издавшего в 1724 году Указ о развитии науки в Российском государстве, благодаря чему появилась первая Академия наук и художеств. В настоящее время в День российской науки проводятся конференции и слеты молодых и перспективных ученых в разных областях. Для школьников организуются классные часы, чтобы привить им интерес и любовь к науке, исследованиям и открытиям. Младших школьников знакомят с научными экспериментами и наблюдениями в игровой форме, что позволяет легче усваивать информацию и развивать творческие способности, мышление, способность думать и анализировать.

После экспертизы проектов, представленных на выставке, отобраны победители в номинациях «Лучший инновационный проект», «Лучший инновационный продукт», «Лучшая инновационная идея», «Лучшая презентация проекта», «Лучшая бизнес-идея», «Лучший социальный проект». Победители награждены дипломами и ценными призами.

В Кабардино-Балкарском государственном аграрном университете состоялся мастер-класс «Разрешение досудебных споров в сфере ЖКХ» по передаче передового опыта, расширению кругозора и приобщению к новейшим областям знания участников мероприятия. В университете также прошли «круглый стол» «Философские аспекты религии», мастер-класс

«Ветеринарная рентгенография - одна из важных составляющих современной ветеринарной диагностики», научно-практический семинар «Научный подход в решении актуальных вопросов сельского хозяйства». Запланированы также «круглый стол» «Наука, образование и бизнес: новый взгляд или стратегия интеграционного взаимодействия» и II всероссийская (национальная) научно-практическая конференция «Актуальные проблемы аграрной науки: прикладные и исследовательские аспекты». Научная программа конференции включает пленарные доклады российских ученых и доклады участников в рамках работы секций.

Выставки научных работ преподавателей и студентов Северо-Кавказского государственного

института искусств и научных трудов Института прикладной математики и автоматизации КБНЦ РАН продлятся до 11 февраля.

В районах республики также отметили День российской науки. Выставка «Золотые славные имена в науке» прошла в районном историко-краеведческом музее. Интеллектуальная игра «Умники и умницы. Эпоха Петра I» прошла в СОШ № 1 им. Т.М. Курашинова с. Атажукино Баксанского района. Республиканская научная конференция учащихся 9-11-х классов НОУ «Сигма» состоялась во Дворце творчества детей и молодежи Минпросвещения КБР. Мастер-класс для педагогов «Технология детской мультипликации как инструмент проектной деятельности» проведен в СОШ № 6 г. Баксана. Экскурсия в Баксан-

скую нейтринную обсерваторию ИЯИ РАН с посещением установок «Баксанский подземный сцинтилляционный телескоп» и «Ковер-3» организовал Совет молодых ученых и специалистов КБР. Встреча с молодым ученым, кандидатом биологических наук М. ЖАУБЕРМЕЗОВЫМ прошла в СОШ им. А.Ю. Байсултанова с. Яникой Чегемского района. «Круглый стол» «Роль научно-исследовательской и проектной деятельности в выборе жизненно важных ориентиров школьников» состоялся в детской академии творчества «Солнечный город».

В рамках мероприятий в КБГУ прошли и запланированы на ближайшие дни открытая лекция «Специфическая профилактика коронавирусной инфекции», лектор - Заира ХАРАЕВА, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой микробиологии, вирусологии и иммунологии, открытая лекция «Секреты долголетия», лектор - Залина БОГОТОВА, кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии, геоэкологии и молекулярно-генетических основ живых систем, открытая лекция «Современная физика в Кабардино-Балкарии», лектор - Мурат ХОКОНОВ, доктор физико-математических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретической и экспериментальной физики, открытая лекция «Компьютерные технологии в экологии», лектор - Татьяна ХАШИРОВА, доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой компьютерных технологий и информационной безопасности.

Ольга КАЛАШНИКОВА

(Окончание.
Начало на 1-й с.)

С отличием окончила ординатуру по специальности «оториноларингология» в крупнейшем ЛОР-центре г. Краснодара. Там продолжала заниматься научной деятельностью, направленной на изучение и улучшение новых методов диагностики и лечения лор-заболеваний, чему способствовал мой педагог Н.П. СААТЧИЯН.

По возвращении в Кабардино-Балкарию меня пригласили в Республиканскую детскую больницу на должность врача стационара, хирурга лор-отделения. Одновременно была принята ассистентом кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии, а также преподавателем для иностранных студентов - арабов и индусов. Здесь же поступила в аспирантуру под руководством З.Ф. ХАРАЕВОЙ - доктора медицинских наук, профессора. Это мой преподаватель со времен обучения в университете и просто «горящий ум», направивший меня в науку. Под ее руководством провожу исследовательскую работу на тему «Сывороточный и локальный цитокиновый профиль пациентов с врожденными дефектами челюстно-лицевой области и методы его коррекции». Имея возможность применить свои научные знания на практике, верю, что именно эта научная работа, результаты ее исследования и наши общие достижения помогут улучшить качество жизни детей с врожденными пороками челюстно-лицевой области.

НЕ ОГРАНИЧИВАЮСЬ УЧЕБОЙ И РАБОТОЙ

- Моя жизнь не ограничивается только учебой и работой. Считаю, что для плодотворной деятельности человек должен активно отдыхать и иметь увлечения. В свое время окончила музыкальную школу по классу «фортепиано». Профессионально занималась плаванием. Имею много наград и дипломов за победы в городских олимпиадах, конкурсах и конференциях. Училась в театральном классе и выступала в Государственном музыкальном театре г. Нальчика. В старших классах была президентом



Фатимат ДЫШЕКОВА:

В НАУКУ МЕНЯ НАПРАВИЛА МОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

практиковалась у американца из Колорадо, который привил мне любовь к языку. Потом окончила специальные курсы. У моих студентов довольно искаженный английский, поэтому пришлось адаптироваться. Индусы - замечательные люди. У них есть чему поучиться. Они способны подстраиваться под любые обстоятельства. У них высокие нравственные качества и совсем другое, почтительное отношение к преподавателям.

ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ

- Сейчас проходит неделя науки, в рамках которой мы проводим ряд занятий на медицинском факультете в помощь обучающимся и студентам в проявлении творческих способностей, развитии активной исследовательской позиции.

Цели и задачи нашего совета широки - от организации и проведения научных конференций, семинаров, выездных школ и других мероприятий до поддержания на всех уровнях молодых ученых и тех, кто хочет прийти в науку. Я же, являясь членом молодых ученых КБГУ и представителем медицинского факультета, надеюсь внести свой вклад в развитие и улучшение медицины и научных достижений нашей республики.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.

Фото Астемира Шебзухова

ученического самоуправления, представителем от молодежи по сотрудничеству с Парламентом КБР. Устраивала благотворительные акции, отраженные в волонтерской книжке. Все это помогало мне быть целеустремленной, ставить перед собой задачи и достигать их.

Сейчас люблю активный отдых, в сезон летаю на пароплане в Чегемском ущелье. Иногда занимаюсь верховой ездой. Ощущения при полете над ущельем схожи с теми, которые испытываю при выздоровлении своих маленьких пациентов.

Поскольку преподаю у иностранных студентов, улучшаю навыки по английскому языку, обучаюсь научному стилю. В школьные годы активно изучала английский,

КАК ВЫ ПЕРЕЖИЛИ КОРОНАВИРУС?

Тема коронавирусной инфекции по-прежнему остается основной для обсуждения как в СМИ, так и в быту. За два года жизни в условиях пандемии практически у каждого из нас есть своя история преодоления этой болезни. Приведем лишь некоторые из них.



ТАКОГО ЕЩЕ НИКОГДА НЕ БЫЛО

Амина ГООВА, г. Нальчик:

- Заболела сразу после новогодних праздников, 2 января. Учитывая, что наступили длинные выходные, к врачам не обращалась. Но все симптомы указывали на то, что у меня коронавирус: головная боль, температура 38,5, потеря обоняния и прочие ставшие уже классическими симптомы. При этом парацетамол головные боли не снимал, а температура не снижалась несколько дней. Постоянно пила чай с малиной, больше никаких препаратов не принимала.

Но по сравнению с тем, что могло быть, все равно считаю, что переболела в достаточно легкой форме, хотя до этого никогда ни на одно ОРВИ такой бурной реакции у меня не наблюдалось.

Когда праздничные дни закончились, смысла обращаться за медицинской помощью уже не было. Но после того как все симптомы ушли, еще две недели не могла прийти в себя. Такое состояние отмечают многие переболевшие. Обоняние вернулось, а невероятная слабость не покидала. Даже до работы тяжело было дойти.

В нашей семье вслед за мной переболела свекровь, у нее болезнь протекала так же, хотя я была вакцинирована, а она нет. Думаю, что я заразилась в гостях во время празднования Нового года. У троих из этой компании были одинаковые симптомы. Возможно, мне добавило проблем то, что еще пошла погулять с сыном на площадь и там переохладилась, уже тогда почувствовала недомогание. Думаю, сын тоже переболел, но в бессимптомной форме. Помогло то, что были каникулы и он сидел дома. Сейчас переживаю, что каникулы затянулись, их опять продлили до 13 февраля. Ребенок, может, и рад этому, но на образовательный процесс это повлияет отрицательно.

Учитывая свой опыт, самый главный совет – не торопиться выходить на работу, думая, что окончательно выздоровели. Организм вымотан борьбой с болезнью, поэтому лучше дать ему положенное время на отдых. И как минимум никого не заразите за пределами своей квартиры.

Тест на ковид не сдавала. Среди моих знакомых, кто болел тяжело, тесты были отрицательными, а с незначительными симптомами – положительными. Поэтому смысла в этой процедуре не вижу.

РОДСТВЕННИКИ ПРИВОЗИЛИ ЕДУ И ОСТАВЛЯЛИ ЗА ВОРОТАМИ

Мадина ХОЛАЕВА, с. Хасанья:

- В нашей семье шесть взрослых вакцинировались в августе прошлого года первым компонентом Спутника V. Вторая прививка была сделана в начале сентября, а буквально через не-

сколько дней мы все заболели. Первой слегла сноха, которая работает в школе, там заразиться несложно. Когда поняли, что в нашем доме все заболели, в том числе трое детей, не стали никуда выходить и к себе никого не пускали. Поначалу было очень страшно, потому что знали много случаев неблагоприятного исхода болезни. В течение двух недель карантина родственники привозили нам еду и оставляли за воротами. Это было наше осознанное решение, не хотели распространять инфекцию. Карантин пришелся на день моего рождения, поэтому «посылки» от родственников были очень вкусными.

Я тяжело переносила болезнь, очень боялась осложнений, так как являюсь гипертоником. За нами всеми ухаживала жена племянника, так как болела в легкой форме. Ее брат работает в городской больнице в красной зоне, делал нам назначения, объяснял стратегию лечения. Посоветовал есть бульон из баранины и принимать побольше витаминов. Пожилые, в том числе и я, принимали препараты для разжижения крови в качестве профилактики тромбообразования. Температура у меня поднималась до 39-40° и держалась дня три. Раньше такого никогда не было.

Врачи из нашей амбулатории вообще не хотели приходить к нам по вызову. Придумывали любые причины, лишь бы избежать этого. Пришлось обратиться к главному врачу первой поликлиники. После этого врачи пришли, назначили лечение и выдали лекарства.

Подводя итог, скажу, что мы все-таки выздоровели без уколов, капельниц, а самое главное – без госпитализации.

За время болезни я похудела на шесть килограммов, но потом вес быстро вернулся.

ЗАСЛУГА ВАКЦИНАЦИИ

Ирина КОНОВАЛОВА, г. Майский:

- Я вакцинировалась еще весной 2021 года, сомнений никаких не было. До этого лет пять прививалась от гриппа и не болела. Осенью прошла ревакцинацию. Реакция на вакцину была минимальной. После новогодних праздников почувствовала першение в горле, потом начался насморк. Температура была в пределах нормы. Через четыре дня весь этот незначительный дискомфорт закончился. Надо заметить, что до этого ни одна даже обычная сезонная ОРВИ у меня так легко не проходила. Уверена, в этом заслуга вакцинации.

«ЭТО ЖЕ ХОРОШО, ЗНАЧИТ, ВЫЗДОРАВЛИВАЕТЕ»

Фатима ХОЧУЕВА, с. Шалушка:

- Мне сделали экстренную операцию и через четыре дня отправили домой. Но эти несколько дней в больнице не прошли бесследно, хотя ранее я вакцинировалась. Думаю, именно в стационаре заразилась коронавирусом. Опять положили в больницу, уже в инфекционное отделение, но красной зоны удалось избежать. Лечили интенсивно. Родственники за меня переживали, так как я сердечница. Но все

закончилось хорошо. В больнице в Хасанье ко мне относились внимательно, вежливо и почтительно. Все лекарства были в наличии, ничего не пришлось покупать, кормили хорошо. А когда пожаловалась врачу, что уже два дня мной никто из медиков особо не интересуется, он сказал улыбаясь: «Это же хорошо, значит, выздоравливаете».

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗДОРОВ, ОТЛОЖИТЕ ПЛАНОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ПЕДИАТРА

Зарина ХАМИКОВА, участковый врач-педиатр нальчикской детской поликлиники №1:

- Новая волна коронавируса массово коснулась детей. Если еще две-три недели назад из двадцати тестов, которые мы проводили, было всего три положительных, то сейчас гораздо больше. К счастью, дети переносят болезнь легко. В моей практике не было ни одного осложненного случая, а у коллег встречались, но это, подчеркну, единичные факты, связанные с особенностями иммунитета. В подавляющем большинстве у детей несколько дней держится температура и все переносится как обычная ОРВИ. У подростков постарше болезнь может сопровождаться субфебрильной температурой еще около недели, но это тоже норма. При этом самочувствие не страдает. Основные этапы лечения – первые дни постельный режим, противовирусные препараты (некоторым они даже не нужны), витамины D и C, обильное питье, обязательное регулярное проветривание помещения.

Проблема в другом. Дети приносят в семью коронавирус, которым, как правило, потом заболевают все взрослые. А у них течение болезни может быть более тяжелым. При этом, когда в семье болеют все, с одинаковыми симптомами, тесты у некоторых членов семьи бывают отрицательными, что, думаю, говорит лишь о качестве тестирования. Но, несмотря на отрицательные тесты, пристально наблюдаем за всеми.

Я сама вакцинирована, поэтому перенесла коронавирус легко. У меня просто появилась слабость, потом однократно высоко поднялась температура, я ее сбивала, и в дальнейшем было все хорошо, вообще ничего не беспокоило. Мои домашние тоже вакцинированы, и никто из них после меня не заболел.

Пока пандемия не закончилась, всем рекомендую приобрести пульсоксиметр, чтобы контролировать сатурацию и вызывать врача, только если она снизится до 95 при норме 97-99. Важно учесть: сатурация может снизиться до 95 и у здорового человека, но должна быстро восстановиться до нормы. Если же ее снижение фиксируется в течение нескольких дней, нужна консультация медика. И еще один совет. Если ваш ребенок здоров, отложите на ближайшие две недели плановое посещение педиатра.

Ольга КАЛАШНИКОВА



В МИРЕ НОВОГО ЦИФРОВОГО ОБУЧЕНИЯ

РЭШ

НЕ РЕШИЛ ПРОБЛЕМУ

Отечественная система образования, как и работники учреждений образования всех уровней, не были готовы к такому способу обучения. Это как отопительный сезон. Вроде коммунальщики к нему готовятся, но каждый год зима приходит внезапно. На момент прихода к нам новой коронавирусной инфекции образовательных онлайн-платформ уже было достаточно. Однако единого портала с полноценным дистанционным обучением еще не создали. На сайте Минпросвета перечислено около 20 интернет-платформ, которые в той или иной степени позволяют обучаться. Из них две государственные: «Российская электронная школа» (РЭШ) и «Московская электронная школа» (МЭШ). Понятно, что по первой занимались большинство российских учеников, в их числе и наши дети.

РЭШ представляет собой полный школьный курс уроков по 31 предмету с 1-го по 11-й класс. Всего это более 120 тысяч уникальных задач, тематические курсы, видеоуроки, задания для самопроверки, каталог музеев, фильмов и музыкальных концертов. На ее создание в 2016-2018 гг. потрачено 1,7 млрд руб. Но, суммируя мнения родителей, дети которых вынуждены заниматься на РЭШ, скажу: платформа нуждается в хорошей доработке. Обучаясь на ней, родители и дети потратили немало нервов. «Я с трудом вспомнила название РЭШ, потому что постаралась забыть о нем как о страшном сне», - говорит мама двоих школьников Алина КАРОВА. - В самом начале система не была готова принять за один раз столько учеников. На загрузку уходило по несколько часов, а то и вовсе не получалось зайти на сайт. К тому же в заданиях были допущены явные, даже абсурдные ошибки: когда ребенок давал правиль-



Слова «дистанционка», «удаленка», «онлайн-обучение» уже прочно вошли в нашу жизнь. Но большинство родителей, за некоторым исключением, хотя бы они в ближайшем будущем остались в прошлом и вспоминать об этом лишь как об историческом факте в мировой практике получения образования. Если вернуться в допандемийный период, дети мечтали как о чем-то несбыточном и фантастическом не ходить в школу и детский сад, а взрослые, чтобы зарабатывать, не выходя из дома, сидя на диване. Мысли имеют свойство материализовываться, а мечты - сбываться. В реальности все оказалось не таким радужным. Вот и получается, что прежде чем мечтать, надо хорошо подумать: надо ли нам это?

ный ответ, система выдавала его как неверный. Даже лишний пробел в тексте считался ошибкой. В результате автоматически занижалась оценка и ребенок нервничал. Один урок мы проходили по два часа. А их в день было четыре. Кроме того, надо было выполнять письменные работы в обычных тетрадях и читать художественную литературу. Если учесть, что компьютер один, а школьников у нас двое, пришлось нелегко. Но у нас хотя бы компьютер есть. Некоторые дети занимались с помощью с телефона. Представьте, как это отразилось на их здоровье. Да и какое образование можно получить с помощью телефона?

ИНТЕРЕСНО, НО ПЛАТНО

Если РЭШ была основной, то образовательная платформа **Учи.ру** используется как дополнительная. К слову сказать, ее разработали выпускники Московского физико-технического института в 2012 году, она предназначена в основном для дошколят и учеников 1-4-х классов. Позволяет детям изучать школьные основы

занимательно и в интерактивном формате. Но есть и предметы для старшеклассников - география, биология, обществознание, физика, химия и другие. Все задачи сопровождаются красочным оформлением и онлайн-герои «заврики». Платформа пользуется большой популярностью хотя бы потому, что мне ни разу не приходилось слышать от коллег-мам о каких-либо недоработках. Если бы не одно существенное «но». Она платная. Бесплатные задания, которые можно выполнить за один день, крайне ограничены. Это при том, что многие школы настоятельно рекомендуют своим ученикам заниматься на Учи.ру.

«Стоит хоть раз оплатить курс предмета, система по истечении срока без вашего подтверждения на согласие автоматически списывает деньги со счета и оплачивает следующий курс», - говорит Анна АЛИЕВА. - С нами так случилось, и теперь я не реагирую на уговоры дочери приобрести неограниченный доступ к заданиям. Несомненно, программа обучения на этой платформе составлена интересно. Но за все хорошее приходится платить».

БЫЛИ БЫ ГАДЖЕТЫ...

Некоторые школы в период «удаленки» сделали выбор в пользу создания виртуальных классных комнат с использованием платформы Zoom для дистанционного обучения. Создавалось хоть какое-то подобие присутствия в классе, и это дисциплинировало. Все же авторитет учителя передается даже через экран. «Дети не воспринимают родителей в качестве педагогов. Потому что они не профессионалы и не способны дать ребенку полноценные знания. Многие даже в период локдауна работали офлайн», - говорит Наталья ДУДУЕВА. - Учителя годами получают специальное образование, проходят педагогическую практику, чтобы получить доступ к преподавательской деятельности. Стоило нашей учительнице сказать детям, что перед уроком они должны успеть умыться, позавтракать и подбоающе одеться, как они стали безоговорочно следовать этой установке. Мои предыдущие уговоры и даже угрозы не дали должного результата. Такой формат обучения неплох в том случае, если гаджеты есть у всех детей. Вы верите в то, что у всех сельских, да и городских жителей Кабардино-Балкарии есть компьютеры или хотя бы планшеты? Учитывая, что с начала пандемии спрос на них в разы повысился, подскочили и цены. Так что купить или даже обновить свои гаджеты рядовым жителям республики в ближайшем будущем будет крайне затратно».

ЕСТЬ НАДЕЖДА

История с удаленным обучением в той или иной степени повсеместно или локально продолжается по всему миру. В Кабардино-Балкарии продлили вынужденные каникулы для школьников. Потому что уровень заболеваемости среди детей зашкаливает. Это вынужденная мера, без которой невозможно обойтись. Понимают это и родители, которые без содрогания не могут слышать слово «удаленка». Даже не затрагивая психологический аспект, уже сегодня можно с уверенностью констатировать, что такой способ обучения для большинства учеников способствовал снижению уровня знаний. Что мы получим на выходе в будущем, можно прогнозировать уже сегодня. Остается только надеяться на лучшее и верить, что новое поколение с цифровым мышлением легче нас адаптируется к новым реалиям.

Выставка олимпийских героев

В Государственной национальной библиотеке КБР им. Т.К. Мальбахова в пятницу открылась книжно-иллюстративная выставка «Олимпийские старты», посвященная проходящим в эти дни зимним Олимпийским играм в Пекине.

- Выставка состоит из двух разделов - общего и где представлены олимпийцы, выходцы из Кабардино-Балкарии, - говорит Лариса НАНОВА, заведующая сектором читального зала. - Отрадно, что нам есть о ком рассказать и кем гордиться. Сейчас болеем за российских спортсменов и радуемся каждой победе. Очень надеемся, что в будущем наш стенд пополнится именами наших олимпийцев.

На экспозиции представлены интересные издания из фондов национальной библиотеки, журнальные и газетные статьи, в которых рассказывается о достижениях наших олимпийцев, начиная с 1972 года, когда Борис ШУХОВ стал золотым чемпионом



по велоспорту в г. Мюнхене, и заканчивая Марией ЛАСИЦКЕНЕ - по прыжкам в высоту в Токио в 2021 году. Особый интерес вызывает издание «Адыги (черкесы) - чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр» 1998 года издания.

Работники библиотеки расскажут о каждом герое спорта, прославившем нашу республику на мировой арене. Выставка продолжит работу до 20 февраля.

Фото автора

В октябре этого года в Москве при поддержке Федерального агентства по туризму пройдет 4-й Международный фестиваль народно-художественных промыслов и ремесел «Руками женщины». Партнером фестиваля выступает Евразийский женский форум.

«Руками женщины» открыт для участия

Это единственная современная международная гендерная выставка в России, которая ранее собирала на своей площадке мастеров из более 72 регионов РФ и зарубежных стран, стала победителем конкурса президентских грантов и была представлена на зарубежной арене (Франция, Италия).

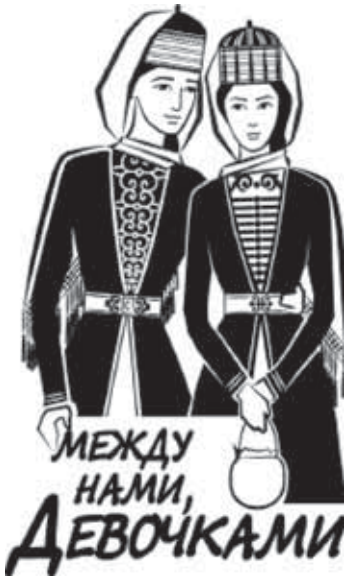
К участию в фестивале приглашаются компании, организации, профильные ассоциации мастеров народного творчества, ремесленники, дизайнеры, художники, представители других творческих направлений, туристические компании и агентства из РФ, стран СНГ и зарубежных стран.

Фестиваль народно-художественных промыслов и ремесел призван продемонстрировать национальный колорит народов России посредством выражения многообразия культуры своей нации через народно-художественные промыслы, ремесла, декоративно-прикладное искусство, национальные костюмы и традиции. В рамках фестиваля состоятся показы, фотовыставки, мастер-классы и нетворкинг с привлечением российских и международных экспертов.

Трехдневный формат фестиваля позволит международному жюри оценить и выбрать победителей и лауреатов, творчество которых будет представлено на зарубежных площадках.

Регистрация на фестиваль открыта. Условия участия на официальном сайте проекта <http://www.handswomen.com/>.





Скоро мы попрощаемся с зимой, очень сложной из-за болезней и ограничений. У многих стресс проявляется в форме депрессии. Мы собрали в одну подборку письма на эту тему. Слушаем друг друга и делимся советами. Вместе справиться с проблемой легче.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РАВНО ЗДОРОВЬЮ ФИЗИЧЕСКОМУ

Тема психического здоровья приобрела большую популярность в век высоких технологий, когда каждый может зайти в сеть и найти там причину для посещения психолога или психиатра. Даже в разговоре можно

услышать фразы: «ты токсичный», «у тебя плохая энергетика», «ты обесцениваешь мой труд» и т.д. Десять лет назад я даже не слышала слово «обесценивание». Но оно особенно подходит Кавказу, особенно применимо к домохозяйкам, чей труд не считается за труд.

А я тем временем вывела для себя формулу жизни: уровень психического здоровья равен здоровью физическому. Недаром говорят, что все болезни от нервов. Так и есть. Поэтому регулярно хожу к психологу. Весь год походы к специалисту дежурные, не считая раннюю весну. Именно в начале марта вдруг решаю,

что у меня нет смысла жизни и вообще скоро земной шар погибнет. Звучит странно, но разброс и тематика пугающих мыслей в голове иногда зашкаливают так, что звоню психологу по ночам (что тоже оплачивается, конечно) с просьбой помочь.

Вообще, в наше время «мозгоправы» являются скорее необходимостью, чем роскошью. Когда у тебя хороший психолог, можешь справиться с трудными ситуациями и найти выход, с которыми почти невозможно справиться в одиночку.

Лиана, 31 год

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Как общественному деятелю мне приходится общаться с большим количеством людей. Часто слышу разговоры коллег и знакомых о том, что у них депрессия, надо бы курс лечения пройти. Видя, как человек становится печальной версией себя на период депрессивного состояния, становится искренне жаль его. В состоянии

их печали готова откликнуться на просьбу о помощи. Вместе с тем есть радость от сознания собственной неподверженности эмоциональным страданиям. Меня редко чем можно расстроить или разозлить. Радуюсь каждому дню своей жизни, за что не устаю благодарить судьбу. В редкие моменты, когда

уходит близкий человек, конечно же, грущу, но печаль не проникает внутрь меня, просто какое-то время остается рядом.

В наше время редкое чудо - чувствовать себя счастливым человеком. Очень благодарна за такой подарок судьбы.

П.Т., 43 года

Живые антидепрессанты

Бич XXI века - депрессия может появиться у каждого. Ни один человек не застрахован от нее. Независимо от социального статуса, уровня жизни, успеха на работе или наличия красивой внешности люди продолжают страдать от тоски продолжительностью в несколько недель или даже лет.

Я была студенткой, когда перед зачетной неделей в марте вдруг поняла, что впадаю в мрачное состояние. Мама отвела меня к психологу, и тогда мне первый раз поставили диагноз «депрессия». Кроме таблеток, в рекомендациях был пункт желательного приобретения чего-то, что очень хочется купить, но пока не решаюсь.

Воспользовавшись случаем, выпросила у родителей собаку. К счастью, у нас частный дом с небольшим участком. Поэтому мне купили лабрадора с твердым обещанием с моей стороны не заводить его в дом, так как во дворе ему построили будку пятизвездочного уровня. Ее можно было даже при необходимости отапливать. Огромная радость от появления щеночка избавила меня от хандры. С тех пор спасаюсь при помощи пушистых друзей, которые теперь свободно живут со мной в моем доме - кот и тот же лабрадор, старый уже. Искренняя радость животных и безусловная любовь, которую, в принципе, никто из людей не способен испытывать к другому человеку, - очень ценный дар, способный исцелить. Больше уже не представляю свою жизнь без них.

Рада, 25 лет

ИСКУССТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ

Эмоциональный человек вроде меня подвержен некоторым сменам настроения в осенне-весенний период. Регулярно, в середине осени и в начале весны, начинаю, так скажем, хандрить. В школьные годы не понимала, что происходит, поэтому просто терпела эти периоды плохого настроения. Мои родители были строгими людьми, в корне не признавали депрессию. Считали это гипертрофированным проявлением лени и что таких персонажей просто мало лупили в детстве и не привили дисциплину. Я была крайне дисциплинированной,

тем не менее осень и весна были для меня печальным периодом. Обычно через месяц или полтора возвращалась радость к жизни, но все же было грустно осознавать, что во время депрессивного состояния я теряю время, упускаю жизнь.

Став взрослее и разобравшись в причинах своего состояния, стала работать над тем, чтобы не поддаваться межсезонной депрессии. Есть один метод, который хорошо мне подходит. Это искусственное счастье. Когда понимаю, что меня одолевает плохое настроение, веду себя излишне жизнерадостно, стараясь

радоваться даже мелочам. Покупаю себе вкусную еду, хожу в интересные места, на массаж. Каждый день посещаю тренажерный зал. После тренировки самочувствие резко улучшается. На работе стараюсь выполнять все максимально хорошо. Дома включаю музыку и двигаюсь, даже если хочется просто лежать и не шевелиться. И, конечно, чаще встречаюсь с друзьями. В период депрессии нет ничего хуже, чем одиночество и тишина. Избегаю их изо всех сил и почти всегда обхожусь без лекарств.

Рамета, 28 лет

Близкий может вас выслушать

В детстве меня держали в строгости, не позволяли зря тратить время. Каждая минута дня была расписана, меня заставляли следовать четкому графику дел. Тогда это казалось невыносимым, но со временем пришлось оценить всю пользу дисциплины. Во взрослой жизни мне очень помогло такое воспитание. Многие просыпаются утром и не знают, что делать. То ли полежать пять минут, то ли идти завтракать. Опаздывающие на работу и вовсе не думают ни о чем, хватают вещи и в офис.

А я четко знаю, когда прозвонит будильник, что буду есть на завтрак и в какое время дня что будет происходить. Никто не застрахован от случайностей, тем не менее, если следовать плану, жизнь реже преподносит сюрпризы. Осознание того, что четко следуешь намеченным целям, придает сил. Мне немного непонятны депрессивные люди. Особенно в конце зимы происходит нашествие существ с схожим настроением в наше учреждение.

Несколько раз, столкнувшись с горем, посещала невролога. Курс лечения помог облегчить страдания, потом все снова входило в привычную колею. Но посещать человека, который просто тебя слушает, и платить за это большие суммы мне кажется странным. Близкий человек может так же выслушать и дать полезный совет, причем бесплатно. Не стоит слишком увлекаться походами к врачам в юном возрасте, иначе это войдет в привычку.

Саняня

ЖИЗНЬ В ТУМАНЕ

Тема депрессии для меня как утром выпить чашку кофе - регулярно и беспрерывно нахожусь в этом состоянии. Можно сказать, уже привыкла. Раньше я была жизнерадостной, веселой и общительной. Но в какой-то момент заметила, что мир как будто немного померк. Я больше не радовалась искренне солнцу в ясную погоду, хотя раньше солнечные дни были поводом для хорошего настроения с утра. Любимая еда, работа, семья - все как будто приобрело черно-белый окрас.

Это случилось весной, когда родилась старшая дочка. Послеродовая депрессия с продолжением. Надеяться, пройдет само собой, но ошибалась. Так и осталась «немного печальной женщиной» вместо веселой и энергичной. Когда есть дети, муж, работа, да еще и родители мужа под боком, особо и нет времени думать о депрессии. Я просто приняла свое состояние, понимая, что если расскажу о нем, меня либо не поймут, либо не поверят. Поэтому, так сказать, оставила «себя при себе», отгородив родных от негативного влияния моего плохого настроения по нескольку раз в день. Это тяжело, но семья не должна страдать из-за того, что вдруг мне стало грустно. Да и кроме недоумения, я бы ничего не получила. Живу как в весеннем утреннем тумане, надеясь на летнее солнце. Но оно что-то не спешит мне светить.

Таня, 30 лет

Благодарность как лекарство

Страдать депрессией могут себе позволить только те, у кого есть лишнее время, мне кажется. Вот у меня его совсем нет. Мой день проходит, как спринт, - от одной цели к другой на максимальной скорости. Нет возможности подумать даже о своем настроении.

Может быть, у меня просто характер такой, непробиваемый. Но когда смотрю на своих друзей, глотающих таблетки в надежде спастись от плохого настроения, а потом садящихся за руль дорогих иномарок, едущих на шоппинг развеяться, не понимаю

их. Сколько людей живут на улице, не имея даже реальной возможности переночевать в помещении, сколько голодающих, болеющих от недостатка медицинской помощи... А тут здоровые лбы, впадающие в депрессию от того, что луна сегодня не в той фазе.

Считаю, надо просто быть благодарными за то, что у нас есть, и быть довольными, если не приходится думать, что будем есть завтра. Благодарность - высшее благо, но пока еще самое недооцененное.

Марита, 28 лет

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



• ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

ИЗ БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА ЧЕРЕЗ СИБИРЬ — В КАБАРДИНО- БАЛКАРИЮ

В новогоднем выпуске мы писали о загадочном путешествии кота Маркиза из Санкт-Петербурга в Бразилию («Горянка», №52, 2021 г.), где упомянули и о серебряных ложках. Сегодня расскажем о семейной реликвии, которая охватила уже три века. «Летоисчисление» этих предметов начинается с 1889 года - даты рождения Ольги ЛЫСОКОНЕНКО. В ее семье было принято одаривать новорожденного серебряными и золотыми украшениями и по достижении совершеннолетия.

- Эти серебряные ложки принадлежали моей бабушке Ольге Лысоконенко, - говорит Татьяна БОЛЬШАКОВА. - Семья, в которой она родилась, жила в Санкт-Петербурге, была большой и дружной, в ней росли три девочки и семеро мальчиков. Всем детям дарили украшения и столовые приборы из золота и серебра. На этих предметах

ставили их инициалы. На наших ложках выгравированы инициалы «О. Л.» (Ольга Лысоконенко). К сожалению, предметы из золота не сохранились - после революционного переворота были конфискованы. Каким-то чудом сохранились столовые приборы из серебра. У моей бабушки было по 12 столовых и чайных серебряных ложек, половник, ложка для сахара и варенья. Но до сегодняшнего дня сохранились только три серебряные ложки, для нас они очень ценны - настоящая семейная реликвия. Когда моей дочери Инне исполнилось 18 лет, моя бабушка (ее прабабушка) подарила ей на счастье, как когда-то ей самой вручила ее бабушка на совершеннолетие.

- Моя любимая ложечка - для сахара, которую прабабушка называла лопаточкой, ей ее подарил кто-то из родственников,



- рассказывает Инна. - Есть еще чайная ложка, на ней стоят инициалы прабабушки - она была сделана специально для нее у частного ювелира. Ложка с длинной тонкой рельефной ручкой для варенья также была подарена Ольге кем-то из родственников, на ней, как и на лопаточке, нет ее инициалов. Все три ложки 84-й, царской пробы. Серебро

имеет свойство чернеть, поэтому периодически чищу их пищевой содой.

Я была очень близка с прабабушкой, делилась с ней всеми своими секретами. Она меня многому научила, например, как относиться к людям, за что ей очень благодарна, а маму она научила вкусно готовить.

Когда пользуюсь ложками, чувствую теплоту рук прабабушки, иногда думаю, может, смотрит на меня с небес и радуется, что сохранила их, не предала память о ней. Прабабушка умерла в 1989 году, мне ее очень не хватает, бывает, просто достаю ложки, и кажется, что она рядом, оберегает от несчастий. Она была очень оптимистичной и жизнерадостной, очень любила жизнь и всегда говорила: «Проживу до ста лет». Так и случилось.

На вопрос, как мы оказались в нашей республике, она отвечала, что во время блокады Ленинграда в Великую Отечественную войну они с семьей эвакуировались и оказались в Сибири. Моя бабушка - ее дочка тяжело заболела, и по рекомендации врачей они приехали на лечение на Кавказ. И так здесь и обосновались. Возвращаться было некуда, квартиру в Ленинграде разбомбили немцы, родственников там не осталось, поэтому решили остаться в Кабардино-Балкарии.

Благодаря вашей рубрике еще раз вспомнила о прабабушке, ее оптимизме и получила очередной заряд энергии. Спасибо!

Ангела КУДАЕВА



Он подарил мне кольцо...

нято, сроки установлены, платье свадебное заказано. А мой жених укатил с друзьями отдохнуть после ответственной и тяжелой рабочей недели. Я знала, что и она с ним. Вопреки всем

Сделав движение рукой, поймала солнечный блик. Он резко отразился от золотого помолвочного кольца на моем безымянном пальце. Странно, что нет ни радости, ни трепета от осознания близкого счастья. Иногда мне кажется, что массивное кольцо становится слишком тяжелым, чтобы носить его постоянно, а когда наши встречи отменяются, золотой кружок отправляется в маленький кармашек моей сумочки.

Это уже второе помолвочное кольцо от него. Первое было из плетеных одуванчиков. «Храни, пока не поженимся», - буркнул пятилетний жених, вручая корявое «кольцо», которое по размеру могло свободно опоясать мое запястье. Тогда я еще не совсем понимала, что все это означает, будучи таким же пятилетним ребенком, поэтому «кольцо» благополучно затерялось в траве по ходу игры в салочки.

Теперь же, уже во взрослом возрасте, будет трудно освободиться от хватки золотого обруча. Обещание дано и при-

моим просьбам и требованиям он взял ее с собой в горы. Его «подруга, почти брат» - тонкая, зеленоглазая, светловолосая девушка, которую он называет «брат, которого у меня никогда не было», цокая каблучками, прошлась по моей гордости. «Ты что, - говорил он, стоя у машины, готовой к отъезду, - я вообще в ней девушку не вижу, не ревнуй, а просто прими меня таким, какой есть». Резко сел в машину и вжал педаль газа в пол, заставив шины скулить от негодования, а я осталась неподвижной у дверей своего дома, со скрежетом шин и ее веселым смехом в ушах.

Только он ошибался, я вовсе не ревновала.

Наши отношения были такими длительными и нудными, что превратились для меня в рутину. Я знаю, в какие дни недели он позвонит мне на свидание. Заранее знаю его ответы на свои вопросы. И точно знаю о его ожиданиях от будущего брака: тихая, услужливая жена растит детей и готовит вкусные ужины, которые он будет

часто пропускать, задерживаясь «на работе». Меня не пугал статус домохозяйки или многодетной матери. Самым невыносимым среди зависших между нами вопросов был пункт об уважении.

«Почему ты относишься ко мне так? Я не заслуживаю пренебрежения и равнодушия. Не хочу вступать с тобой в брак, ты же превратишь мою жизнь в нечто, что напоминает вакуум...» Ведя с собой такие бесконечные разговоры, понимала, насколько непросто выйти из его жизни. Его и мои родственники в восторге от будущей свадьбы. Мои родители довольны, хотя тщательно скрывают свою радость от удачной партии дочери. Все только и говорят, насколько мы подходим друг другу. Если бы они знали, что происходит на самом деле!

Когда черный автомобиль скрылся за углом, я стянула с пальца кольцо и привычно опустила в кармашек. «Хорошего отдыха», - понеслось ему вдогонку.

Всю неделю, в отсутствие моего жениха в городе, у меня прекрасное настроение. Моя радость вводит в заблуждение окружающих, которые связывают ее с моим скорым замужеством. Но уже несколько дней я ношу в себе решение, готовое к исполнению.

На восьмой день разлуки жених вдруг образовался в конце парковой аллеи, резко снизив степень моей жизнерадостности на несколько градусов. Да, он знает, что в хорошую погоду я игнорирую

• СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

транспорт и хожу пешком. Он доволен собой, отдыхом и с удовольствием рассказывает о забавных случаях с друзьями, шутит, говорит без умолку. Медленно передвигаясь рядом с ним, с удивлением осознаю: ему все равно, что я чувствовала всю неделю. Если бы я страдала и часто звонила, он бы просто выключил телефон. Если бы плакала по ночам и он узнал, пожал бы плечами: мол, женщины такие. Задумавшись, теряю нить разговора. В реальность возвращает фраза: «...прими меня таким, какой есть». Резко остановившись, смотрю ему в глаза, полные самодовольства от того, что у него получилось согнуть мою гордость, дабы удобнее устроиться.

Я улыбаюсь и отвечаю:

- Нет, таким, какой ты есть, я тебя не принимаю.

Аккуратно достаю кольцо и, поддерживая его ладонь, кладу в нее кольцо и зажимаю в кулак.

- А это мой подарок твоему «брату», - говорю я, едва сдерживая улыбку. - Не забудь передать.

Оставив на аллее в солнечных бликах его застывшую фигуру, ускоряю шаг. И почему до сих пор не решалась? Сумка оказалась вдвое легче без золотого кружочка в кармане, стало легче и на душе.

Представляю возмущение родителей, постоянные звонки от него и общих друзей, потерянные деньги на подготовку к свадьбе... Неприятно, но все же не так страшно, как вступить в брак из стеснения сказать, что ты передумала. Это и, правда, было бы глупо.

Мадина БЕКОВА



Кино - своеобразный мир, реальность, которая имеет другие краски и в которую может окунуться каждый из нас. Во время просмотра определенного жанра человек испытывает спектр различных эмоций. Удовольствие, ностальгия, мотивация, спокойствие и радость заставляют снова и снова пересматривать любимые фильмы или искать нужные ответы в новых.

**СМОТРИ
МАРИ**

День Святого Валентина, или Почему людям нравятся фильмы о любви?

Ной и Элли принадлежат разным социальным слоям. Родители поставили запрет на их дальнейшие отношения, а Вторая мировая война - окончательную точку в их связи. Шли годы, Ной по-прежнему любил Элли, а она не могла забыть его. Суждено ли их чувствам разгореться с новой силой или они останутся лишь строчкой в дневнике памяти?

«Привидение»
(1991 г.) (12+)

Наверняка многие из вас смотрели фильм, известный в 90-е годы прошлого века как самая романтическая история любви. А кадр, где Патрик СУЭЙЗИ и Дэмми МУР лепят вазу, наверняка отложился в памяти.

Влюбленная пара возвращалась домой, когда на них напал грабитель и смертельно ранил Сэма. Тот стал призрак и осознал, что нападение не было случайным и теперь его девушке Молли грозит опасность. Сэм сделает все, чтобы достучаться до нее и спасти.

«50 первых поцелуев»
(2004 г.) (18+)

Приятная, яркая и эмоциональная комедия с Дрю БЭРРИМОРОМ и Адамом СЭНДЛЕРОМ в лучших локациях острова Гавайи.

Генри влюбляется в Люси. Они проводят замечательный день и вечер, но на утро Люси в панике. Она совсем не помнит нового ухажера. Генри узнает, что несколько лет назад девушка попала в аварию. Из-за проблем с памятью у Люси каждый день начинается

с чистой страницы. Генри не остается ничего другого как завоевывать ее снова и снова.

«С любовью, Розы»
(2014 г.) (16+)

Дружба или нечто большее? Розы и Алекс прожили половину жизни, прежде чем смогли разобраться в том, что же на самом деле они значат друг для друга. Добрая жизненная комедия порадует приятной игрой актеров и ситуациями, которые заденут за живое.

«Век Адалин»
(2015 г.) (16+)

Адалин живет уже сто лет, но, несмотря на долгую жизнь, так и не смогла найти любимого человека. Новое знакомство возрождает в ней давно угасшие чувства.

«Реальная любовь»
(2003 г.) (16+)

Любовь, такая разная, незабываемая, недостижимая, неожиданная и нежеланная, взаимная, страстная, необъяснимая и неравная, - она повсюду. И нет человека, который бы мог устоять перед ее силой.

«День Святого Валентина»
(2010 г.) (16+)

Одинокие и влюбленные сердца переплетаются между собой в ожидании вдохновляющего и романтического праздника для всех влюбленных - Дня Святого Валентина.

Мари ГРАНТ

«ЖЕЛАЮ НЕУГАСАЕМОГО ЭНТУЗИАЗМА»

Наш собеседник - Денис МАКЕЕВ из Санкт-Петербурга. Денис - переводчик, в свободное время увлекается автомобилями, много путешествует, играет на гитаре, любит петь. Он расскажет нам о своем выборе книги.

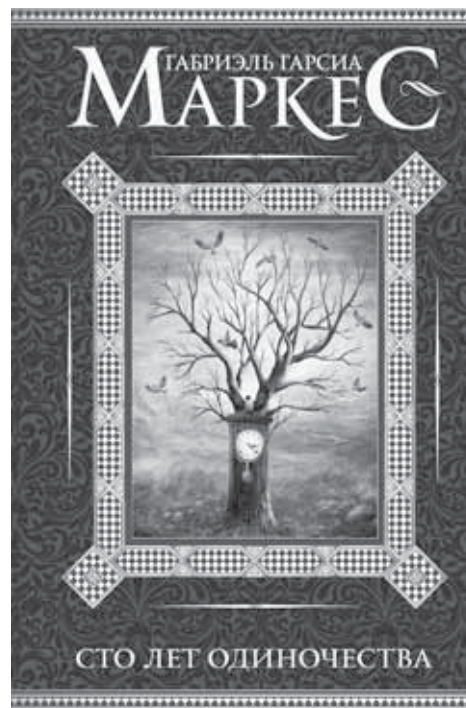
- Книга, которую бы взял на необитаемый остров, - «Сто лет одиночества» Габриэля Гарсия МАРКЕСА, принесшая ему международное признание и навсегда причислившая его к выдающимся писателям двадцатого века. Двадцатый век - это период возвышения литературы обеих Америк, в отличие от занятой войнами Европы американский континент творил и открывал себя. В Северной Америке издавались СТЕЙНБЕК, ДРАЙЗЕР и Дос ПАССОС, а в Южной - БОРХЕС, НЕРУДА, МАРКЕС и многие другие. Почему же именно Маркес? Его длительная литературная карьера, начавшаяся еще в пятидесятых годах с публикаций экспериментальной прозы малого формата («Ева внутри своей кошки» и другие рассказы), со временем сменилась полноформатной прозой в стиле магического реализма (переплетения низкого, бытового, как,

например, готовка, долговые расписки, возня с детьми, стирка, с таинственными магическими силами, предсказаниями, загадочными животными, чудотворцами и силами природы, которые видоизменяются по своей прихоти: под водой становится возможно дышать, человеческие существа становятся способны призывать желтых бабочек и прочими корневыми, «доколумбовыми» мистическими чудесами Латинской Америки).

Приведу несколько любимых цитат из книг:

- *Зачем тратить столько слов, чтобы объяснить то, что чувствует человек на войне, если достаточно одного слова: страх.*

- *В тот день, когда люди станут сами развезать в первом классе, а книги будут возить в товарных вагонах, наступит конец света.*



- *Секрет спокойной старости состоит в том, чтобы войти в достойный сговор с одиночеством.*

В центре повествования романа «Сто лет одиночества» - история семьи Буэндиа из деревни Макондо, проследившаяся на протяжении столетия, с относительными взлетами и падениями, в разные исторические эпохи - и мирные, и военные, и кризисные, и относительно благополучные. Главных героев начала повествования постепенно хронологически сменяют их дети и внуки, крепнущие на наших глазах. Появляются ответвления от основного сюжета, не менее ценные по своему

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

художественному значению, чем основной стержень повествования. События, байки и предания наслаиваются друг на друга, а смешиваясь с повседневной-магической обстановкой жизни, рождают необычайно полифоническую картину, напоминающую пестрый гам в джунглях Латинской Америки. Вероятно, именно за эту яркость и пестроту повествования Маркес и получил в 1982 г. Нобелевскую премию по литературе «За романы и рассказы, в которых фантазия и реальность, совмещаясь, отражают жизнь и конфликты целого континента». Так представитель не самой большой латиноамериканской страны - Колумбии на какое-то время стал голосом всей Латинской Америки.

Чтение - одно из моих любимых хобби, но часто читать не получается из-за большой занятости на работе. Но каждая свободная минута, безусловно, посвящается книгам. Причем мне нравится любой формат - будь то электронная книга, аудио- или бумажный формат. Хотя предпочтение отдаю бумажным книгам. И по книжным жанрам можно сказать, что я всеяден. Конечно, есть любимые авторы и любимые произведения, тем не менее нравится открывать для себя новых писателей.

Вашим читателям хочу пожелать новых книжных открытий и неугасаемого энтузиазма, когда дело касается чтения.

Светлана СИХОВА



Посуда с антипригарным покрытием. Название для готовящих хозяек звучит впечатляюще. Расходуется мало масла, продукт никогда и ни при каких условиях не прилипает ко дну, даже если пригорел. При этом посуда моется легко и без особых усилий. Сплошное удовольствие, а не готовка. Но ложка дегтя все же присутствует.

Чудо или угроза?

С тех пор как американская компания «DuPont» в 1956 году зарегистрировала торговую марку посуды с антипригарным покрытием под названием «Тефлон», ведутся споры о вредности этого чудо-покрытия, а такая посуда обросла невероятным количеством мифов. Что из этого правда, а что является черным пиаром фирм-конкурентов, сложно понять, если всерьез не изучить тему. Сразу замечу, что речь идет именно о посуде с тефлоновым покрытием – наиболее распространенном и чаще используемом среднестатистическими хозяйками.

Лабораторные исследования различных стран мира показали, что тефлон (политетрафторэтилен (ПТФЭ) при нагревании свыше 240 градусов действительно выделяет токсичные вещества, способные негативно сказываться на здоровье человека. Но средняя температура приготовления пищи на плите вне зависимости от ее типа не превышает 200 градусов, а следовательно, и вредных реакций в составе покрытий не происходит. Наибольшую опасность представляет собой, однако, не ПТФЭ как таковой, а перфтороктановая кислота (ПФОК), которая использовалась и до сих пор используется рядом производителей при изготовлении посуды с полимерным покрытием. При ее нагревании остатки реагента способствуют выделению канцерогена, который является сильнейшим ядом, представляющим серьезную угрозу для здоровья. Но в настоящее время все уважающие себя компании-производители отказались от ее использования, разрабатывая более экологичные и безопасные процессы изготовления посуды. Значок, подтверждающий

отсутствие вредных элементов, как правило, проставляется на упаковке изделия (PFOA free).

Однако, даже используя качественную посуду, не надо забывать о некоторых условиях ее применения, чтобы она прослужила как можно дольше и не нанесла вреда организму. Не стоит сильно раскалять посуду во время готовки. И ни в коем случае не следует заранее разогревать посуду с антипригарным покрытием в течение продолжительного времени без наличия в ней продуктов. По этой же причине ее нельзя использовать для запекания пищи в духовке. Если на упаковке производитель не указал, что посуда допускает использование металлических аксессуаров, для переворачивания продуктов необходимо использовать деревянные или каучуковые лопатки.

Если антипригарное покрытие повреждено, отслаивается или откалывается, такую сковороду лучше без сожаления выбросить. После завершения процесса готовки нельзя опускать раскаленную посуду в воду. Это приведет к ее деформации, образованию большого количества дыма и ожогам.

Посуда с тефлоновым покрытием неоспоримо удобна. Но, согласитесь, блюда в старых бабушкиных сковородах и чугунах, которые до сих пор служат многим верой и правдой, получаются с душой. Не зря же даже у самых уважаемых шеф-поваров можно увидеть сковороды с историей. Это была минутка ностальгии, а не призыв отказаться от нового. Тем более что наряду с классическим тефлоном в обиход вошли другие экологически безопасные альтернативные материалы, лежащие в основе покрытия. Об этом поговорим в следующий раз.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

И СЫТНО, И ПОЛЕЗНО

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

В холодную погоду организму требуются горячие и сытные блюда. Так мы сопротивляемся холоду. Это значит, что необходимо следовать принципу – требуется, значит, надо дать. При этом стараться, чтобы еда была не только сытной, но и полезной.

– Меня всегда вводит в ступор мысль: что же готовить своей семье сегодня? Потому что над этим надо думать каждый день, и так всю жизнь, – говорит Земфира ТОХОВА из Нальчика. – Хочется разнообразить меню, а не готовить изо дня в день одно и то же. Хорошо, что сейчас есть интернет и в нем можно найти рецепты на любой вкус, были бы деньги на продукты и время на их приготовление.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты: шампиньоны, перец и соль по вкусу, масло подсолнечное по необходимости.

Способ приготовления. Шампиньоны помыть, обсушить, почистить, нарезать на половинки или четвертинки в зависимости от их размера. Маленькие шампиньоны можно оставить целиком. При запекании они станут меньше. Сложить шампиньоны в глубокую посуду, сбрызнуть маслом, добавить соль, перец и перемешать. Оставить на пару часов мариноваться, время от времени перемешивая, чтобы улучшить качество маринования. Выложить шампиньоны на противень на бумагу для выпечки или фольгу (также можно запекать на гриле, решетке или шампурах на мангале, такие грибы будут отличным дополнением к любому шашлыку или стейку). Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 15 минут.

КРЕВЕТКИ С РИСОМ И ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты: 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 100 г риса, 200 г креветок, 50 г зеленого горошка.

Способ приготовления. Лук мелко нашинковать, чеснок пропустить через пресс, выложить на сковороду с достаточным количеством масла и обжарить на среднем огне. Как только появится аромат чеснока, всыпать рис и обжаривать три минуты, помешивая содержимое сковороды. Убавить огонь, влить 100 граммов воды и тушить, пока жидкость не испарится, а рис не станет мягким. Если потребуется, добавить еще немного воды. В рис добавить зеленый горошек, очищенные креветки и хорошо перемешать. Тушить еще 5-8 минут.

СЛАДКИЕ ЧЕСНОЧНЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

Ингредиенты: 2 столовые ложки соуса с острым перцем, 1 столовая ложка нарезанного чеснока, 2 столовые ложки рисового винного уксуса, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка кунжутного масла, 1 столовая ложка кунжута, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, столовая ложка соевого соуса, 15 - 20 куриных крылышек, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 200 градусов. Для соуса смешать все приправы и специи в миске и отложить в сторону. Положить крылышки на противень с раститель-

ным маслом и обжаривать в предварительно разогретой духовке до готовности 25-30 минут. Затем достать крылышки из духовки, немного остудить и хорошо перемешать с соусом. Вернуть в духовку и запекать еще 10 минут.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 1 кг баранины, 4 репчатых лука, 1 большая морковь, 50 г кинзы, 2 болгарских перца, 2-3 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, 2 лавровых листа.

Способ приготовления. Лук очистить и нарезать полукольцами. Куски баранины обжарить в раскаленном масле на сковороде 3-4 минуты с каждой стороны до образования золотистой корочки и отложить в другую посуду. На этом же масле на небольшом огне в течение 4-5 минут обжаривать лук до золотистого цвета. Разделить лук на две равные части. Одну часть выложить на дно жаростойкой формы. Сверху уложить баранину и накрыть мясо оставшейся частью обжаренного лука.

Промытую кинзу выложить сверху на слой баранины и лука. Морковь и болгарский перец нарезать крупными кусками и обжарить пару минут на большом огне в той же сковороде, где обжаривали лук и мясо. Затем выложить все овощи на слой кинзы. Помидоры нарезать кольцами и выложить самым верхним слоем. Добавить соль, перец, лавровый лист. Накрыть крышкой или фольгой и отправить в духовку. Запекать 2-2,5 часа при температуре 160-180 градусов.

КРОЛИК В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 1 тушка кролика, 1 ч. ложка паприки, щепотка розмарина, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кролика хорошо промыть, разделить по суставам. Приготовить маринад. В миске соединить паприку, розмарин, чеснок, сахар и соль. Залить смесь водой комнатной температуры, перемешать, чтобы соль и сахар полностью растворились. Добавить ложку растительного масла, еще раз перемешать. Обмазать мясо маринадом и отправить в духовку. Запекать 30 минут при температуре 180 градусов, затем еще минут 15-20 при 200 градусах до золотистой корочки.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Татьяны Бекуловой

КРОССВОРД

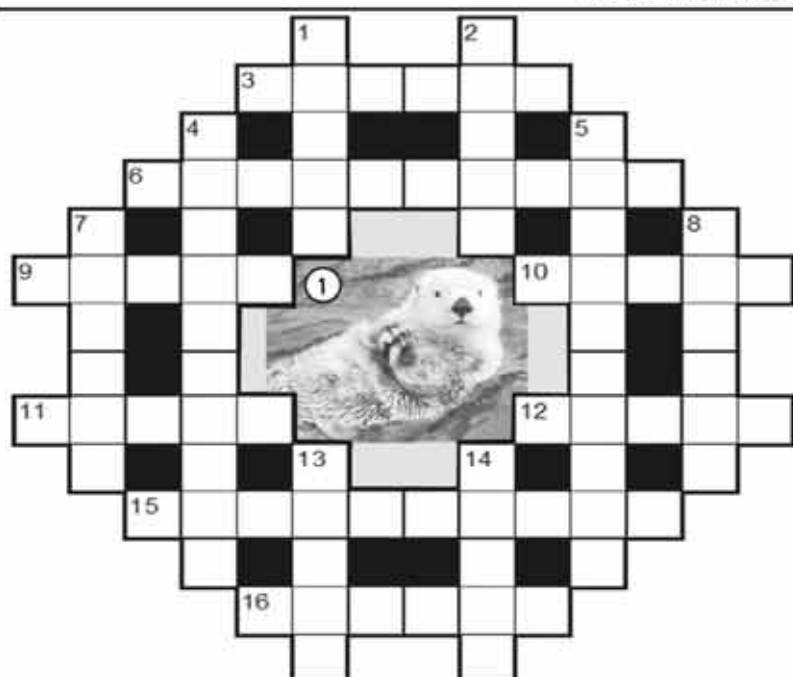
По горизонтали: 3. Бессточное полупресноводное озеро в Казахстане. 6. Греческое мифологическое существо, живущее на деревьях. 9. Древнегреческий духовой музыкальный инструмент, свирель. 10. Мысль, факт, приводимые в доказательство чего-либо. 11. Отступ в начальной строке текста. 12. Горы на берегу Красного моря. 15. Город в Грузии. 16. Наследник престола в Испании и Португалии.

По вертикали: 1. Хищное морское

млекопитающее. 2. Место в пустыне с растительностью и водой. 4. Кривая записи атмосферного давления. 5. Юридическое учреждение. 7. Народ в Южной Африке. 8. Французская писательница, создатель Лиги прав женщин в 1974 году. 13. На его памятнике в Риме есть надпись: «От столетия, которое он предвидел, на том месте, где был заложен костер». 14. Эзоповский жанр.

Составила

Фатима КАРАЦУКОВА



По горизонтали: 3. Амударья. 6. Бахчисайт. 9. Самара. 10. Доход. 11. Абзац. 12. Этна. 15. Крокодил. **По вертикали:** 1. Каран. 2. Оазис. 4. Барометр. 5. Адвокатура. 7. Овambo. 8. Бовуар. 13. Амброузи. 14. Басня. 16. Инфантизм.

Ответы на кроссворд

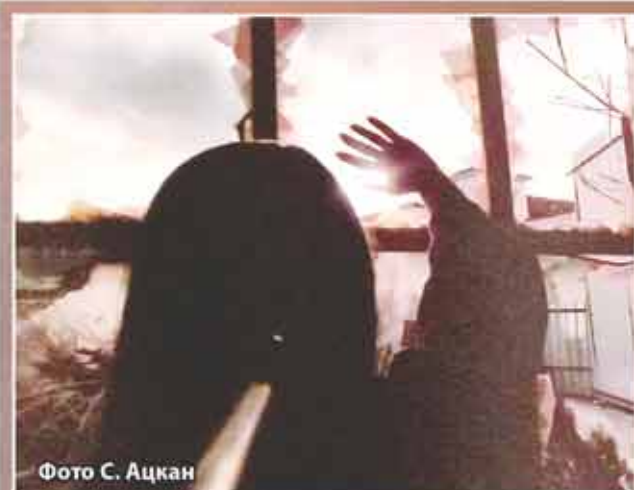


Фото С. Ацкан

В повседневной жизни Софи Ацкан занимается косметологией, фотография - увлечение, которым она делится на своих страницах в соцсетях. Ангелина Чайковская проводит занятия по арт-терапии и энергопрактике, в частности, методом нейрографики работы с подсознанием посредством изображения различных форм. «Нейрографика, - говорит она, - это проектирование своей жизни эстетично и объемно».

2 февраля в малом зале Национального музея открылась совместная выставка «Портал. Нейро-Арт». Софи АЦКАН представила свои фотографии, сделанные в разных уголках Северного Кавказа, Ангелина ЧАЙКОВСКАЯ - работы, выполненные методом нейрографики (разработан художником и психологом П. ПИСКАРЕВЫМ).

ПОРТАЛЫ, ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЖИЗНИ И СОТВОРЧЕСТВО...

Тесно общаясь, девушки, знали о занятиях и увлечениях друг друга, постепенно возникла идея совместной выставки. Как поделилась Ангелина Чайковская, наш край богат на творческих людей, но зачастую это творчество остается неизвестным для широкого круга: «Эта выставка - возможность заявить о себе, поделиться своим видением окружающего мира». Во многих работах Софи Ацкан запечат-

лены двери, входы, проемы, поэтому решено было выбрать название «Портал».

На открытие выставки девушки приготовили для посетителей сюрприз - видеоряд из фотографий Софи Ацкан, озвученный авторами. Зрители узнали, что за каждой фотографией стоит какая-то история, мысль или идея.

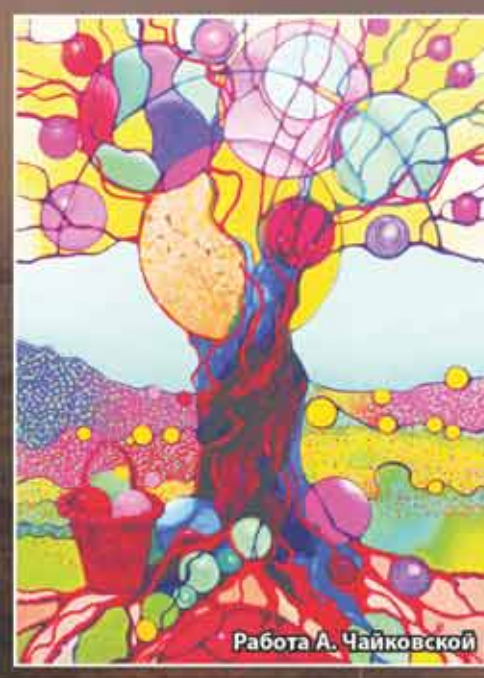
Лилиана ШОРДАНОВА



Работа А. Чайковской



Фрагмент фото С. Ацкан



Работа А. Чайковской



ОПАСНАЯ КРАСОТА

Цветы - прекрасные существа. Но, создавая их, природа наделила каждое растение своими свойствами. Они, как и люди, имеют свой характер. Некоторыми из них можно любоваться только на расстоянии, - говорит цветовод-любитель Марина

АХАМИНОВА из Нальчика. - Поэтому существует целый список растений, которые не рекомендуются устанавливать в спальне. Когда человек спит, он особенно уязвим. В зависимости от вида цветов может негативно воздействовать на человека. Вот некоторые из них, которые наиболее распространены.

Красивый и эффектный цветок **орхидея комнатная** негативно влияет на своего владельца, особенно в ночное время суток. Он способствует опустошению физических сил и появлению излишней тревожности. Даже проводились исследования, в результате которых установлено, что люди, спавшие в комнатах с орхидеей, гораздо хуже высыпались, не чувствовали себя отдохнувшими после сна, а по ночам их часто мучили тревожные сновидения.

Адениум тучный все чаще встречается в квартирах. Но он абсолютно не подходит для спальни и опасен для людей, страдающих астмой. Адениум выглядит очень эффектно: на толстом «бутылочном» стебле, напоминающем ствол дерева, располагаются зеленые листья и крупные красные цветы. Его внешний вид подкупает, но листья, стебли, цветки и корни ядовиты. Если сок проникнет в кровь, вызовет интоксикацию.

Комнатные лилии так же, как и люди, в ночное время поглощают

кислород и выделяют углекислый газ. Поэтому их лучше убрать в другое помещение. К тому же цветущая лилия обладает резким ароматом, который может вызвать головную боль. **Диффенбахия** - растение с крупными пестрыми листьями. Оно неприхотливо и великолепно смотрится в любом интерьере, но его не рекомендуется ставить не только в спальне, но и там, где живут аллергики, маленькие дети и домашние животные. Маленькая капля сока из ствола может вызвать раздражение, резь и отеки, если попадет в глаза или на чувствительные участки кожи. Такими же опасными свойствами обладает и **молочай**. **Азалия** способствует появлению аритмии, поэтому ее категорически нельзя устанавливать в спальне. **У монстеры** собственная энергетика очень слабая, поэтому растение стремится высасывать ее у других организмов, в частности, у людей. Сегодня многие ученые относят этот комнатный цветок к энергетическим вампирам. У монстеры ядовит и сок его попадание на кожу грозит ожогами, а в глаза - жжением и повреждением слизистой. Если пожевать растение, гарантировано отравление, которое характеризуется жжением во рту и воспалением пищеварительной системы.

Японская родя, олеандр и кротон также относятся к группе

• ДЕЛА ДОМАШНИЕ

ядовитых, их сок, листья, стебли, а в некоторых случаях и запах негативно влияют на здоровье человека.

Спорным цветком является **кактус**. С одной стороны, он благотворно влияет на сон, нормализует его и способствует устранению кошмаров. Но с другой - кактус влияет на взаимоотношения между людьми, усложняет их и часто приводит к ссорам. Поэтому такой цветок нельзя ставить в спальне семейной пары, а также маленьких детей.

Герань давно приобрела статус бабушкиного цветка. Можно ли ее ставить в спальню, специалисты спорят до сих пор. При всех своих положительных характеристиках (успокаивает нервную систему, отпугивает насекомых, обладает антибактериальным действием) герань опасна для аллергиков, животных и способна спровоцировать сильные головные боли во время цветения. Поэтому если вы кашляете, не высыпаетесь или встаете утром с тяжелой головой, лучше убрать герань из спальни.

Каждое растение не просто украшает помещение, но и определенным образом влияет на нас. Поэтому выбирать растение необходимо не только благодаря его красивому виду, но и эффекту, которым оно обладает.

Лана АСЛАНОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 - отв. секр.;
42-75-34 -
корреспондентская;
42-26-75 - факс;
42-69-96 -
реклама

Газета отпечатана
в ООО «Издательство
«Южный регион»,
357600,
Ставропольский край,
г. Ессентуки,
ул. Никольская, 5-а

Выходит по средам.
Тираж **1647**. Заказ **227**.
Время подписания в печать
по графику - **18.00**
Фактически **8 февраля в 17.00**
Индекс - **31222**

Газета «Горянка»
зарегистрирована
Региональным управлением
Роскомпечати
в Кабардино-Балкарской
Республике
23.07.1998 г.
Регистрационный
номер - Н-0143

**АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:**
360000,
г. Нальчик, пр. Ленина, 5
E-mail: gazeta.goryanka@list.ru.
Instagram: goryanka_gazeta.
You Tube: Газета Горянка