

Героиня нашего номера - Фатима АТАБИЕВА, учитель английского языка СОШ № 32 г. Нальчика и детской академии творчества «Солнечный город», лауреат муниципального этапа конкурса «Учитель года-2021».

МОЙ ПРИНЦИП РАБОТЫ: ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ В СЕБЯ НЕ ВЕРИШЬ, Я ВЕРЮ В ТЕБЯ!

ВЫБОР ПРОФЕССИИ НЕ СЛУЧАЕН

В детстве я часто играла в школу, рассказывая на диване игрушки и пересказывая им, что сама услышала на уроках. Иногда тайком проверяла тетради своих братьев и очень расстраивалась, если не находила там ошибок. На английское отделение поступала с особым трепетом, не допускала даже мысли, что могу учиться где-то еще. У меня до сих пор самые приятные воспоминания о студенческих сессиях, несмотря на бессонные ночи и волнение на экзаменах, так как внутренне получала большое удовлетворение от того, что прошла очередное испытание на «отлично». К профессии учителя меня подтолкнули преподаватели, в том числе мой руководитель Леорена ХАРАЕВА, у которой писала дипломную работу. Она для меня эталон учителя и наставника. До сих пор помню, как мы собрались в аудитории после летних каникул, зашла Леорена Ахмедовна и, поприветствовав, попросила каждого рассказать, как провели лето. Вокруг меня звучали задорные рассказы о поездках за границу и других ярких впечатлениях, и мне становилось все грустнее, думала: что же такого рассказать, если все лето провела в родном селе? Когда дошла очередь до меня, неуверенно начала рассказ о родной Верхней Балкарии и что читала на языке оригинала «Принц и нищий». Леорена Ахмедовна одобительно посмотрела на меня и сказала, что это достойное времяпрепровождение для интеллигентного человека.

(Продолжение на 4-й с.)



Фото Астемира Шебзухова

ГЛАВНОЕ - ОБЩАТЬСЯ И СЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Жители г. Нальчика Залим и Радима ЗАКУРЕЕВЫ родом из с. Дыгулыбгей. Семью они создали в 2005 году, супруги воспитывают двоих детей – Идара и Лауру пятнадцати и тринадцати лет. Главные ценности в их семье – любовь и взаимное уважение. С. 3

ДАНИЯЛ ХАДЖИЕВ. ЖИЗНЬ, ПОСВЯЩЕННАЯ ИСКУССТВУ

Коллекционер и меценат, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, заместитель главного редактора газеты «Эльбрусские новости», председатель благотворительного общества «Расул» Даниял ХАДЖИЕВ собрал крупнейшую коллекцию, насчитывающую около тысячи картин и более двух тысяч этюдов, рисунков, офортов и предметов декоративно-прикладного искусства мастеров Северного Кавказа и других регионов России. С. 5

МЫ ПРИНОСИМ В ДОМА ТЕПЛО, УЮТ И ДОБРОТУ

В ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» в Терском муниципальном районе работают 125 сотрудников, которые ежегодно обслуживают свыше двух тысяч нуждающихся граждан, предоставляя им свыше 500 тысяч различных социальных услуг. О буднях социальных работников, их нелегком, но таком нужном деле рассказывает заместитель директора Центра Фаина СОКМЫШЕВА. С. 6

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

Давно замечено, что весной, когда вся природа просыпается, многие чувствуют себя уставшими или слишком тревожными. Но во всем ли виновата весна? Признают ли врачи факт весенней депрессии или это всесезонное явление, рассказывает врач-психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор КБГУ Лейла ТЕММОЕВА. С. 11



Казбек КОКОВ подписал Указ о смягчении ограничительных мер, введенных ранее в связи с распространением новой коронавирусной инфекции на территории республики.

Указом Главы Кабардино-Балкарской Республики отменены ограничения на посещение объектов общественного питания при определенном уровне их заполнения, возобновляется работа фуд-кортов и детских игровых комнат.

При этом сохранен запрет на работу общепита с 2.00 до 6.00 часов, который по-прежнему не распространяется на объекты, оказывающие услуги на территориях вокзалов, аэропорта, автозаправочных станций, на оказание услуг на открытом воздухе на летних верандах и террасах стационарных объектов, а также при дистанционной торговле и обслуживании на вынос.

Отменено использование QR-кодов (ковид-сертификатов) для доступа к услугам объектов общественного питания, театров, музеев, домов культуры,

органов записи актов гражданского состояния, кинотеатров, фитнес-центров, спортзалов, бассейнов, гостиниц, салонов красоты, парикмахерских, соляриев, саун.

Сохраняются масочный режим, соблюдение социальной дистанции и предельной численности при проведении массовых мероприятий.

Домашний режим самоизоляции для неработающих граждан в возрасте 60 лет и старше и граждан с хроническими заболеваниями вместо обязательного становится рекомендательным.

Отменена рекомендация перевести не менее 40 процентов штатных работников, исполнителей по гражданско-правовым договорам на дистанционный режим работы. При этом сохранено предложение о переводе на удаленный режим работы граждан в возрасте 60 лет и старше, граждан с хроническими заболеваниями и беременных женщин.

Возобновляются профилактические медицинские осмотры и диспансеризация определенных групп населения.

КАЗБЕК КОКОВ ОСМОТРЕЛ ОБЪЕКТЫ ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА НА ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТРАССЕ «КАВКАЗ»

Глава КБР Казбек КОКОВ осмотрел ремонтируемый участок федеральной автодороги р-217 «Кавказ» от села Малка до въезда в село Куба-Таба протяженностью 7,5 километра.

О своей поездке Казбек Коков рассказал на странице в социальной сети. Глава республики отметил, что указанный дорожный объект – один из трех участков общей протяженностью 27,8 километра, на которых недавно стартовал капитальный ремонт. Заказчиком работ на территории республики выступает Упрдор «Кавказ». Ремонтируются также участок протяженностью 15,4 километра от села Аргудан до границы с Республикой Северная Осетия – Алания и пятикилометровый участок по территории Ставропольского края в районе села Прогресс в сторону Пятигорска. «В итоге дорогу, как и на других участках трассы «Кавказ» в



границах республики, доведем до четырех полос, она станет комфортнее и безопаснее. Работы только начались, их завершение намечено на ноябрь 2023 года, но планируем ввести объекты досрочно», - говорится в публикации.

Руководитель республики

также посетил мост в Чегеме Втором, который в настоящее время ремонтируют. Казбек Коков переговорил с дорожниками, осмотрел строительную площадку, временный мост, который был установлен по его поручению с целью не допустить скопления машин на

одной из наиболее оживленных дорог республики. «Пока движение в направлении Владикавказа возможно по временному мосту, до конца года планируем завершить рабо-

в границах Куба-Табы и через реку Лескен перед Анзореем, которые станут шире.

Глава Кабардино-Балкарии выразил благодарность в адрес Упрдор «Кавказ» за оперативность, качество работ и эффективное системное взаимодействие с регионом. «Развитая сеть дорог – важный фактор



ты на основном», - отметил Глава республики. Кроме того, Казбек Коков сообщил, что начат ремонт еще двух мостов:

развития республики. Обязательно реализуем и другие наши совместные планы в сфере дорожного строительства», - подчеркнул Казбек Коков.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

ВЫПЛАТЫ ПОЛУЧАТ РОДИТЕЛИ БОЛЕЕ ЧЕМ 5 МЛН ДЕТЕЙ

Как отметил Президент, сейчас в России уже выплачивают пособия беременным женщинам и семьям с низкими доходами, где растут дети в возрасте до семи лет. Также меры господдержки предусмотрены для родителей, которые в одиночку воспитывают детей в возрасте от 8 до 16 лет.

Новую выплату получат и полные семьи, в которых есть дети в возрасте от 8 до 16 лет. Количество детей не имеет значения, то есть выплаты будут положены на каждого ребенка указанного возраста.

Выплата будет назна-

С 1 апреля в России будут введены выплаты на детей в возрасте от 8 до 16 лет для семей с низкими доходами. Соответствующее заявление сделал Президент России Владимир ПУТИН в видеопоздравлении российских женщин с 8 Марта. «Считаю, что мы должны принять новое решение - установить выплаты на детей от 8 до 16 лет включительно для всех семей с невысокими доходами, поддержать их. Эта мера начнет действовать с 1 апреля, а первые выплаты семьи получают в мае», - сказал В. Путин.

чатся только семьям с «невысокими доходами». Невысокий доход для назначения новой выплаты будет определяться в сравнении с показателем прожиточного минимума. Именно такой подход государство применяет для назначения многих других пособий, выплат и компенсаций. Точные критерии для признания

дохода невысоким станут известны позже, когда будет утвержден нормативный акт.

Размер выплаты на детей от 8 до 16 лет семьям с невысокими доходами составит 50, 75 или 100 процентов от прожиточного минимума ребенка в конкретном регионе, это примерно от 6 до 12 тыс. рублей, сообщил

министр труда и социальной защиты Антон КОТЯКОВ.

Базовый размер выплаты составит 50 процентов регионального прожиточного минимума на ребенка - в среднем по стране это порядка 6 150 рублей на ребенка. Если при назначении пособия в этом размере среднедушевые доходы

семьи остаются меньше прожиточного минимума, пособие будет назначено в размере 75 процентов от регионального прожиточного минимума.

В том случае, если при назначении пособия в этом размере доходы семьи остаются меньше регионального прожиточного минимума,

пособие будет назначено в размере 100 процентов регионального прожиточного минимума.

Новое пособие позволит поддержать семьи, в которых растут более 5 млн детей в возрасте от 8 до 16 лет включительно.

Мера поддержки начнет действовать с 1 апреля, а заявления принимаются с 1 мая, то есть семьям пособия будут начисляться за период с 1 апреля. Таким образом, если семья получит выплату в мае, пособия придут сразу за два месяца - за апрель и за май.

Подготовила
Фатима ДЕРОВА

Главное - общаться и слышать друг друга

Семья

ОН

- Залим работает менеджером по продажам в ООО «Приоритет», - рассказывает Радима. - В 2003 г. окончил КБГУ по специальности «социально-культурный сервис и туризм». Он добрый и отзывчивый человек, никогда ни при каких обстоятельствах не повышает голос. Все свободное время посвящает детям.

ОНА

Я окончила КБГУ по специальности «социальная работа». Последние девять лет занимаюсь своим развитием в разных направлениях. В их числе и бьюти-сфера. Я сертифицированный визажист. Училась у профессионалов международного уровня, в числе которых и визажист популярной звезды Дженнифер ЛОПЕС. Теперь больше занимаюсь обучением, являюсь преподавателем английской школы по коллагенированию ресниц. Сейчас по приглашению работаю топ-мастером в московской студии премиального уровня по ресницам и бровям. Главное, что хочу отметить, я за естественную красоту без наращиваний и татуажа.

Но это временная работа, потому что трудно переносить разлуку с семьей. Приезжаю домой при первой же возможности. Совместно с партнером открываю в Нальчике Lash Brow студию.

Был период, когда у меня начались проблемы со здоровьем, и я увлеклась психологией. Впоследствии многие мои

Жители г. Нальчика Залим и Радима ЗАКУРЕЕВЫ родом из с. Дыгулыбгей. Семью создали в 2005 году, супруги воспитывают двоих детей – Идара и Лауру пятнадцати и тринадцати лет. Главные ценности в их семье – любовь и взаимоуважение.

клиентки, делясь своими проблемами, получали профессиональные советы и уходили от меня с новыми жизненными силами. Это сподвигло меня на поступление в Московский университет практической психологии.

В феврале 2020 года ездила в Испанию, где живет моя родственница, а перед этим открыла страничку в Instagram для испанской публики, где, на мое удивление, оказалась востребованной. В Барселоне проводила процедуры своим клиентам.

Во время пандемии увлеклась хилингом, что в переводе означает исцеление, он направлен не только на лечение болезней, но и на трансформацию всей жизни. Это помогло мне похудеть на десять килограммов, не прибегая ни к изнурительным диетам, ни к спорту. Изучаю иностранные языки - английский, испанский, читаю Коран.

РОДИТЕЛИ

- У нас с супругом заботливые родители. Понимаю, что все дети считают своих родителей самыми лучшими, и это правильно. Моего отца Бориса БЖИКШИЕВА, к большому сожалению, уже нет в живых, но в моем сердце особое место для него. Это был выдающийся человек. Отец всю жизнь прора-

ботал учителем труда, а досуг любил проводить, решая задачи высшей математики. Мама Лидия проработала медсестрой физиотерапевтического кабинета, сейчас на пенсии.

Я очень благодарна родителям за то, что сделали невозможное: дважды подарили мне жизнь. В три года я заболела и перестала расти, врачи долго не могли определить причину. Но родители не сдавались и после долгих мытарств нашли в Москве профессора - нашего земляка Мусу АБИДОВА, который лечил меня почти двенадцать лет. Я была младшей в семье. Нас четверо детей - сестра Жанна, которая старше меня на 12 лет, мне и подруга, и «мама». Она пошла по стопам мамы - выбрала медицину. Братья Заур и Лиуан тоже всегда заботились обо мне, за что искренне благодарна им.

Свекровь Светлана Мухамедовна -



врач-акушер-гинеколог, работала в Баксанской центральной районной больнице, заведовала отделением гинекологии, заслуженный врач. Сейчас на пенсии, помогает нам, за что очень ей благодарна. Если бы не она, у меня бы не было возможности дальнейшего развития и реализации своей мечты. Свекор Николай Хамидбиевич тоже был очень добрым и умным человеком.

ДЕТИ

- Идар и Лаура учатся в гимназии №14 города Нальчика. Идар с семи лет писал стихи. Но, вступив в переходный

возраст, почему-то перестал заниматься творчеством. Любит литературу, интересуется писателями, поэтами, цитирует их. Сейчас он на распутье в выборе профессии, то хочет стать ювелиром, то программистом, блогером, а иногда «миллионером». У него интересный внутренний мир.

Лаура более уверенная в себе, учится лучше, чем брат. Восемь лет оба занимаются в детской школе искусств. Я никогда не настаивала и не навязывала им свое мнение, чем заниматься. Пробовали гимнастику, дополнительный английский и другие направления. С детства готовлю их к самостоятельной жизни, хочу, чтобы дети сами в дальнейшем устроили свою судьбу.

ПРИНЦИПЫ

- Главное - общаться, прислушиваться ко всем членам семьи - и к детям, и к взрослым. Решать все вопросы в позитивном ключе, не спорить и не обижать друг друга. Надо уметь сочетать глубокие традиции нашего народа и современные приоритеты. Например, не приказывать детям, не внушать, что по традиции должны слушаться, и все. Мы обсуждаем с ними все возникающие вопросы, прислушиваемся к их мнению и вместе приходим к консенсусу.

МИССИЯ ЖИЗНИ

- В 2019 году заболел отец и несколько лет пользовался ходунками, потом передвигался только на коляске. Это оказалось для него большим стрессом, как и для всей нашей семьи. В тот период пыталась облегчить ему ситуацию морально, пришла к выводу, что ему не хватает общения с людьми его возраста.

Планирую открыть для людей с ограниченными

возможностями здоровья и просто пожилых дом, где бы они могли общаться, радоваться жизни, не теряя к ней интерес. Оказывать не медицинскую, а социальную и психологическую помощь. Чтобы они могли найти себе занятие по интересам.

Это не будет домом для престарелых, а местом, куда подопечных будут приводить утром, а на ночь забирать домой. Хочу открыть такой дом в Нальчике в районе Долинска и назвать его в честь отца.

Ангела ГУМОВА

Женское движение. Как все начиналось



В третьей пятилетке еще больше возрастает политическая активность кабардинок и балкарок. В 1939 г. две женщины от республики являлись депутатами Верховного Совета СССР, 15 - депутатами Верховного Совета КБАССР, 58 - депутатами горсоветов, 94 - райсоветов, 987 - сельских советов. Значительный размах приобрело развитие школьного образования. К этому времени в республике насчитывалось 111 начальных школ и 102 неполные средние.

Работали педагогическое училище, рабфак, коммунистическая сельскохозяйственная школа, медицинская школа, ряд техникумов, учительский и педагогический институты. В школах республики трудились 185 женщин-педагогов. В 75 школах повышенного типа для взрослых обучались 4238 человек, в сети школ для неграмотных и малограмотных - около 25 тысяч. Дошкольным воспитанием было охвачено 13 тыс. детей. Работали 84 библиотеки с солидным книжным фондом. В колхозах и на предприятиях республики насчитывалось 149 клубов и избитален. Женщины-горянки

работали учителями, врачами, заведующими библиотеками, руководителями художественной самодеятельности, агитаторами. Учителя М. ШУКОВА и З. КУШХОВА из Малкинского района организовали учебу в поле. Регулярно проводя занятия с неграмотными и малограмотными, они добились стопроцентной посещаемости и успеваемости. Одна только З. Кушхова за короткий срок обучила грамоте 11 колхозников. В годы войны знатные дочери республики, заменив на производстве мужей, отцов, сыновей и братьев, овладели новыми сложными профессиями и перевыполняли нормы. Славой лучших стахановок

пользовались члены комсомольско-молодежной бригады Е. ПОПОВОЙ. Ее бригада систематически выполняла план на 150-200 процентов. На полях трудились 130 трактористок. Для работы на машинах МТС и в совхозах республики на курсах трактористов было подготовлено 800 женщин. По почину тамбовских колхозников в селах республики развернулся сбор средств на строительство танковой колонны. При участии колхозниц Кабардино-Балкарии было собрано 36 565 366 рублей. На фронт отправлено собственноручно изготовленных горянками 23 тыс. теплых вещей, в том числе кавказские

бурки, шапки-ушанки, рукавицы, башлыки и многое другое. В послевоенную пятилетку перед женщинами республики встали новые задачи: необходимо было восстановить и превзойти довоенный уровень промышленности, сельского хозяйства, достичь новых успехов в развитии науки и культуры, поднять жизненный уровень людей. Кабардинки и балкарки вместе с русскими женщинами оказались на высоте и здесь. Многие из них выросли в высококвалифицированных специалистов промышленности и сельского хозяйства, здравоохранения, образования и науки.

Подготовила Дина ЖАН.

(В статье 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.)

Парламент Кабардино-Балкарии провел очередное пленарное заседание весенней сессии. На нем рассмотрено около двадцати вопросов, в том числе заслушан доклад и.о. начальника управления Министерства юстиции Российской Федерации по КБР Жантемира КУЖОНОВА о деятельности ведомства за 2021 год. До обсуждения текущих вопросов повестки дня спикер Татьяна ЕГОРОВА коснулась главного внешнеполитического вопроса и призвала граждан сплотиться.

ОБЪЕДИНИТЬСЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ СЕРЬЕЗНЫХ ИСПЫТАНИЙ

«Сегодняшнее заседание проходит в очень непростой обстановке. Сложная внешнеполитическая и как следствие экономическая ситуация, обусловленная беспрецедентными санкциями в отношении России, введенными западными странами, в совокупности с настоящей информационной войной, которая развязана ими же против нашей страны, конечно, вызывают беспокойство, - сказала Т. Егорова. - Но наша страна во все времена отличалась способностью многонационального народа объединяться и спланировать перед лицом самых серьезных испытаний. Это всегда являлось залогом дальнейшего успешного развития и больших побед. Уверена, сегодня мы также должны показать и доказать всем, что у нас единый, неделимый, солидарный народ, который чтит прошлое и готов постоять за свое настоящее, что наша страна способна защищать людей, попавших в беду, и, конечно же, свою безопасность. Мы все хотим мира, стабильности, но понимаем, что в нынешней ситуации можно достичь этого только при выполнении ключевого условия - обеспечения надежной безопасности нашей страны от внешних угроз, поэтому сегодня каждый из нас и все мы вместе должны делать для этого все от нас зависящее».

НАЗНАЧЕНЫ МИРОВЫЕ СУДЬИ

Депутаты проголосовали за назначение мировых судей на шести участках:
Аслана ЛИГИДОВА - на должность

мирового судьи судебного участка № 6 Нальчикского судебного района; Аслана САВКУЕВА - на должность мирового судьи судебного участка № 4 Чегемского судебного района; Алима ХАЧЕВА - на должность мирового судьи судебного участка № 4 Прохладненского судебного района; Алимбека ХУШТОВА - на должность мирового судьи судебного участка № 1 Терского судебного района; Замира ШОГЕНОВА - на должность мирового судьи судебного участка № 1 Баксанского судебного района; Ислама ШОГЕНОВА - на должность мирового судьи судебного участка № 1 Урванского судебного района.

ПОПРАВКИ К КОНСТИТУЦИИ

В первом чтении принят проект республиканского закона о поправке к Конституции Кабардино-Балкарской Республики в связи с принятием Федерального закона «Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации». Документ представил председатель комитета по законодательству и вопросам местного самоуправления Борис МАЛЬБАХОВ. Он подчеркнул, что законопроект содержит положения, уточняющие полномочия Главы, Парламента и Правительства КБР. Порядок избрания Главы КБР депутатами Парламента устанавливается в том числе в соответствии с федеральным законом. Глава республики определяет систему и структуру исполнительных органов государственной власти, основные направления деятельности и полномочия Правительства республики, формирует его. Предлагается исключить запрет на избрание одного и того же лица на должность Главы КБР более двух сроков подряд. Также изменяется статус

депутата Парламента. Теперь он замещает государственную должность КБР независимо от осуществления им депутатской деятельности на профессиональной основе или без отрыва от основной деятельности. При этом депутат должен будет соблюдать ограничения, запреты и исполнять обязанности, установленные законодательством РФ в отношении депутатов законодательных органов субъектов страны.

Определено, что республиканские законы и постановления Парламента КБР принимаются большинством голосов от установленного числа депутатов. Уточняется статус мировых судей, которые осуществляют деятельность на судебных участках в пределах судебного района, расположенного на территории республики, в соответствии с законодательством РФ о судебной системе, другими федеральными конституционными и федеральными законами.

В общей сложности в связи с вносимыми в Конституцию КБР изменениями предполагаются корректировка 24 республиканских законов и признание утратившим силу одного закона.

УСИЛИТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ

Поправки внесены в Кодекс КБР об административных правонарушениях, в результате устанавливается, что представители общественной палаты муниципального образования включаются в состав административной комиссии, образуемой в муниципальном районе, городском округе. Цель этой меры - усилить общественный контроль за законностью и обоснованностью деятельности административных комиссий при рассмотрении дел об административных правонарушениях.

ЕЩЕ РАЗ О БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

И.о. начальника управления Министерства юстиции РФ по КБР Жантемир

• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

КУЖОНОВ рассказал депутатам о контрольно-надзорной деятельности в сфере нотариата, адвокатуры, государственной регистрации актов гражданского состояния, в отношении некоммерческих организаций. Говоря о реализации республиканского закона «О бесплатной юридической помощи в КБР», докладчик сообщил, что спустя продолжительное время наконец-то есть реальные подвижки в реализации этого социально значимого проекта. Он рассказал о создании государственного юридического бюро со штатной численностью 23 работника с филиалами в муниципалитетах на базе центров социального обслуживания населения. Кроме того, Минюст РФ передал организации автомобиль, который будет использоваться как передвижной пункт для оказания бесплатных юридических услуг. В ближайшее время Госбюро начнет работу. Учитывая складывающуюся обстановку в ЛНР и ДНР, руководителю управления обратилась к депутатскому корпусу с просьбой рассмотреть возможность внесения в республиканский закон «О бесплатной юридической помощи в КБР» расширения списка граждан, имеющих право на бесплатную юридическую помощь, и включения в него жителей указанных территорий.

Бюро бесплатной юридической помощи будет оказывать помощь социально незащищенным категориям граждан - инвалидам I и II групп, малообеспеченным, ветеранам Великой Отечественной войны, детям-сиротам, а также ряду других категорий. Что важно, адвокаты горбюро должны будут не просто консультировать граждан, но и выступать в качестве их доверителей в суде, составлять документы, представлять другую юридическую помощь.

Ольга КАЛАШНИКОВА



МОЙ ПРИНЦИП РАБОТЫ: ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ В СЕБЯ НЕ ВЕРИШЬ, Я ВЕРЮ В ТЕБЯ!

что меня переполняют гордость и радость. Но важнее всего, чтобы ребенок выходил после моих уроков окрыленным, преисполненным решимости и уверенности в своих силах. Мой принцип работы: даже если ты в себя не веришь, я верю в тебя! Всегда помню слова моей бабушки, которая говорила, что я отвечаю за эмоциональное состояние каждого ученика, что ребенка нельзя подавлять. Поэтому в каждом классе, где работаю, прежде всего создаю комфортный эмоциональный фон, в такой обстановке учебный процесс проходит легче и эффективнее.

ЕСЛИ УЖ УЧАСТВОВАТЬ, ТО ВЫДАТЬ МАКСИМУМ

- О конкурсе «Учитель года» в школьной среде говорят каждый год, но я никогда не стремилась участвовать в нем, казалось, что для этого у меня недостаточно знаний и опыта. Когда завуч предложили мне участвовать в нем, первой реакцией был шок. Сроки подачи заявок уже поджимали, времени на подготовку было в обрез. Снова

вспомнились бессонные ночи во время сессий, каждую идею старалась тут же зафиксировать, не потерять. Было четкое понимание: если уж участвовать, то выдать максимум. Когда становилось особенно страшно, вспоминала, что сама в таких случаях говорила ученикам, как подбадривала их. Довольна тем, как прошла все этапы конкурса, мой урок и выступление хвалило жюри, а больше всего окрыляла реакция детей, которые восхищенно смотрели на меня и с удовольствием работали. Не расстроилась, не пройдя в финал, быть в пятерке лучших на тот момент стало отличным результатом. Это бесценный опыт.

СЕМЬЯ

- Я единственная дочь и единственная сестра у пяти братьев, родилась и выросла в Верхней Балкарии, это место для меня самое родное, красивое и притягательное. Воспитывали нас в балкарских традициях, мы получали нужную меру строгости, но любви и поддержки всегда было больше. С братьями очень теплые отношения, они меня опекают, приходят по первому зову. Больше других на меня повлияла бабушка, не просто родной человек, но и абсолютная родственная душа. Помню ее рассказы, сказки и просто ежедневные порции мудрости, которые до сих пор храню в сердце. Повзрослев, еще лучше поняла, каким светлым и чистым человеком она была, в атмосфере добра и абсолютной любви купались все, кто попадал в ее поле. Внутренне сама себе отвечаю, что именно такой хочу стать, и осмысливаю все свои поступки и действия с этой позиции.

ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ

- Обожаю читать. Провести свободный день с книгой и чашкой горячего кофе для меня идеально. Как человек активный люблю спорт. Это у меня от папы, он всегда в движении. Никогда не видела, чтобы папа сидел без дела или лежал перед телевизором. Профессионально спортом не занималась, но с удовольствием хожу в спортзал. Люблю прогулки с подругами в парке. Нравится фотографировать природу. Не думаю, что буду всерьез этим заниматься, но приятно, когда получается удачный кадр. Фотография помогает вспомнить определенный приятный момент и улыбнуться.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Астемира Шебзухова

(Окончание. Начало на 1-й с.)

УЧЕБА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ТЯГОСТНЫМ ПРОЦЕССОМ

- Для меня как для учителя важны результаты ежедневной работы с детьми. Уделяю внимание всем аспектам изучения языка, стараюсь найти подход к каждому ребенку. Но убеждена, что учеба в школе не должна быть скучным, тягостным процессом, поэтому поощряю своих учеников, стимулирую на участие в различных творческих конкурсах. Сам процесс подготовки так их увлекает, что волнение и неуверенность отходят на второй план. Они демонстрируют такой артистизм и уровень знаний,

Даниял ХАДЖИЕВ

Коллекционер и меценат, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, заместитель главного редактора газеты «Эльбрусские новости», председатель благотворительного общества «Расул» Даниял ХАДЖИЕВ (2.08.1951 – 23.04.2021) собрал крупнейшую коллекцию, насчитывающую около тысячи картин и более двух тысяч этюдов, рисунков, офортов и предметов декоративно-прикладного искусства мастеров Северного Кавказа и других регионов России. Часть из них размещена в редакции, а его дети планируют создать частный высокогорный музей.



консультантом Сергеем МИНЕНКОВЫМ я поехал в Кишинев. Там в галерее отобрали около ста работ, примерно на 170 тысяч рублей. С собой таких денег у меня не было, и по возвращении домой я пошел в банк, чтобы перечислить указанную сумму. В банке были удивлены: «За что вы перечисляете такие деньги?» Не могли поверить, что за картины. В платежном поручении написали: «За художественные плакаты». До

• ЛИЧНОСТЬ

Даниял Хаджиев провел выставки в Москве в Центральном доме художников, на Петровских линиях, в Петербурге на ул. Пушкинской, 10. Множество выставок в Кабардино-Балкарии. И эти выставки ждали.

Каждую свою экспозицию он выстраивал под определенную мелодию. Любил классическую музыку и поэзию. Выставка в его понимании – не хаотичное собрание картин, а музыка, гармония, каждая картина в ней занимала не случайное, а свое место. И зрители это чувствовали.

К Даниялу Хаджиеву приезжали в гости художники и искусствоведы: за

Жизнь, посвященная искусству

Он родился в селе Чемалган Алма-Атинской области Казахстана в семье спецпереселенцев-балкарцев. В 1957 году семья вернулась на родину и обосновалась в селе Бедык Баксанского района, где будущий меценат окончил восьмилетнюю школу. В феврале 1970 года устроился на работу на Тырнаузский вольфрамо-молибденовый комбинат учеником электрика, где получил квалификацию по этой специальности. Вечерняя школа, затем очное отделение финансово-экономического института в Ленинграде... нет, его ничто не связывало с искусством. Но однажды он проходил мимо Эрмитажа и прочитал объявление, что требуется электрик. Устроился и... вошел в свою реку. Он читал, смотрел, слушал искусствоведов. Вернувшись в Тырнауз, работал в различных организациях экономистом. В девяностые годы занимался предпринимательской деятельностью. И появилась возможность закупать работы.

Именно в это время у художников были тяжелейшие времена: исчезли госзаказы, а как продавать свои картины через другие каналы, никто не знал. Даниял Хаджиев буквально спасал художников, закупая их работы. Помогал им с красками и холстами. Доцент Академии художеств имени И.Е. Репина, член Петровской Академии наук и искусств Сергей ЛЕВАНДОВСКИЙ писал: «В одной из бесед Даниял Хаджиев поведал: «В конце 1980-х я мог позволить себе ездить по стране и покупать картины в разных галереях. В ту пору у меня был вязальный цех, затем строительная фирма, неплохо зарабатывал. Но все тратил на приобретение картин. Они стоили дорого – от ста рублей за небольшой этюдик. С этими моими разъездами связан один забавный случай. В 1989 году вместе со своим

пор храню купленные тогда работы молдавских художников Михаила СТАТНОГО, Ивана КОВТЯ, Александра СЫРБУ, Юрия ХОРОВСКОГО, Валентины БАХЧЕВАН и многих других».

Даниял Хаджиев по натуре был очень щедрым человеком – на материальную помощь и на доброе слово. Был немногословен, но красноречив своими принципами, гражданской позицией. Не мимикрировал. Эльбрусцы вспоминают, что он говорил как с равными с академиками и чернорабочими. В его мировосприятии не было иерархии, люди были равны и одинаковы ценны. Его истинная, настоящая, а не показушная человечность привязывала к нему людей, он умел дружить. Щедрость выражалась и в том, что он делился своей коллекцией – своим сокровищем. Заражал людей любовью к искусству.

общением, радостью и вдохновением. Большая часть этих встреч проходила в горах. «Природу надо воспринимать как нечто одушевленное», – говорил Д. Хаджиев.

«Уникальность коллекционера понимали все и старались его беречь, особенно от коронавируса. От него уберегли, но диабет, с которым он сосуществовал 54 года, все же сделал свое черное дело. Даниял Хаджиев не дожил до своего семидесятилетия пять месяцев», – сказала главный редактор «Эльбрусских новостей» Зухра ГАЗАЕВА.

Сын мецената – Хасан ХАДЖИЕВ считает, что отец успел завершить дело своей жизни – создал богатейшую коллекцию. И будет, даст Бог, высокогорный музей изобразительного искусства имени Данияла Хаджиева.

В ЛЮБЫЕ ВРЕМЕНА В САМЫХ СЛОЖНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ЕСТЬ ЛЮДИ, ВЫБИРАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Что было бы, если бы каждый думал только о себе? Ответ очевиден: не было бы жизни на земле. Ибо все держится на доброте, человечности, сострадании и милосердии. Об этом монолог заслуженного деятеля культуры КБР, поэта и журналиста Сакинат МУСУКАЕВОЙ.

– Однажды я была в жюри конкурса детских рассказов о депортации балкарцев. Меня поразили несколько работ. В одной из них школьник написал о кабардинце, который при выселении балкарцев в 1944 году забрал весь скот одной балкарской семьи, продал, а затем выслал деньги хозяевам в Азию. В те годы не так просто было узнать их точный адрес. А он узнал. И эти деньги спасли от голодной смерти целую семью.

Известный факт, о котором свидетельствовали многие: 8 марта 1944 года в проезжающие машины с балкарцами женщины села Аушигер бросали узелки с провизией, а

мужчины стояли со слезами на глазах. Балкарцев ждали в республике, верили в их возвращение. Спустя тринадцать лет справедливость восторжествовала, в мае 1957 года первый эшелон с балкарцами встречали кабардинцы, русские и горские евреи. Известные еврейские музыканты – зурнист Танахум АШУРОВ, гармонист Хацерон АЛХАСОВ и бубнист Арон ИСАКОВ играли национальную музыку. А когда подошел поезд, музыканты стали играть балкарские мелодии.

Возвращаясь к тому конкурсу, хочу вспомнить еще одну историю. Во время депортации еще на территории нашей республики одной женщине ста-

ло плохо, ее высадили, и она умерла, держа в ладони кольцо и повторяя имя «Аминат»...

Кольцо осталось в этом доме, спустя годы сын хозяйки дома привел невесту, ее звали Аня, она воспитывалась в детдоме. Свекрови не нравилось, что она детдомовская, еще более ее раздражало, что сноха не знает кабардинского языка. Но Аня быстро выучила его, у молодоженов родилась дочь. Сердце свекрови оттаяло, жизнь стала налаживаться. Однажды, когда она перебирала ткани в сундуке, подошла внучка. Бабушка дала ей то самое кольцо и сказала: «Вырастешь и будешь его носить». Девочка побежала показывать

его маме. Аня узнала кольцо матери. Вот такие судьбы...

В любые времена, в самых сложных обстоятельствах есть люди, выбирающие человечность. Я встречалась в свое время с легендарным артистом – танцором Каншау СОТТАЕВЫМ. Его мать была кабардинкой, а отца репрессировали еще до депортации. Услышав о грядущем выселении, дед отправил сноху с четырьмя детьми в ее родное село Заюково. И они избежали Азии. Но было трудно. Каншау уже в шестом классе работал сапожником, чтобы помочь матери. Будучи подростком, отправился в Азию искать отца. И нашел! Отец работал на сахарном заводе, и когда в 1957 году балкарцы вернулись домой, Каншау с отцом привезли с собой мешки сахара. В том же году Соттаев пришел к своему двоюродному брату, танцевавшему в «Кабардинке», и его попросили станцевать. Он вышел в круг. Тут же предложили войти в состав ансамбля. Вскоре поехали в Москву на молодежный фестиваль народов России. Какие повороты судьбы! Все это время он носил кабардинскую фамилию матери, потом вернул фамилию отца.

• МНЕНИЕ

Судьбы всех народов неразрывно переплетены. Во многом стены между нами иллюзорны. Помню, когда обсуждался вопрос о разделении единого Союза писателей КБР по национальному признаку, Биберт ЖУРТОВ высказался против. Он встал и сказал, что его бабушка – ЖАБОЕВА. Она воспитала его. Когда проезжали машины с балкарцами, она начала выкрикивать имена своих братьев, никто не отзывался. А на «Аубекир» вдруг послышался ответный крик: «Прощай, сестра!» Она упала и больше не встала: сердце разорвалось.

...Что мы чувствуем, когда у кого-то горе? И бывает ли чужое горе? Нет, не бывает. Трагедии, которые происходят за тысячи километров от нас, ранят душу. Человек человеку сострадает, сопереживает и не важно, кто какой национальности или веры. В эти дни вся страна помогает беженцам Донбасса, организованы благотворительные сборы, в том числе и в Кабардино-Балкарии. Когда они вернуться домой? Этот вопрос мучает не только их, но и нас. Мы – вместе, ибо все – люди.

• Материалы Елены АППАЕВОЙ



В ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» в Терском муниципальном районе работают 125 сотрудников, которые ежегодно обслуживают свыше двух тысяч нуждающихся граждан, предоставляя им свыше 500 тысяч различных социальных услуг. О буднях социальных работников, их нелегком, но таком нужном деле рассказывает заместитель директора Центра Фаина СОКМЫШЕВА.

Мы приносим в дома тепло, уют и доброту

- Центр состоит из шести отделений, - говорит Фаина Тимофеевна. - Это три отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов; отделение срочного социального обслуживания; стационарное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов; отделение психолого-педагогической помощи семье и детям.

Мы считаем, что качество жизни не менее важно, чем ее продолжительность. А стареющим людям, насколько это возможно, следует позволить жить в их собственных семьях в привычном жизненном пространстве плодотворной, приносящей удовлетворение жизнью. Именно этот принцип лежит в основе организации деятельности трех отделений социального обслуживания на дому. Ежегодно около 560 пожилым гражданам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется широкий диапазон услуг с тем, чтобы они могли вести максимально возможную независимую жизнь в своем собственном доме, оставаясь активными людьми. Численность граждан, обслуженных отделением, составляет сто процентов от численности обратившихся.

Большой коллектив социальных работников из 70 человек обслуживает 14 сельских поселений района и города. Вместе с ними в дом каждого нашего получателя социальных услуг входят тепло, доброта, уют и сострадание. Работники нашего Центра никогда не забывают, что за цифрами стоят живые люди, и стараются делать все, чтобы облегчить им жизнь.

В последнее время труд социального работника стал сложнее, он должен уметь оказать любую помощь, будь то медицинская, юридическая, психологическая, эта профессия требует интеллектуальных затрат. Пожилым людям нужно не только что-то подать или принести, им нужен еще и душевный комфорт. Его может создавать наш коллектив, который складывался постепенно, с потеря-

ми, не выдержавшими испытательный срок, с кризисными ситуациями и умением работать в команде.

НА КАРАНТИНЕ, НО ВМЕСТЕ

- Есть у нас и стационарное отделение, рассчитанное на 30 мест. В настоящее время оно полностью заполнено получателями социальных услуг. Необходимость создания такого отделения была вызвана ростом одиноких граждан пожилого возраста, нуждающихся в постоянной посторонней помощи. Условия проживания в учреждении отвечают всем требованиям санитарных правил и норм. Несколько лет назад в отделении был проведен капитальный ремонт. Персонал обеспечивает своим подопечным максимально комфортные условия проживания, предоставляя медицинские и санитарно-гигиенические услуги под круглосуточным присмотром медсестры и двух санитарок. Здесь работают врач и диетическая сестра, составляющая разнообразное меню для предоставления опекаемым четырехразового питания. Работники пищеблока стараются готовить по-домашнему, вкладывая в свои блюда душу. Работа со стационарными опекаемыми - тяжелый труд, который под силу не каждому, однако и здесь сложился коллектив добросовестных, трудолюбивых, а главное - добрых, отзывчивых, умеющих сострадать людей.

В стационарном отделении Центра с октября 2020 года несколько раз вводился карантин, в связи с чем многим сотрудникам пришлось перейти на закрытый круглосуточный режим работы, чтобы проживать со своими подопечными и защищать их в период пандемии. Были сформированы две смены продолжительностью 14 календарных дней, состоящие из санитарок, медсестер, работников пищеблока и управленческого персонала. Каждый заступающий в смену сотрудник должен иметь отрицательные результаты ПЦП на SARS-CoV-2,

так как работа стационарного отделения приближена к работе госпиталей. В одну из смен включен и директор учреждения Артур ЖЕЛИХАЖЕВ по его же просьбе в силу неравнодушного характера. Его присутствие придавало опекаемым уверенности и чувства защищенности в период изоляции.

С радостью можем отметить, что случаи инфицирования опекаемых были минимальными. Ни среди них, ни среди сотрудников стационарного отделения пока не было летальных исходов и тяжело перенесших болезнь.

ПОДДЕРЖИВАЕМ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

- Для поддержания жизнедеятельности граждан в быту, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в Центре работает отделение срочного социального обслуживания, в котором трудятся четыре внимательных, ответственных, квалифицированных специалиста. В течение года ими обслуживаются более 500 человек, которым предоставляются различные разовые социальные услуги, в том числе б/у выдача вещей, продуктов первой необходимости. Психологами отделения ведется прием инвалидов и членов их семей в целях реализации мероприятий, предусмотренных индивидуальной программой реабилитации и абилитации.

Процесс усвоения ребенком общественных норм и культурных ценностей начинается с семьи. Дети могут развивать свой личностный потенциал, если воспитываются в безопасной среде, окруженные любовью и заботой родителей и близких. Но, несмотря на все принимаемые государством меры, проблем в этой сфере немало. Именно этими вопросами занимаются неравнодушные, имеющие профессиональное образование работники отделения психолого-педагогической помощи семье и детям. Сейчас на учете в отделении состоят

19 семей категории «группа риска». Положительным результатом функционирования отделения является снятие с учета определенного числа семей, имевших проблемы. Ежегодно специалисты отделения проводят мониторинги по профилактике правонарушений в подростковой среде, информационно-просветительскую работу среди детей и родителей.

РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

- К сожалению, в связи с пандемией работу центров пришлось перестроить, при этом нагрузка на каждого сотрудника увеличилась в разы. Наиболее тяжело переносят инфекцию пожилые люди, для которых опасны осложнения, развивающиеся во время болезни, а так как мы имеем дело в основном с таким контингентом людей, приходится уделять им большое внимание.

Наши работники, предоставляющие социальные услуги на дому, прошли специальный инструктаж, познакомились с тем, как предупредить распространение заболевания и что делать в случае обнаружения симптомов у опекаемых. В случае недомогания пожилым людям не приходится идти ни в поликлинику, ни в аптеку, это делают социальные работники.

Выезды к обратившимся гражданам для постановки их на учет продолжают, комиссия из работников учреждения осуществляет процедуру признания нуждающихся в социальном обслуживании. В социальной сфере нет вопросов, которые можно отложить «на завтра». Все проблемы требуют сиюминутного решения, причем адекватного. Чтобы выдержать колоссальные нагрузки, помимо высокой квалификации и профессионализма, нужны немалая внутренняя энергия, любовь к людям, доброта и терпение. Каждый работник - герой. Это люди особой закалки.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

УВЕЛИЧЕНЫ ВЫПЛАТЫ ПОСТРАДАВШИМ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

С 1 февраля 2022 года коэффициент индексации страховых выплат по обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве или профессиональных заболеваний составляет 1,084, т.е. размер суммы увеличится на 8,4 процента. Перерасчету подлежат ежемесячные страховые выплаты, которые были назначены до 1 февраля 2022 года.

Максимальный размер единовременной страховой выплаты теперь составляет 117 722,96 рубля.

Максимальный размер ежемесячной страховой выплаты - 90 517,14 руб. за полный календарный месяц.

Данные виды пособий на-

значаются и выплачиваются пострадавшим в случае установления им стойкой утраты профессиональной трудоспособности либо лицам, имеющим право на получение выплат в случае смерти застрахованного. Размер пособия зависит от размера среднего заработка,

полученного до наступления страхового случая, и степени утраты профессиональной трудоспособности (в процентах), установленной в Бюро медико-социальной экспертизы.

Пресс-служба ГУ-РО Фонда социального страхования РФ по КБР

Как справиться с весенней депрессией?

• ЕСТЬ ВОПРОС

Давно замечено, что весной, когда вся природа просыпается, получив из неведомого центра управления сигнал стартовать к новой жизни, многие чувствуют себя уставшими или слишком тревожными. Когда-то это называлось старорежимным словом «хандра», сейчас депрессией. Среди ее основных симптомов - раздражительность, плохое настроение, чувство тревоги, страха, даже паники, пониженная работоспособность, головные боли, приступы слабости, головокружения, онемение и покалывание в пальцах рук и ног, бессонница, ночные кошмары. Могут присутствовать и такие состояния, как сниженная концентрация внимания, заниженная самооценка, отсутствие уверенности в себе, самобичевание, нарушение аппетита. При этом надо понимать, что депрессия и просто плохое настроение - совершенно разные вещи. А вот если перечисленные симптомы продолжают не менее двух недель, тогда уже есть повод обратиться к специалистам.

Но во всем ли виновата весна? С вопроса, признают ли врачи факт весенней депрессии или это всепогодное явление, мы начали беседу с врачом-психотерапевтом, доктором медицинских наук, профессором КБГУ Лейлой ТЕММОВОЙ.



КОГДА РУШИТСЯ ПРИВЫЧНАЯ ЖИЗНЬ

- Все эти явления могут быть связаны с весной, но необязательно. За зиму от авитаминоза и отсутствия ультрафиолета чаще всего начинают сдавать нервы. Но дело в том, что нынешняя весна имеет специфический характер. Пандемия, продолжающаяся уже два года, не могла не сказаться на психическом здоровье населения, закрыть глаза на события на Украине мы тоже не можем.

В итоге душа и сердце не на месте. Мысли в голове не останавливаются ни на секунду, ходят по кругу. Душат страх, бессилие, раздражение, тревога за близких, за себя и других людей. Много бессмысленных действий. Или, наоборот, навалилась апатия, нет сил, ничего не хочется делать.

БОЯТЬСЯ - ЭТО НОРМАЛЬНО

- Все мы проходим определенные испытания. Первое, что важно сделать, - помочь себе выйти из тревожного состояния. Для этого надо поговорить с собой: что со мной происходит, я испытываю чувство опасности, я боюсь? И тут важно понять, что бояться - это нормально. Самый древний, самый сильный животный страх - лишиться жизни. Испытывать страх - естественная реакция организма на сложную внешнюю ситуацию, которая распознана психикой как опасная. Боимся мы всегда чего-то определенного в отличие от тревоги, когда боишься не чего-то конкретного, а некой неопределенности, когда в целом нет уверенности в будущем, нет информации, неизвестно, чего ждать.

СТРАХ И ТРЕВОГА - ПОСЛЕДСТВИЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

- Важно осознать, что страх и тревога - всегда последствия негативных мыслей. Это чувства и эмоции. Деструктивные мысли ведут к деструктивным эмоциям, а следом и к деструктивным действиям. Крайне важно не пытаться заглушить эмоции. Не поможет! Важно изменить мысли. Так как решения, принятые из страха или тревоги, не всегда конструктивные. Поэтому самое лучшее, что мы можем сделать, - успокоиться, «выйти» из состояния страха и только потом действовать.

ПРАКТИКА

- В первую очередь ощутите себя. Тело реагирует на эмоции (учащение сердцебиения, потливость, зажимы и пр.). Практикуйте технику дыхания. Дышите по квадрату. Четыре секунды вдох, четыре секунды задержка дыхания, четыре секунды выдох, четыре секунды задержка дыхания. Представьте себе квадрат и каждый вдох и выдох, мысленно прорисовывайте его стороны. Сконцентрируйтесь на квадрате в своем воображении.

Есть отличные практики на расслабление тела - всевозможные растяжки. Все, что расслабит и растянет тело, уберет зажимы и спазмы, вызванные стрессом. Используйте массаж, пилатес, йогу, фитнес. В любой непонятной ситуации позвольте себе поспать. Сон - лучшее средство для восстановления психики от стресса.

НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА ЭМОЦИИ

- Очень важно не винить себя за эмоции. Если испытываете эмоции, значит, еще живы. Здесь главное правило - не держать все в себе. Могут помочь, например, арт-терапия, телесные практики, спорт, разговоры по душам или любое выражение своих чувств вовне.

Включите музыку, потанцуйте. Нарисуйте свои эмоции. Напишите на бумаге, опишите свою эмоцию - какая она, на какое существо похожа. Придумайте, как вы сможете приручить этого зверя, может, погладите или возьмете на руки. Выражайте эмоции как вам удобно, главное - выразите. Через спорт, искусство и т.д.

Если вам важно «выкричать» свою панику или злость, пойте. Если не хотите петь, а именно покричать, отправляйтесь в безлюдное место и кричите. Если хочется плакать, плачьте. Не вините себя. Вы ничего не сделали плохого, никого не убили, не желали зла. Не берите на себя вину, даже если кто-то хочет вам ее навязать. Вы ни в чем не виноваты.

НАЛИЧИЕ ПЛАНА ДАСТ УВЕРЕННОСТЬ

- С эмоциями и телом более или менее понятно. Теперь пора приняться за мозг. Представьте, что все пошло по наихудшему сценарию. Что будете делать? Напишите план. Потом отложите его и придумайте план Б. Наличие плана даст вам уверенность и успокоит подсознание.

Это уже больше не неизвестность. Вы знаете, что будете делать, если все пойдет не так.

К ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

- Поговорите с человеком, мнению которого доверяете. Обратитесь к истории человечества. Люди не раз проходили испытания и становились сильнее. Есть вещи, которые мы не в силах изменить, этот факт надо принять. Но вы можете отвечать за себя и свои действия. Оказать помощь и поддержку ближайшим соседям. Как минимум транслировать хорошее во внешний мир.

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ, НЕ МОЛЧИТЕ

- Делайте что-нибудь. Сходите в магазин за продуктами. Начните вышивать или приберитесь дома. Весна - эффективное время заняться бытовыми делами, которые давно откладывали. Здесь важно, что это именно физическое действие. Желательно такое, чтобы мозг был занят. Главное - не замыкайтесь в своем страхе, не абстрагируйтесь от людей. Встречайтесь с друзьями, общайтесь по телефону.

Если вам нужна помощь, не молчите. Говорите с близкими. Если у вас есть дети, покажите своим примером, что все будет хорошо. Можно обговорить с ребенком его и ваше состояние. Обсудить, как нужно действовать в случае непредвиденных ситуаций. Но обязательно успокойте ребенка, скажите, что все будет хорошо, объясните ему, что ни в коем случае нельзя поддаваться провокациям. Оградите его от участия в ненужных и опасных действиях.

НЕТ СМЫСЛА ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯТЬ НОВОСТНУЮ ЛЕНТУ

- Ограничьте поток негативной информации. Нет смысла каждые пять минут проверять новостную ленту. Это только усилит тревогу. Сейчас транслируют много фейков, перепроверяйте их. Важно найти что-нибудь стабильное в своей жизни. Психике нужны стабильность и опора. Постарайтесь не менять привычный уклад жизни. Прошу своих коллег-психиатров, психотерапевтов и психологов помочь людям успокоиться. Пишите статьи, проводите прямые эфиры.

Ольга КАЛАШНИКОВА

В Нальчике прошли соревнования по мас-рестлингу • СПОРТ

В спортивном комплексе «Нальчик» прошли 8-й чемпионат и первенство Кабардино-Балкарии по мас-рестлингу. Мас-рестлинг - это бесконтактное единоборство. Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника или перетянуть его.



«Чемпионаты у нас проводятся с 2015 года», - сообщает президент Федерации сумо и мас-рестлинга КБР Бетал ГУБЖЕВ. - За все это время мас-рестлинг быстро развивался. На соревнованиях всегда стабильно собираем около двухсот человек. Этот вид спорта многим нравится. Завершились очередной чемпионат республики и первенство среди всех возрастов по мас-рестлингу».

Участница соревнований Джуалианна ХОНОКОВА рассказала, что к мас-рестлингу пришла не сразу, пока участвовала только в городских соревнованиях, до

этого пробовала много разных видов спорта - тхэквондо и тяжелую атлетику, но больше всех понравился мас-рестлинг, прилив адреналина на соревнованиях.

В Кабардино-Балкарии действуют четыре секции мас-рестлинга: в Нальчике, Псычохе, Чегеме и Куркужине. Среди тренирующихся спортсменов - восемь мастеров спорта России, около сорока являются кандидатами в мастера спорта.

Победители республиканских соревнований примут участие в чемпионате России по всем возрастам.

Дарья ЖОГИНА



Как вы заметили, у наших авторов есть право использовать вымышленные имена, кто хочет, подписывается своим реальным. Сегодня мы собрали письма анонимных читательниц. Все они рассказывают о себе через ощущение весны. Эта тема нам близка.

МОЯ ЖИЗНЬ – МОИ ПРАВИЛА

Наверное, многие смотрели фильм «Шопоголик». Так вот, я почти такая же, как его главная героиня. Не знаю, что так сильно нравится мне в покупках, что готова спустить на новую одежду все деньги, иногда даже те, которых у меня нет.

Мой шкаф настолько забит вещами, что там трудно найти нужную. Раз в год все вытаскиваю и перебираю. Во время ревизии нахожу старые, любимые, вещи и те, что носила, и те, которые ни разу

не надевала. Родные иногда выражают недовольство моей одержимостью покупать одежду. Они считают, что я зря трачу деньги, и по большому счету правы. В данном случае у меня есть хорошее оправдание: снятие стресса. Некоторые выпивают, чтобы расслабиться, другие занимаются спортом, «пилят» домочадцев или делают уборку. А я покупаю одежду. Не самая плохая привычка, мне кажется. Да и трачу только свои деньги. Поэтому считаю, что не надо окружающим особо переживать или давать советы, как лучше поступать. Моя жизнь – мои правила.

ВЕСЕННЕЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

Не люблю зиму. Новый год, подарки и снег (которого последние годы особо не дожدهмся) не делают три этих холодных месяца привлекательными для меня. С начала декабря начинаю чувствовать тяжесть как в теле, так и в голове, будто становится тяжелее двигаться и думать. Муж шутит, что я просто пытаюсь впасть в спячку. Пожалуй, было бы неплохо заснуть первого декабря и проснуться 28 февраля, чтобы миновать нелюбимое время года.

Но когда наступает весна, в самом начале марта начинаю чувствовать некие изменения в себе, словно возрождаюсь вместе с природой. Чем больше на улице тепла и зелени, тем легче и активнее голова и тело. В начале марта неизменно уходят несколько лишних килограммов, набранных за зиму, и я радостно иду за новыми вещами. Даже если не могу обновить весь гардероб, все равно радую себя новым платьем или кофточкой. И такой подъем на душе, такая радость, просто через край!

До сих пор не знаю причин моих ментальных колебаний в зависимости от времени года. Иногда думаю: может, сама себе внушила? Затем наступает весна и понимаю: нет, все по-честному.

К сожалению, к лету мои восторги немного сходят на «нет», осенью так же сбавляются, чтобы к зиме совсем пропасть. Но всегда знаю, что в итоге наступит весна и я снова пойду с легкой головой за обновками.

Обнуление

Многие подводят итоги года к новому году. Может, так правильнее, но я делаю это с наступлением весны. Природа просыпается, и я тоже как бы распускаюсь к этому времени. Беру свой ежедневник и сажусь анализировать итоги прошедших двенадцати месяцев.

Веду записи по методу bullet journal, поэтому могу видеть прожитые дни, как на картинке.

Ставлю новые цели, провожу мозговой штурм сама с собой, составляю план на следующие месяцы.

Это моя маленькая традиция, которая позволяет как бы обнулить себя и с новыми силами войти в новый период жизни.

ШОПИНГ

После зимы, которая заполнена многими слоями теплой одежды, хочется надеть что-то красивое и легкое. Когда переворачиваю календарь и там написано «1 марта», ноги сами несут меня в направлении магазинов или рынка (в зависимости от финансового состояния на тот момент).

Выйти в первые дни весны в обновках на работу – для меня большая радость. Не знаю, по какой причине, но именно этот ритуал помогает сбросить зимнюю тяжесть и вдохновиться. Бывает, конечно, что начало весны не радует погодой, но меня это не останавливает. Главное, что она наступила и дальше дни будут теплее, длиннее и красочнее.

Антикварные вещи

Есть люди, которые любят новые вещи, а мой муж не может расстаться со старыми. изнашивает их буквально до дыр.

Такое «пристрастие» появилось в школьном возрасте. Когда ему покупали новую одежду к первому сентября, решительно отказывался надевать обновки. Как рассказывает свекровь, она каждое утро уговаривала сына, чтобы надел новые вещи. Рассказывает это со смехом, но здесь ничего веселого нет. Можно дать ребенку пойти в том, в чем он хочет. Я не вижу в этом проблемы, но тогда на жизнь и воспитание смотрели иначе.

Теперь он сам кого хочешь превратит в котлету, амбал весом девяносто килограммов и ростом сто восемьдесят сантиметров. Заставить надеть новый костюм его никто не может, таскает старый на работу с видом кота, съевшего сметану. Я иногда тихо ворчу, что на переговоры и собрания нельзя ходить в таком виде, но его настолько хорошо все знают, что привыкли к таким причудам.

Так и живем. Храним новые вещи, пока старые становятся еще более поношенными и дырявыми.

ПРОСТО ЧИСТО

У меня есть такая потребность – с каждой сменной времени года делаю дома генеральную уборку – с вытиранием стен и гладкой постиранных занавесок. Однажды прочитала фразу: «грязные мысли рождаются в грязной голове». Это метафора, но если подумать, так и есть. То, как мы выглядим и где живем, сильно влияет на наш взгляд на мир. Вот и стараюсь делать свой дом максимально уютным и чистым. С наступлением весны особенно хочется все вычистить

и избавиться от старых вещей.

Специально выделяю день, чтобы разобрать полки, и еще день, чтобы все почистить. Дети тоже помогают, когда устают, начинают говорить, что можно было бы вызвать платного помощника, зачем так убиваться. Однажды предлагали даже скинуться из содержимого своих копилочек. Иногда мы так и делаем, когда нет времени или возможности. Но для меня важен сам процесс этих сезонных

уборок, что я сама, своими руками сделала дом лучше и чище, вложила свою энергию и силы.

А когда все сделано, открываю окна и хожу наслаждаясь выполненной работой и тем, как ветер раздувает свежие занавески. Стою у окна, неторопливо пью чай с чем-то вкусным на сверкающей кухне. Этот короткий период люблю проводить наедине с собой, ни о чем не думая и не напрягаясь. Просто проживаю один день.

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

ХОЧУ СТАТЬ ОТЛИЧНЫМ СОВРЕМЕННЫМ УЧИТЕЛЕМ

Гость нашего номера - студентка четвертого курса педагогического колледжа КБГУ Хава ЦЕЧОЕВА заняла первое место в компетенции «Преподавание в младших классах» на VI региональном чемпионате «Молодые профессионалы («WorldSkills») в Кабардино-Балкарской Республике.

- Родом я из Ингушетии. Родилась в г. Малгобеке, училась в школе №3, росла в большой семье. Младшие часто обращались ко мне как к старшей сестре за помощью. В такие моменты чувствовала себя для них наставником. Представляла себя Хади Магомедовой – это моя первая учительница. Она была чуткой, доброжелательной и понимающей. В каждой ситуации умела найти выход и правильное решение. Она и повлияла на мой выбор профессии.

Впервые в WorldSkills участвовала в 2019 году в качестве юниора, где на региональном этапе заняла призовое место. Отборочный чемпионат в Ярославле для меня тогда открылся с другой стороны. Несмотря на все сложности, это дало мне большой опыт для дальнейшей деятельности и открыло

новые горизонты подготовки как будущего учителя.

В 2022 году решила принять участие в основной группе, где соревнуются студенты до 22 лет. Несмотря на годы обучения в педколледже, этот этап дался мне так же нелегко, как и прошлый, потому что WorldSkills постоянно развивается, меняется в лучшую сторону, задания усложняются в соответствии с требованиями профессии.

Три недели, предстоящие конкурсы, я забыла о нормальном сне и отдыхе. Чтобы подготовить урок с использованием большого количества интерактивного оборудования, научиться выполнять самоанализ урока, подготовить полноценное воспитательное мероприятие, интерактивное родитель-



ское собрание и создать за два часа настоящий образовательный веб-квест на платформе WIX для создания сайтов, мы с другими участниками каждый день приходили в колледж буквально с его открытием и уходили порой после восьми часов вечера. Ночью подготовке продолжала, поскольку с утра уже была назначена пробная демонстрация.

В этом году было пять конкурсных заданий, два из которых выполняли без интернета. Сложнее всего для меня

• БУДЕМ ЗНАКОМЫ

была проектная деятельность, поскольку настоящие естественнаучные проекты сложно увидеть даже на практике в школе. В паспорте проекта мы описывали исследовательскую деятельность, которую должны были реализовать за 15 минут с помощью лабораторного оборудования и цифровых лабораторных комплексов вместе с незнакомыми мне детьми третьего класса. Очень волновалась, но все прошло хорошо.

В дальнейшем планирую участвовать в отборочном чемпионате по своей компетенции, который пройдет в Иркутской области, и если пройду дальше, и в Национальном финале чемпионата WorldSkills в Саранске. Но как бы ни сложились чемпионатные результаты, хочу продолжить развиваться в данной сфере, получить высшее образование и стать отличным современным учителем.

Обучение в педколледже КБГУ проходит с применением всех современных средств, компьютерных программ и практики, позволило подготовиться к профессиональной деятельности и быть уверенной в своих силах. Мы научились полноценно работать с интерактивными презентациями по программе SMART, владеем методикой организации внеурочной деятельности с робототехникой, можем работать водителями, знаем, как привлечь к совместной деятельности родителей.

Алена ТАОВА

Список домашних питомцев в семьях разнообразен. В современном мире никого не удивит экзотическими животными. А наша история о простых курах, которых обычно разводят в домашнем хозяйстве. Света ФАКОВА – необычный человек, наверное, поэтому у нее и необычные друзья-питомцы. В прошлом году у нее в саду «гостили» совы («Горянка», № 28) и стрекоза («Горянка», № 30).

- Я безмерно люблю животных, - рассказывает Света из с. Дыгулыбгей. У меня всегда бегали во дворе собаки, по дому важно разгуливали кошки, люблю с животными разговаривать. В наш сад прилетают второй год подряд совы и где-то поблизости высиживают птенцов, а как только они подрастают и осваивают азы полета, улетают. Это обычно происходит летом, и в этом году жду наших подопечных с нетерпением.

Раньше у меня квочки высиживали яйца, я разводила кур, чтобы несли яйца. Куры мне нужны только для яиц, а не для мяса. Седьмой год у меня по двору гуляют две несущки -



Кукулина и Кузя, а неделю назад беспризорные собаки разорвали петуха по кличке Мегера. Было очень обидно еще и потому, что этих собак я периодически кормила, покупала специально для них хлеб. Мегера был очень красивым, как джентльмен, ухаживал и защищал своих подопечных. Разгуливал по саду величественно, подчеркивая свою важность для окружаю-

КУКУЛИНА, КУЗЯ И МЕГЕРА

щих. Показывал характер, если чем-то был недоволен, отсюда и кличка – Мегера. Самая добрая и моя любимица - Кукулина, белоснежная красавица с красивым большим хвостом. Она любит есть с рук. Более хитрая – Кузя, ее окрас белый с черным оперением на кончике хвоста, она из голошейной породы кур. На голове у нее небольшой участок оперения, который похож на прическу. Порода появилась от скрещивания индюка с домашней курицей. И Кузя, и Кукулина, хотя уже немолоды, несут яйца через день. Возраст кур определяют по яркому окрасу гребешка, который говорит о здоровье птицы, гребень и мочки молодняка всегда теплые. У моих кур достаточно яркий окрас гребешка, хотя им



уже седьмой год. Считается, что средняя продолжительность жизни курицы составляет 15 лет. Однако дожить до глубокой старости у кур получается редко, обычно на второй год жизни их отправляют на убой, утверждая, что со временем мясо становится жестким. В детстве не слышала от старших, что куры на второй год жизни уже хорошо не несутся, поэтому старых отбраковывают и покупают новых.

Своих кормлю два раза в день, и где бы они ни находились, услышав мой голос, спешат ко мне, ходят за мной, как хвостик. Все домашние знают, как я их люблю. Они для меня как члены семьи.

У меня огромный сад, где

• НАШИ ПИТОМЦЫ

много разновидностей плодовых деревьев. Особенно горжусь своими виноградными кустами. Одна гроздь весит два с половиной килограмма. Прошлым летом заметила, что кто-то поедает виноград, при этом не срывая, а портя грозди.

Сначала подумала, что это осы, пчелы или птицы, поставила вокруг винограда приманку с медом, но и это не помогло. Тогда решила проследить, оказалось, это Мегера с Кузей. Чтобы уберечь урожай, сшила мешочки для винограда и надела на каждую гроздь. Но потом очень пожалела, когда пришло время собирать урожай, обнаружила, что ягоды винограда подгнили.

Посмотрим, сколько лет проживут мои красавицы при хорошем уходе с учетом сезонных особенностей, например, летом, гуляя в саду, питаюсь червячками, жучками и травкой под открытым небом, купаясь в лучах солнца, а зимой - обитая в тепле.

Анжела КУДАЕВА



Широкий экран и уютное кресло

«Лулу и Бригго» (комедия, приключения), (12+)

Служебную собаку по кличке Лулу поручили доставить в Калифорнию морскому пехотинцу Бриггсу (Ченнинг ТАТУМ). Задание оказывается не таким простым, как казалось на первый взгляд, и превращается в увлекательное и опасное приключение.

«Волк и лев» (семейный), (6+)

Юная Альма обнаружила волчонка и львенка, оказавшихся одиночками в дикой природе. Альма решает их спасти и оставляет в своем доме. Время идет, животные подрастают и вскоре их обнаруживают. Девушке приходится постараться, чтобы спасти своих подопечных от жестоких людей, желающих завладеть ими.

«Кролецып и хомяк тьмы» (мультфильм), (6+)

Кролецып - наполовину кролик, наполовину цыпленок.

Он отважен, харизматичен и у него есть мечта. Больше всего на свете мечтает стать искателем приключений. Ему предоставляется такой шанс, так как дому угрожает большая опасность. Кролецып отправляется на поиски древнего артефакта.

«Дом Гисси» (биография, драма, криминал), (18+)

В повторный прокат выходит нашумевший фильм о законодателе модного дома Гуччи с Леди Гагой в главной роли. Биография о семейных отношениях, сильной любви и растущей славе как источнике доходов. Есть ли место искренним чувствам? Смотрите и узнаете.

«Первый встречный» (мелодрама, комедия, музыка), (12+)

Уже в прокате фильм с великолепной Дженнифер ЛОПЕС и обаятельным Оуэном УИЛСОНОМ. Поп-дива Кэт готовится к свадьбе, но за мгновение до вечных клятв в прямом эфире на глазах у многомиллионной толпы жених бросает ее. Девуш-

ка в отчаянии принимает безумное решение - выйти замуж за обычного школьного учителя, которого увидела впервые.

«Папы» (драма, комедия, семейный), (6+)

Четыре трогательные истории о силе отцовской любви и преданности.

«Хочу замуж» (комедия и мелодрама), (12+)

Люба - успешная журналистка. Вся ее жизнь идет по плану: богатый жених, престижная работа, стабильность. Весь план рухнет, когда одно случайное знакомство запускает череду событий, полностью меняющих ее жизнь.

«Наемник»

(боевик, триллер), (18+)

Джеймс Рид (Крис ПАЙН) - зеленый берет. Он с честью и достоинством служит в армии. Полученные ранения выбивают его из колеи, потому что становится непригодным. Когда возникает возможность вернуться к работе, Джеймс уже не так

Новинок до сих пор немало, но теперь появилась возможность пересмотреть давно известные и любимые картины на широком экране и в уютном кресле.

уверен, кому он должен служить и где грань дозволенности его полномочий.

«Париж, я люблю тебя» (мелодрама, комедия), (18+)

Еще одна картина 2006 года, которую нам выпала возможность увидеть на широком экране. Весна - пора любви, когда как не весной ощутить на себе чувства, описанные сразу несколькими режиссерами из разных стран! Полный список именитых актеров позволит провести время с удовольствием. Фильм-мозаика, состоящий из разных историй о разных проявлениях любви.

«Парни под прикрытием» (боевик, триллер), (16+)

Мэл ГИБСОН возвращается в игру. В фильме он играет агента ЦРУ, одержимого целью завершить сделку по нелегальной продаже оружия. Он и его напарник до последнего момента не знали, во что ввязались. Смертельное противостояние мафии, оружейного барона и между-

народных служб не позволит агентам заскучать.

«Финник»

(мультфильм), (6+)

Режиссер «Смешариков» Денис ЧЕРНОВ решил подарить детям новый добрый и поучительный мультфильм. Финник - домовый, добрый и озорной, но немного злобредный. Он постоянно подшучивает над жильцами, поэтому не одна семья не задерживается надолго в его владениях. Как ни странно, на новых жильцов его уловки не действуют. Домовой знакомится с девочкой Кристиной, которая не только способна видеть его, но и хочет быть ему другом. Необъяснимые события, творящиеся в городе, способствуют тому, что Финнику и Кристине приходится объединиться, чтобы раскрыть тайну происшествий.

«Последнее пришествие дьявола»

(ужасы, драма), (18+)

Питер Уильямс - священник, работающий в Мексике. Он хранит страшную тайну. 18 лет назад неудачно прошел проводимый им экзорцизм. Теперь, спустя много лет, ему предстоит вновь встретиться лицом к лицу со своим демоном.

Мари ГРАНТ

ДОВЕРЯЙ, НО НЕ ПОКУПАЙ

САД-ГОРОД

- У меня в горшочках выросли сорняки, хотя должны были быть ростки можжевельника, - говорит Алина ХОКОНОВА из Нальчика. - Люблю выращивать растения из маленьких росточков или из семян. Дешево и результат приятнее - сама же вырастила. Поэтому решила купить на AliExpress, где предлагают большое разнообразие семян разных, даже экзотических растений. От такого выбора глаза разбегаются. Да и цена по сравнению с другими интернет-магазинами по продаже растений приятно удивила. В обычных магазинах приобретать саженцы можжевельника и комнатного клена дорого. А я давно хотела посадить на своем участке эти растения.

Это не первый мой опыт приобретения товаров на этой интернет-площадке. Чаще всего была довольна. Даже семена домашних цветов покупала - фиалок, фуксий, астр, в их числе был и замиокулькас. Не могу сказать, что результат меня удовлетворил. Некоторые дали побеги, но так и не развились до здоровых, обычных размеров растений. У других из пяти семян проросло только одно. Но в целом можно было сказать, что продавец попался добросовестный хотя бы потому, что не было подмены растений.

Моя подруга на AliExpress покупала семена помидоров и огурцов, они дали урожай, хотя и не такой богатый, как было заявлено продавцом, но вполне нормальный.

В этот раз я решила сделать более серьезный заказ - можжевельник и комнатный клен. Товар пришел в хорошо упакованных бумажных пакетиках, аккуратно подписанных. Но, развернув их, от клена сразу отказалась. Сравнила через интернет, как на самом деле должны выглядеть семена этого растения. Поняла, что и с можжевельником не стоит обольщаться. Но семян в пакетике было много, и я надеялась, что удастся вырастить хотя бы парочку растений. Перестраховавшись, посади-

ла только половину семян, а оставшиеся отдала подруге, у которой растет все, как в хорошем цветочном магазине. Она замочила их в воде, чтобы потом посадить проросшие.

Тем не менее у нас обеих вырос бурьян непонятных растений. В результате сделала вывод - не стоит покупать семена экзотических растений на AliExpress, потому что они не прорастают. А тем, кто «покупается» на рекламные уловки этой торговой интернет-площадки, хочу сказать: семена поражают разнообразием, картинки экзотических растений выглядят сказочно и цены сравнительно приемлемые, но я пришла к выводу, что лучше потратить больше денег и взять посадочный материал у проверенных продавцов, а еще лучше в обычном цветочном магазине. Так хотя бы будет кому предъявить претензии и потребовать качественный товар. На AliExpress тоже можно открыть спор и вернуть деньги за некачественный товар, но там время для возврата ограничено, а растения не растут так быстро. То же самое относится и к другим продавцам онлайн-магазинов. Конечно, можно купить семена и в интернете, но это должен быть проверенный производитель.

Лана АСЛАНОВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

ние продолжает оказывать колоссальное влияние. Уже раза четыре читала ее, либо слушала в аудиоформате. Я в нее буквально погружаюсь и каждый раз нахожу новые мысли, возможно, в силу прохождения определенных жизненных этапов, будь то взросление или очередной опыт. Это философский роман, но сюжет его прост, а язык изложения понятен людям любого возраста. «Алхимик» - это жизненный путь, местами легкий, местами сложный, главное - понимать, где надо действовать, а где отпустить ситуацию. Мне понравилась мысль автора, что Вселенная дает нам знаки, чтобы вести по пути предназначения, стараюсь их замечать и трактовать. Оказаться на необитаемом острове я могла бы по двум причинам: по своей воле и оставаться там какое-то время либо по воле случая, тогда захотелось бы поскорее оттуда выбраться. И в первом, и во втором случае «Алхимик» подвел бы меня к размышлению о жизни и о себе. Поначалу ассоциировала себя с главным героем, но со временем это пере-

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ И О СЕБЕ

Гость нашего номера - Елена РОМАНОВСКАЯ, которая характеризует себя как «художник постирони». Елена окончила колледж дизайнера КБГУ, живет и работает в Нальчике, ее картины отправляются по всему миру к ценителям ее таланта, также разрабатывает иллюстрации и принты. «Мой родной город Нальчик - воплощение контраста культур. В моих работах - прочная связь идентичности «Я» и этноса, личного опыта и традиционного полусказочного, полунасмешливого нарратива». Профиль Елены в инстаграме el_rom_art.

- Мой выбор книги - «Алхимик» Пауло КОЭЛЬО, многие назовут ее клише или псевдопсихологией, но на меня это произведе-

шло в рефлексию, как бы герой поступил в моей ситуации. Следующим этапом вижу себя в своей ситуации и размышляю о своих действиях и их последствиях.

Мне кажется, эту книгу емко характеризуют слова, сказанные ее автором: «Человек отправляется в путь, мечтая о чем-то прекрасном, даже волшебном, о том, чтобы найти неизвестное сокровище. А в конце пути вдруг понимает, что клад всегда был при нем». Иногда думаю о том, что хотела бы иметь такого друга, как Сантьяго (главный герой), с которым бы могла говорить на разные темы. Считаю себя человеком социальным, но иногда люблю уединение.

Лиана ШОРДАНОВА

Все новое – хорошо забытое старое

На сегодняшний день существует два альтернативных тефлону варианта – керамическое и каменное покрытие. Они обладают всеми преимуществами тефлона с точки зрения антипригарных свойств – пища так же скользит по поверхности и не пригорает.

Современная сковорода с керамическим покрытием не имеет ничего общего с посудой из керамики, но ее принято считать такой же экологичной и безопасной. При нагревании такая посуда не выделяет токсических веществ, так как в составе защитного слоя только природные компоненты – глина, песок и камень. В продаже есть не только с белым покрытием, но и разных оттенков. Преимущества – не боится высокой температуры и выдерживает нагрев до 450 градусов, проста в уходе – к поверхности ничего не пристает и не пригорает, можно использовать минимум масла (жарка без масла – заблуждение, не пробуйте, если не хотите испортить напыление). Есть также и слабые стороны. Керамическое напыление боится перепадов температуры – никогда не лейте холодное на горячую поверхность. Также его можно легко поцарапать металлическими предметами – не мейте вилами и не режьте продукты и блюда на сковороде. Нежелательно замачивать в воде, особенно с растворами и моющими средствами – мойте сразу. Нельзя чистить абразивными порошками и жесткими мочалками – только мягкими губками.

Каменные сковороды также производят из алюминия, поэтому не стоит воспринимать название в буквальном смысле. К этому же виду относятся гранитные и мраморные сковороды – каждый производитель сам выбирает, как назвать свою продукцию, но разницы в составе практически нет. Экологичность посуды производители обосновывают отсутствием в напылении фторполимеров – основы тефлона. Преимущества и недостатки посуды с таким напылением во многом схожи с керамическими, но стоят дороже. К тому же такая посуда может разрушиться от ударов и падения, также не все модели разрешено мыть в посудомоечной машине. При покупке стоит обратить внимание на количество слоев напыления – чем их

В одном из предыдущих номеров мы обсудили, насколько правдивы слухи о токсичности столь популярной посуды с тефлоновым покрытием. В этом материале расскажем, какие еще покрытия бывают и насколько они экологически безопасны.

больше, тем на дольше хватит посуды. Толщина дна должна быть не менее 6 мм, толщина стенок – не менее 3,5 мм. По поводу высокой температуры, которую выдерживает посуда с подобными покрытиями. Это актуально, если речь идет о готовке в духовке. Средняя температура нагрева посуды на обычной плите колеблется в пределах от 180-200 градусов.

Нержавеяка. Если не считать старых, еще советского производства сковород и чугунок, сияющая зеркальным блеском посуда из нержавеющей стали для меня на первом месте – подходит для приготовления разнообразных блюд и детского питания. Положительные стороны давно доказаны и не вызывают сомнений: устойчивость к коррозии и ржавчине, нет риска деформации и разрушения от контраста температуры, не боится царапин, проста в уходе – можно мыть различными средствами и народными способами, а также долговечность – небываемая кухонная утварь из нержавеющей стали служит десятилетиями, универсальность – подходит для всех видов плит: газовых, стеклокерамических, индукционных.

Но самые существенные недостатки нержавеющей стали – низкая теплоемкость и невысокая теплопроводность. Поэтому в такой посуде невозможно добиться румяной корочки. Она подходит только для тушения и варки.

Чугунная – одна из самых экологических, давно знакомых и любимых многими хозяйками всех времен. Ее преимущества даже не приходится доказывать. Она обладает всеми преимуществами новомодных покрытий и материалов и при этом крайне прочна. Но надо учитывать, что использование посуды из чугуна увеличивает поступление в организм железа. Это следует помнить тем, у кого рацион и так насыщен железом (например, большое употребление красного мяса). Дети до трех лет очень чувствительны к токсичности железа, его переизбыток может вызвать у них рвоту и диарею.

Признаться, при всех достоинствах сама никогда не пользовалась чугунной посудой. И не только из-за ее дороговизны, но и тяжести. Хорошая чугунная посуда довольно тяжелая, а потому неудобная для ежедневной готовки.

ТВОРОЖНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Начало весны – время авитаминоза и как следствие депрессивного состояния. Это крайне негативно сказывается на функционировании всего организма. Важным и незаменимым источником витаминов в это время могут послужить творог и блюда из него.

- В составе творога содержатся вещества, которые влияют на участки головного мозга, отвечающие за эмоциональное напряжение, – говорит Анна ЦАГОВА из г. Нальчика. – По образованию я диетолог и понимаю важность этого продукта для организма. Но мои дети не любят его в чистом виде. Поэтому часто готовлю блюда из творога.

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ПОНЧИКИ

Ингредиенты: 250 г творога, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 0,5 ст. ложки соды, 1 ч. ложка лимонного сока, щепотка соли, 2 ст. муки, 250 г мл растительного масла, сахарная пудра и ванилин по вкусу.

Способ приготовления. Слегка взбить яйца с сахаром, добавить к нему творог и тщательно размять, чтобы не было комочков, затем соду, гашенную лимонным соком, муку и щепотку соли. Быстро и тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной консистенции. Тесто получается липким.

Смазать руки растительным маслом. Из теста сформовать маленькие шарики. Не переживайте, если они получатся кривыми, во время жарки примут правильную округлую форму. Жарить шарики во фритюре. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и уменьшить огонь до среднего. Обжарить творожные шарики во фритюре в течение 2-3 минут до равномерного румяного цвета, переворачивая их шумовкой. Если внутри не успевают прожариться, немного уменьшите огонь. Готовые пончики выложить на бумажные полотенца, дать стечь лишнему маслу. Перед подачей на стол посыпать пончики сахарной пудрой.

СЫРНИКИ ИЗ ОВСЯНОЙ МУКИ

Ингредиенты: 500 г творога, 2 куриных яйца, 80 г овсяной муки, 50 г изюма, щепотка соли, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Изюм хорошо промыть и залить кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 5-7 минут, чтобы стал более мягким. Творог перетереть через сито, чтобы избавиться от комочков. Смешать с яйцами, добавить сахар и соль. Просеять в эту массу муку и тщательно перемешать до однородной консистенции. Можно перебить все в чаше блендера, чтобы тесто получилось более пышным и однородным. Но это необязательно. После того как изюм постоял в кипятке и распарился, слить с него воду, разложить на бумажном полотенце, сверху промокнуть салфетками, чтобы избавиться от излишней влаги, которая не нужна тесту. После этого добавить к творогу и равномерно распределить. Влажными руками сформировать небольшие сырники. Затем насыпать немного овсяной муки в плоскую тарелку и обвалять их в ней со всех сторон. Обжарить

сырники с двух сторон на небольшом огне, накрыв крышкой, до золотистой корочки.

ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: 250 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1 ст. ложка сливочного масла.

Способ приготовления. Кроме базовых продуктов, можно использовать любые добавки по вкусу, например, изюм, сухофрукты, орехи, ягоды или фрукты. С учетом этого количество сахара в составе можно уменьшить. В глубокую миску выложить творог. Можно брать с любым процентом жирности. Если творог зернистый и сухой, его нужно протереть через сито. Добавить сахар, щепотку соли и яйцо. Блендером смешать все ингредиенты до получения однородной смеси. Добавить сметану, чтобы запеканка получилась более нежной и мягкой. Снова пробить массу блендером. Всыпать просеянную муку и размешать ложкой до получения однородного густого теста. Форму для запеканки смазать сливочным маслом и присыпать мукой, чтобы после выпечки запеканку легко было извлечь из формы. Выложить туда творожную массу и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке примерно 35 минут. Подавать на стол с любыми сладкими соусами, джемом или вареньем.

ПИРОГ

Ингредиенты: 300 г белокочанной молодой капусты, 250 г творога, 2 яйца, 25 г овсяных хлопьев, зеленый лук, по 1/3 сушеного базилика, орегано, 1 ч. ложка разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления. Капусту тонко шинковать, посыпать солью (примерно 0,5 ч. ложки) и слегка помять рукой, чтобы стала мягче. Добавить творог и вбить яйца. Всыпать овсяные хлопья, сушеный базилик, орегано, разрыхлитель и измельченный зеленый лук, все перемешать. Форму для запекания выложить пергаментом или смазать дно и бортики растительным маслом и слегка присыпать мукой. Выложить в нее творожно-капустную массу. Отправить запеканку в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут, до готовности (ориентируйтесь на особенности своей духовки). Затем дать готовой запеканке постоять в форме 10 минут и только затем переложить на тарелку.

Фото автора

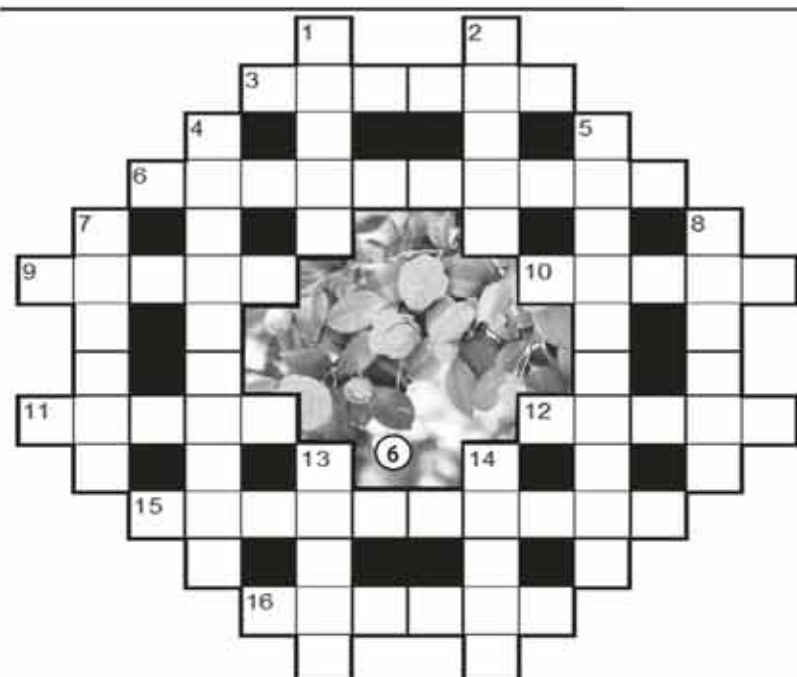
Материалы Ланы АСЛАНОВОЙ

КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Японское искусство выращивания миниатюрных деревьев, а также сами эти деревья. 6. Крупный вечнозеленый кустарник с красивыми яркими большими цветами. 9. Самая крупная артерия. 10. Положение, принимаемое на веру за непреложную истину. 11. Пряжка для скрепления отдельных частей одежды. 12. Металл, помогающий измерить температуру и давление. 15. Итальянский художник XV века, автор иллюстраций к «Божественной комедии» Данте. 16. Древнегреческий сосуд для питья в форме кубка с двумя вертикальными ручками.

По вертикали: 1. Музыкальная пьеса с чередованием неизменной темы. 2. Последовательный ряд звуков или цветов. 4. Электронный музыкальный инструмент. 5. Тот, кто положил начало чему-либо. 7. Металлическая пленка для упаковки пищевых продуктов. 8. Прибор для измерения электрического сопротивления. 13. Сборник таблиц географических карт. 14. Великий хореограф XX века, прозванный «философом от балетного станка».

Составила Фатима КАРАЦУКОВА



По вертикали: 1. Рондо. 2. Гамма. 4. Синтезатор. 5. Основатель. 7. Фольга. 8. Омметр. 13. Атлас. 14. Бекар.

По горизонтали: 3. Бонсай. 6. Мидальмист. 9. Аорта. 10. Дюма. 11. Аграф. 12. Ртуль. 15. Боттичелли. 16. Канфар.

Ответы на кроссворд

«Необычно». Именно это слово чаще других звучало из уст посетителей выставки фотохудожника Элины КАРАЕВОЙ «Взаимосвязи. Бессознательная живопись», открывшейся 2 марта в Музее изобразительных искусств имени А. Л. Ткаченко.

ЗА КАЖДОЙ ДВЕРЬЮ - СВОЯ ЖИЗНЬ

В первом зале посетители могли увидеть абстрактные фотографии, хотя на первый взгляд было не отличить, картина это или фоторабота. Стены старых домов с обсыпавшейся местами побелкой, обнажающей старые слои. Главную роль здесь играют текстура, фактура, геометрия форм.

Тематика работ, представленных во второй части экспозиции, разительно отличается от абстрактных фотополотен первого зала. Здесь представлены фотоработы, на которых изображены двери городов мира. Старинный колорит восточных и европейских улиц Тбилиси, Стамбула, Баку, Лондона, Риги, Таллинна, Каира. Фотополотна обрамлены в старые оконные и дверные рамы вместо багетов, что создает иллюзию возможности открыть и заглянуть по ту сторону. Также представлены авторские изделия ручной работы: полотняные сумки и бижутерия, на которых прослеживаются мотивы КАНДИНСКОГО, а также собственных фото.

Член Союза журналистов России, фотокорреспондент газеты «Адыгэ псалъэ» Элина КАРАЕВА - участница проектов «Иные» (Владикавказ, Махачкала), «Женщины Кавказа» (Таллинн) и многих других. Э. Караева состоит в творческом объединении фотохудожников «Свой стиль». Коллеги отмечают ее особый взгляд на привычные вещи, способность работать вне рамок и шаблонов.

В своей вступительной речи сотрудник музея Н. Леонтьева рассказала, что при создании работ Элина Караева вдохновлялась творчеством Василия Кандинского. Это просматривается в трещинах и пятнах разрушающихся стен старых домов. Цикл работ с изображением дверей с улочек по всему миру завораживает, за каждой дверью - разные эпохи, люди, они привлекают своей стариной и необычными формами. Руководитель фотоклуба «Свой стиль» Иван ЛУКЬЯНЕНКО поздравил Э. Караеву с открытием выставки. «Около каждой работы хочется задержаться, - пояснил он, - за этими старыми дверями - быт, культура народа, в них - особый колорит, тогда как в наше время все шаблонное и однотипное». Гость выставки - член Российского географического общества Тенгиз МОКАЕВ отметил: «Видя перед собой дверь, невольно задумываешься, сколько раз в нее вносили младенцев и выносили умерших. Хочется пожелать, чтобы двери открывались только на радость».

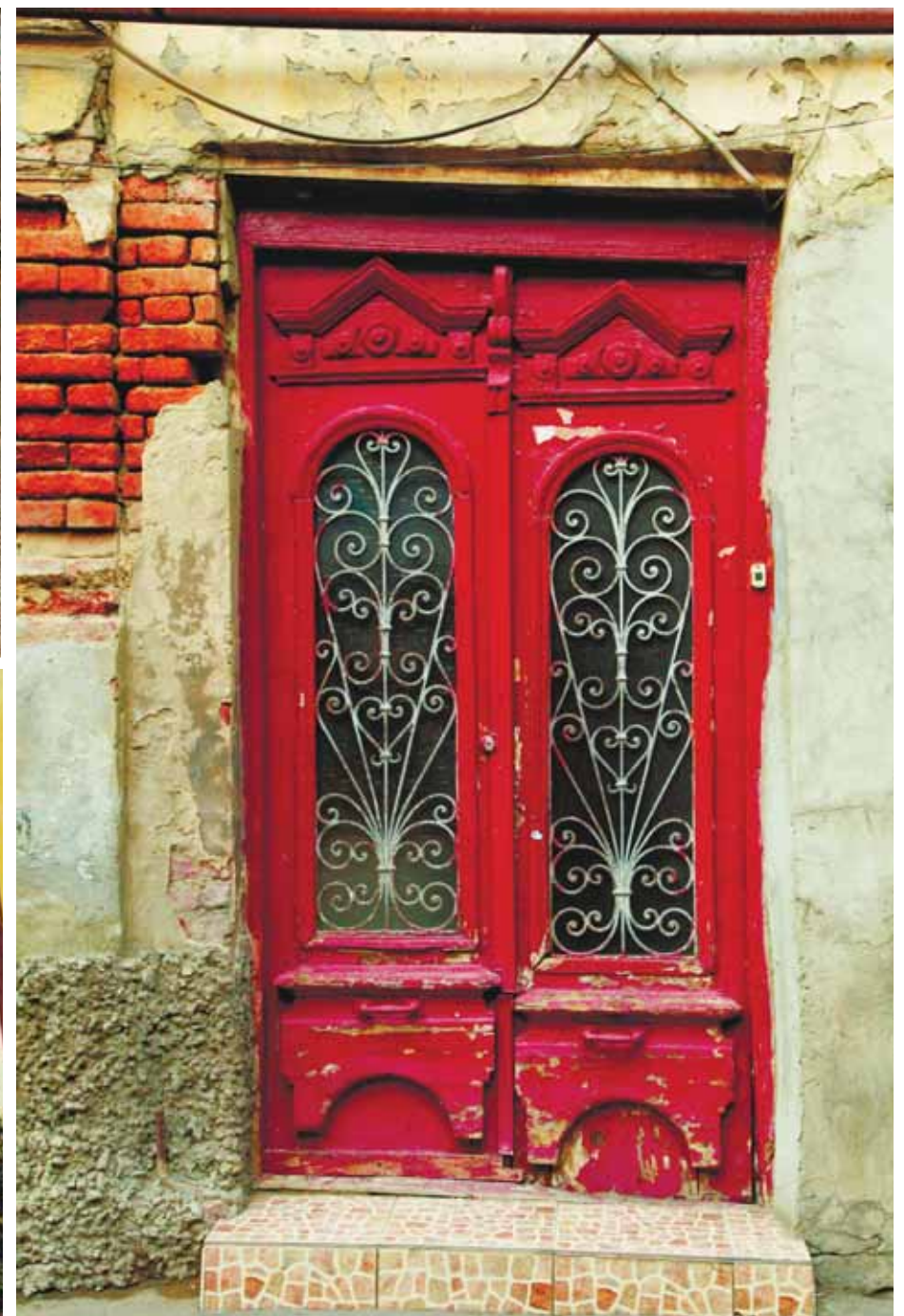
Элина Караева на вопрос, чем ее привлекают имен-

но двери, ответила, что в первую очередь разнообразием геометрических форм и цветом.

В привычном нам, таком чисто практическом предмете человек творческий видит нечто особенное. Среди экспонатов было также несколько старых дверей с потрескавшейся краской, которые хозяева демонтировали и заменили. Наверняка они оказались бы на свалке, как и множество других, если бы не интерес фотохудожника, выудившего их из выброшенного за ненадобностью и вернувшего к жизни.

Выставка фоторабот Э. Караевой продлится до 14 марта. Учащиеся и студенты смогут приобрести билеты по Пушкинской карте.

Лилиана ШОРДАНОВА



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 **1673**. Заказ **463**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **9 марта 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