





Госшаг Айсанова

# МЫ ВЫЖИЛИ!

Жительница с. Аднух (г.о. Нальчик) Леля Мурдиновна Айсанова родилась в 1942 году, поэтому о событиях, происходивших на Кавказе в годы Великой Отечественной войны, знает по воспоминаниям старших. Особенно ценно её память держит рассказы бабушки Гюшага Магометгериевны Айсановой 1868 года рождения.



Леля Мурдиновна Айсанова

Снегом – сухой кравовой, корнями кукурузы. Кукурузными стеблями кормили домашний скот. Дети перешивали одежду матерью. Из обуви были старые валенки до войлочных чужих домашних изготвления, а летом и стар и млад ходили босиком.

Мужчин в селе оставало мало, – вспоминает Леля Мурдиновна. – Мой дядя, морской пехотинец Заудин Ташаев Айсанов, сбавивший из сибирской ссылки, в начале войны был ранен, находился на лечении в госпитале в Сочи, а последнее письмо от него пришло около 100 центнеров с каждого гектара, – делится агротехническими секретами Алик Ашхотов. – Кстати, научно обоснованная потенциальная урожайная продуктивность пшеницы «Вершина» – 100 центнеров зерна с гектара. Скажу больше: по мукольмо-но-хлебобактерным качествам она введена в список ценных сортов зерна. А по устойчивости к осыпанию и морозостойкости сорт «Вершина» относится к зерновой категории «высокая». Здесь я бы хотел особо подчеркнуть, что это отечественный сорт, разработанный именно Краснодарским НИИ сельского хозяйства, и я не вижу нужды завозить в нашу республику и Россию хваленые американские, канадские или другие зарубежных селекционеров.

Алика Ашхотова я знаю давно, ещё с тех времён, когда он работал заместителем Нахичевана Бербекова, который руководил ОПХ «Опытное» на протяжении трёх десятков лет. Смело заверить, что во времена советского строя Бербеков и Морозов достигли выдающихся успехов в агротехнике. Да, стрелные испытания выигнали на долгие годы, что во время войны оказался на оккупированной территории, что мёрз и голодал в послевоенное время. Но мы всё равно выжили.

Послабания начались только после смерти Сталина. Очень хорошо помню, как осенью 1955 года на трудовые раздали по два мешка семян подсолнечника и кукурузы, да ещё мешок пшеницы. Мы, дети, с восторгом бежали в поле, потому что находили богатства и стали от счастья.

Да, стрелные испытания выигнали на долгие годы, что во время войны оказался на оккупированной территории, что мёрз и голодал в послевоенное время. Но мы всё равно выжили.

Ирина БОГАЧЕВА

КОГДА ПРИШЛИ ФАШИСТЫ  
В августе 1942 года войска фашистской Германии вторглись на территорию Карачаевских гор. Более полугода находился под фашистской оккупацией аул Красный Восток, основное население которого составляли абзаны (один из автохтонных народов Кавказа, относящийся к абхазо-адыгским народам).

Узнав о приближении вражеских войск, абзаны покинули аул и перешли в горы. Там дождались фашистов, и затем вернулись в аул. Это были Самсон Муратович Маков и Мухамед Музакирович Джемакулов, которые впоследствии стали учителями математики и работали в районном селе.

Эти были уважаемые люди, очень порядочные, скромные. Они никогда не ставили себя в заслугу, потому что, который на самом деле являлся гражданским подвигом. Ведь если бы фашисты нашли стадо, непременно расстреляли бы пастуха за укрывательство. Благодаря находчивости отважных охотников местные жители избежали голода, а враги не получили существенного продовольственного подкрепления.

Зимой заватчики вывозили в Германию колоды пшеницы. Спрятав их в Мусу Айсанова, мы нашли после того, как всех уехали. Его богато заставляли тащить в горы в устье, в горы в устье.

2 февраля 1943 года советские войска окружили большую группировку частей вермахта на Волге, под Сталинградом, и, боясь того, что они «откоплют», оккупанты стали отступать с Северного Кавказа. Когда автономная дивизия из Красного Востка

## СТРАШНЫМИ ПУТИМИ

Моей бабушке пришлось много потоптаться землёю, и первый переход для неё не был лёгким. Но чтобы рассказать, чем он для неё завершился, надо немного углубиться в историю жизни этой удивительной женщины, – продолжает рассказ Леля Мурдиновна. – Муж Госшага Магометгериевны Паша Даруович Айсанов был офицером (муполо), и его на рубеже двадцатых-тридцатых годов на волне борьбы с религией посадили в тюрьму. Жену мусульманского священника с тремя взрослыми детьми сослали на север Западной Сибири, в город Тобольск Тюменской области. Там дождно умерла, и Госшага, чтобы уберечь сыновья, решил бежать из ссылки. До родного дома было две с половиной тысячи километров. Пешком они шли всё лето и до поздней осени. Из обуви была только пара валенок, но её берегли. Подобие латей соорудили из коры деревьев и луговой травы. Когда перешли через Урал, можно было спать в пещер, но денег не было. Как-то из серебролюбивых татар посоветовал прийти утром на рынок и пустить шпату

по кругу, у аи объяснил всё торговцам на своём языке. Благодаря добрым людям торгов кавказцев вернулись в свой аул.

Прошли годы, и опять Госшага вместе с одноклассниками гнали из дома. Благополучно вырвавшись на оперативный простор, фашисты двинулись дальше, бросив живой штурм. К счастью, никого не расстреляли.

На обратном пути Госшага ловила на себе пристальные взгляды одноклассника, но не могла определить причину такого внимания. И только дома, посмотрев в зеркало, всё поняла и сказала: «Пловунки Сибирки пешком прошла, но до сих пор в волосах ни одной седины не было, а теперь голова стала белой».

В ГОЛОДЕ И ХОЛОДЕ  
Ушли немцы, пришли русские. У них переночевали всё в домах, искали хоть какой-нибудь добро. Всё, что находили, собирали с собой.

В лесу – приобитые вооружённых банитов, поэтому люди боялись ходить за дровами, а морозы зимой 1942-1943 года были очень крепкими. А без дров – ни еду приготовить, ни дом обогреть. Печку топил тем, что находили в поле, под

## Учиться, чтобы учиться

Группа сотрудников КБГУ в числе представителей других российских университетов в седельне марта приняла участие в проходившей в Москве очной школе для команд вузов-организаторов проектно-образовательных инициатив по модели «Университет 20.35».



Модель образования в будущем  
С 2018 года в нашей стране начала распространяться модель образования «Университет 20.35», вуз, не выдающий дипломов, не имеющих стипендий и постоянных преподавателей, но дающий индивидуальные образовательные программы. Ответственность за развитие такой модели и подготовку кадров для цифровой экономики возлагается на себя «Университет 20.35», который действует в рамках Национальной технологической инициативы – государственной программы развития перспективных отраслей, которые в течение следующих 20 лет могут стать основой мировой экономики.

Работа по развитию в России университетов, обеспечивающего профессиональное развитие человека в цифровой экономике, рассчитана на короткий жизненный цикл – с 2020 по 2035 год. Его образовательная модель сочетает проектную деятельность, переход на индивидуальные образовательные траектории и построение цифрового профиля компетенций человека.

Наряду с предоставлением методик и наборов цифровых сервисов для проведения проектно-образовательных инициатив «Университет 20.35» проводит и очные мероприятия. Точнее, проводил до второй половины марта, когда учреждения образования перешли на удалённое обучение.

Очная школа для команд вузов-организаторов проектно-образовательных инициатив прошла в Москве на базе НИИ «Цифровая экономика» федерального государственного университета «МИСиС» (прежде – Московский институт стали и сплавов). Наряду с Кабардино-Балкарским государственным университетом им. Х.М. Бербекова для участия в ней свои представители направляли Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина, Московский информационно-технологический университет, вузы Ростова, Севастополя, Воронежа, Чувашии, Тольятти, Явты.

На общественной площадке «Коммуна» состоялись лекции, тренинги и мастер-классы. Команды представили коллеги свои разработки будущих проектно-образовательных инициатив, направленных на развитие у студентов компетенций технологического и социального предпринимательства, вовлечение их в

решение реальных производственных задач с использованием сквозных технологий, имеющих ключевое значение для развития страны, новые перспективы отрасли.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД  
В состав команды КБГУ вошли профессор кафедры «Информационные технологии» КБГУ, главный специалист генерального директора и юношеского возраста Министерства здравоохранения КБР Зарета Качаечкова, программный директор «Точки кипения» КБГУ Анзор Бекмешев, доцент кафедры физических основ микро- и нанозлектроники, кандидат физико-математических наук Кантемир Бижалтов и директор департамента сотрудничества проектов НТИ и образовательных мероприятий КБГУ Тания Махияева.

Первая волна трансмедицинского проектного инициатива под эгидой Агентства стратегических инициатив и «Университет 20.35» – это проект «Точка кипения» в апреле-июне 2019 года. Тогда от претендентов на участие было получено более 350 заявок, а после жёсткого отбора по компетенциям сто

студентов различных направлений подготовки получили право работать над проектами. В результате было защищено восемь проектов, один из которых в Москве на выставке достижений народного хозяйства – это проект «Pixel People» по созданию линейки одежды с интерактивными графическими элементами в виде дисплея на автономном питании. На такой одежде можно размещать рекламу и иную информацию. Социально значимая перспектива проекта – создание гаджета для людей с нарушением слуха, глухонемых, позволяющего транслировать жесты в слова.

В 2020 году заявки на участие второй волны интенсива «Цифровая высота» подали более 2400 студентов.

ВТОРАЯ ВОЛНА  
Перед запуском проекта необходимо было составить техническую карту – пакет документов, то есть подтвердить готовность вуза к проведению интенсива с таким большим количеством участников. Этому в большой степени способствовало участие команды КБГУ в Московской очной школе по модели «Университет 20.35».

Образовательный процесс в вузе ориентирован на разработку проектов, которые могут быть реализованы в практической деятельности. В принципе все образовательные программы вуза являются проектно-ориентированными.

Несмотря на эпидемиологическую ситуацию, связанную с распространением опасного коронавируса, проект весной, так как университет располагает техническими возможностями для коммуникационного взаимодействия участников, учащихся и преподавателей.

Прежде чем помочь студентам, преподаватели должны определить ключевые компетенции профессионального развития в условиях цифровой экономики и овладеть методикой разработки проектной деятельности. В рамках интенсива над каждым проектом работает смешанная группа, в состав которой входят не только студенты различных специальностей, но и преподаватели – в качестве тьюторов, наставников, экспертов. В одной команде работают представители нескольких институтов и факультетов вуза, каждый курирует свой блок вопросов. В итоге получается продуктивный результат, с которым можно выходить на поиск инвестора для запуска нового проекта в той или иной области деятельности. Например, проект понимается не только физический объект. Это могут быть методики, технологии – всё, что смогут сгенерировать студенты. Например, можно приложение, способствующее образовательному процессу, в том числе в условиях удалённого доступа, что сейчас весьма актуально.

Мы постарались быть в числе вузов, которые своевременно адаптировались к работе в новых условиях. У этой целью руководство КБГУ, преодолевая сопротивление сторонников традиционных форм обучения, в течение пяти лет системно решал вопросы, связанные с цифровизацией образовательного процесса. В настоящее время было оснащено современным цифровым оборудованием, преподавателям и студентам предоставлены возможности получить цифровые компетенции и участвовать в проекте федерального уровня, – отметила Т. Махияева. В достижении этих результатов большой вклад внесли сотрудники нашего департамента – «ядерная группа» университетского проекта.

Многочисленное увеличение количества заявок на участие в интенсиве «Цифровая высота» второй волны по сравнению с предыдущим свидетельствует о стремлении молодёжи ещё на стадии обучения работать в рамках цифровой экономики над проектами, способствующими развитию страны.

Ирина БОГАЧЕВА

# МАШУКОВА Феня Саральевна



31 марта не стало уникальной, замечательной Фены Саральевны Машуковой. Феня Саральевна родилась 18 сентября 1947 года в с. Куба-Тапа. Окончив в 1975 году Высшее театральное училище им. Б. Шуккина, она быстро вошла в Кабардино-Балкарскую драматическую театральную труппу им. Али Шуккина, и с тех пор её жизнь была неразрывно связана с театром. Талантливая актриса, мастер СКГ ИИ, преподаватель актёрского мастерства и сценической речи, народная артистка КБР, обладательница ордена «Знак Почёта» – вот доказательства многогранности её личности и творчества. Жизненный путь Фены Саральевны – яркий пример безграничной преданности профессии, верности своим идеалам и убеждениям. Она прожила яркую жизнь, её отличали глубокая человечность, высокий профессионализм, жизнелюбие и оптимизм.

Ушла из жизни поистине народная артистка, обладавшая анемичной красотой, внутренней красотой, особенным отношением к зрителю и окружающим её людям, отдавшая жизнь искусству. Это невосполнимая утрата не только для нашего театра, но и для всего театрального сообщества.

Светлая память о Фене Саральевне навсегда сохранится в наших сердцах.  
Министр культуры КБР  
Союз театральные деятелей КБР

## ЭКОНОМИКА

# Стабильный агробизнес Алика Ашхотова

(Окончание. Начало на 1-й с.)

Отдельные сорта озимой пшеницы по урожайности достигают рекордных планки. К примеру, урожайность пшеницы мягкой озимой сорта «Вершина» на землях Терского района составляет около 100 центнеров с каждого гектара, – делится агротехническими секретами Алик Ашхотов. – Кстати, научно обоснованная потенциальная урожайная продуктивность пшеницы «Вершина» – 100 центнеров зерна с гектара. Скажу больше: по мукольмо-но-хлебобактерным качествам она введена в список ценных сортов зерна. А по устойчивости к осыпанию и морозостойкости сорт «Вершина» относится к зерновой категории «высокая». Здесь я бы хотел особо подчеркнуть, что это отечественный сорт, разработанный именно Краснодарским НИИ сельского хозяйства, и я не вижу нужды завозить в нашу республику и Россию хваленые американские, канадские или другие зарубежных селекционеров.

Алика Ашхотова я знаю давно, ещё с тех времён, когда он работал заместителем Нахичевана Бербекова, который руководил ОПХ «Опытное» на протяжении трёх десятков лет. Смело заверить, что во времена советского строя Бербеков и Морозов достигли выдающихся успехов в агротехнике. Да, стрелные испытания выигнали на долгие годы, что во время войны оказался на оккупированной территории, что мёрз и голодал в послевоенное время. Но мы всё равно выжили.

Послабания начались только после смерти Сталина. Очень хорошо помню, как осенью 1955 года на трудовые раздали по два мешка семян подсолнечника и кукурузы, да ещё мешок пшеницы. Мы, дети, с восторгом бежали в поле, потому что находили богатства и стали от счастья.

Да, стрелные испытания выигнали на долгие годы, что во время войны оказался на оккупированной территории, что мёрз и голодал в послевоенное время. Но мы всё равно выжили.

Естественно, нужно и эффективное профессиональное научное обеспечение и сопровождение. Штат НПО «Селекционер» обещаниями всего шесть человек, из которых трое – кандидаты сельскохозяйственных наук по специальности «современное семеноводство». В своё время кандидатские диссертации именно по теме пшеницы защитили, кроме самого А. Ашхотова, его коллегами по агрофирме Юрий Ханова и Арсен Хапалаев.

Алик Ашхотов и его единомышленники реально демонстрируют, что семеноводческий агробизнес был и остаётся высокодоходным и востребованным предпринимательством в сфере АПК. Особо высокой рентабельностью отличаются производство как продовольственной, так и фуражной пшеницы.

Сегодня рыночная цена тонны семян продовольственной пшеницы составляет до 15 тысяч рублей, а НПО «Селекционер» с каждого гектара стабильно получает 50-60 тонн зерна высококонкурентного качества.

А Ашхотов утверждает, что от производства семян на начальном этапе нельзя ожидать высокой прибыли, но надо понимать, что и вложения требуются довольно высокие. Производство семян семеноводства, как и бизнес в сельском хозяйстве, требует долгосрочных инвестиций, которые в конечном итоге окупаются за счёт дивидендов. Семеноводство – не быстрый сегмент предпринимательства, но гарантированно доходный и стабильный.

Борис АШХИГЕРОВ

# Соевый потенциал АПК Кабардино-Балкарии

Она как ценнейшая белковая и витаминная культура многоотрасльного использования получает всё большее распространение в сельскохозяйственном производстве. Оборот соевых бобов в мировом масштабе превышает 200 миллионов тонн, и сегодня сои удерживает лидирующую позицию в рейтинге приоритетных продовольственных культур.

Как отмечает доктор сельскохозяйственных наук, профессор Кабардино-Балкарского аграрного университета им. В.М. Кокоева Ирина Ханиева, за последние годы в нашей республике наблюдается тенденция к расширению посевов сои в различных почвенно-климатических зонах. В первую очередь это связано с тем, что в последние годы наблюдается спрос на соевые бобы далеко не удовлетворяется достижимыми объёмами производства. Проблема в том, что семенной материал всё ещё завозится из-за пределов КБР. В этой связи стоит обратить внимание на то, что в последние годы наблюдается тенденция к развитию такой продукция не всегда соответствует требованиям местных производителей. Поэтому на данном этапе приоритетной задачей учёных-аграриев и практиков остаётся не только актуализация своей деятельности в этом направлении, но и популяризация ценнейшей культуры. Такая постановка вопроса приобретает наибольшее значение в новых районах возделывания сои. (Для справки, ни одно растение в мире не может производить за 80-100 дней столько белка, сколько соя).

Соевые продукты позволяют не только обеспечивать полноценный рацион человека, но и помогают противостоять в борьбе с самыми распространёнными недугами современности. Как отмечает профессор И. Ханиева, – Особое значение имеет наличие в продуктах из соевых бобов незаменимых аминокислот, содержащихся в других комплексах витаминов группы В, D, E, препятствующих старению.

В связи с этим следует отметить, что уже сегодня в нашей стране свыше 30 тысяч тонн отечественных соевых бобов перерабатываются в более чем 15 миллионов литров соевых молочных напитков. В остальных случаях это делают производители, работающие на так называемых «соевых коровах» – аппаратах, специализированных на вытеснении соевых напитков молочного типа в объёме до двух тонн за смену.

О кормовых достоинствах сои – особый разговор, продолжает И. Ханиева.

Соя занимает четвёртое место в мировом аграрном рейтинге после пшеницы, кукурузы и риса.

Потому что соя – это культура, которая даёт больше белка, чем пшеница. В мире соя занимает четвёртое место в рейтинге приоритетных продовольственных культур. Как отмечает доктор сельскохозяйственных наук, профессор Кабардино-Балкарского аграрного университета им. В.М. Кокоева Ирина Ханиева, за последние годы в нашей республике наблюдается тенденция к расширению посевов сои в различных почвенно-климатических зонах. В первую очередь это связано с тем, что в последние годы наблюдается спрос на соевые бобы далеко не удовлетворяется достижимыми объёмами производства. Проблема в том, что семенной материал всё ещё завозится из-за пределов КБР. В этой связи стоит обратить внимание на то, что в последние годы наблюдается тенденция к развитию такой продукция не всегда соответствует требованиям местных производителей. Поэтому на данном этапе приоритетной задачей учёных-аграриев и практиков остаётся не только актуализация своей деятельности в этом направлении, но и популяризация ценнейшей культуры. Такая постановка вопроса приобретает наибольшее значение в новых районах возделывания сои. (Для справки, ни одно растение в мире не может производить за 80-100 дней столько белка, сколько соя).

Соевые продукты позволяют не только обеспечивать полноценный рацион человека, но и помогают противостоять в борьбе с самыми распространёнными недугами современности. Как отмечает профессор И. Ханиева, – Особое значение имеет наличие в продуктах из соевых бобов незаменимых аминокислот, содержащихся в других комплексах витаминов группы В, D, E, препятствующих старению.

В связи с этим следует отметить, что уже сегодня в нашей стране свыше 30 тысяч тонн отечественных соевых бобов перерабатываются в более чем 15 миллионов литров соевых молочных напитков. В остальных случаях это делают производители, работающие на так называемых «соевых коровах» – аппаратах, специализированных на вытеснении соевых напитков молочного типа в объёме до двух тонн за смену.

О кормовых достоинствах сои – особый разговор, продолжает И. Ханиева.

кукурузы и сои в совместных посевах. Опыт выращивания имуществу заключается в простоте и малозатратности, что крайне важно в экономике нашей республики. Во-вторых, дополнительный сбор белка по сравнению с чистыми посевами кукурузы возрастает на 200 килограммов, что позволяет повысить продуктивность насаждений кормовых единиц.

Эта уникальная культура также имеет немаловажное значение как хороший почвоулучшающий предшественник в системе севооборота. Она обогащает почву азотом, улучшает структуру почвы благодаря способности улавливать его из воздуха через симбиоз с клубеньковыми бактериями. При активном функционировании симбиотического процесса соя становится «биофабрикой азота».

Кабардино-Балкария располагает солидным потенциалом для развития соевых культур. В первую очередь это связано с тем, что в республике имеются значительные массивы земель, которые можно использовать для выращивания соевых культур. В частности, это касается земель, которые были освоены в послевоенные годы. Совместными усилиями учёных и специалистов нашего университета в Кабардино-Балкарском НИИ сельского хозяйства разработаны интенсивные адаптированные технологии возделывания этих сортов для соответствующих природно-климатических зон КБР. У нас накоплен достаточный опыт выращивания сои в условиях массового производства в хозяйствах различных форм собственности Терского, Зольского и Лескенского районов.

Ежегодно на экспериментальном поле лаборатории технологии возделывания соевых культур КБГУ им. В.М. Кокоева проводятся испытания до 15 перспективных сортов сои.

Таким образом, при серьёзном отношении к этой культуре Кабардино-Балкария может занять лидирующее положение по объёмам производства соевых бобов не только в Северо-Кавказском регионе, но и на Юге России. Это даст возможность полностью отказаться от импорта соевых бобов из других стран.

Борис БЕРБЕКОВ  
Фото автора

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

Каждый должен проявить гражданскую ответственность

В это сложное время общественные организации не остаются в стороне. От лица исполкома Международной черкесской ассоциации президент МЧА ХАТИ Сухроков обратился к соотечественникам.

«Сегодня человечество переживает непростое время, причиной которого стала пандемия коронавируса. Стало очевидно, что это может коснуться каждого — и старших, и младших», — говорится в обращении.

Хати Сухроков отметил, что во всех странах принимаются необходимые меры по защите населения от эпидемии. Однако каждый должен проявить гражданскую ответственность за сохранение здоровья и своей жизни, родных, тех, кто рядом.

Выход транспорта на межмуниципальные маршруты сокращён вдвое

На время объявленных выходных с 30 марта по 5 апреля в целях исключения распространения новой коронавирусной инфекции и в связи с сокращением пассажиропотока на межмуниципальных маршрутах автопредприятий республики принято решение сократить на 50-70% количество ежедневного выхода транспортных средств на маршрут.

Ни один муниципальный маршрут полностью не закрыт, и, как минимум, выполняются утренние и вечерние рейсы, сообщает пресс-служба Министерства транспорта и дорожного хозяйства КБР. Данные меры направлены прежде всего на обеспечение возможности передвижения медицинских работников.

В общежитиях провели дезинфекцию

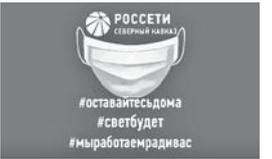
В рамках профилактики распространения коронавирусной инфекции в 38 домах коммунального типа г. Нальчика проведена дезинфекция.

Специалисты муниципальной управляющей компании провели обеззараживающие работы в местах общего пользования общежитий — таких, как подъезды, тамбуры, холлы и коридоры, лифтовые кабины, лестничные площадки, кухни и санитарные узлы, сообщила пресс-служба администрации г.о.

СВЕТ БУДЕТ!

«РОССЕТИ Северный Кавказ» запустили социальный видеоролик, в котором обращаются к потребителям электроэнергии на языках народов СКФО и Кабарды: «ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, СВЕТ БУДЕТ! МЫ РАБОТАЕМ РАДИ ВАС!»

В общероссийские выходные дни большинство сотрудников холдинга «Россети», как и все граждане России, освобождены от работы с сохранением заработной платы. На период карантина надёжность энергоснабжения будет обеспечиваться дежурным производственным персоналом по утвержденному графику.



«Россети» — дружная многонациональная семья, и всех нас объединяет одна национальность — «энергетик». В непростой для всей страны период производственный персонал энергокомпании в особом режиме обеспечивает надёжное энергоснабжение потребителей. Специалисты работают по утвержденному графику и обеспечены всеми средствами защиты, выполняются все меры предосторожности, — сообщил заместитель генерального директора ПАО «Россети» — гендиректор ПАО «Россети Северный Кавказ» Виталий Иванов.

Подготовил Анастасия КАВОН

Психологический иммунитет на пандемию

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В НАЧАЛЕ МАРТА ОБЪЯВИЛА ПАНДЕМИЕЙ РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОРОНАВИРУСА Covid-19. В РАМКАХ ОБЪЯВЛЕННОГО ВСЕМИРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИНЯТЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ МЕРЫ.



Неблагоприятной ситуации находить различные формы работы из основной сферы его жизни. По результатам нашего исследования, именно у большинства жителей КБР есть этот большой смысл жизни и стремление к его получению.

В жизни человека много неопределённых моментов. Значительная часть того, что кажется человеку определённым и однозначным, носит иллюзорный характер. Сегодня становится необходимым смириться с ещё одной неопределённостью и не ждать ясности в ближайшем будущем.

Только такая поведенческая модель может сосуществовать выработкой необходимого каждому человеку психологического иммунитета к массовым негативным явлениям.

Маржан МОКАЕВА, кандидат психологических наук, доцент КБГУ им. Х.М. Бербекова

ОНФ и волонтеры помогают старшим

Активисты регионального отделения Общероссийского народного фронта в Кабардино-Балкарской Республике, «Молодёжки ОНФ» и волонтеры-медики оказывают адресную помощь одиночным пожилым и маломобильным гражданам, находящимся дома в период распространения коронавируса.

Первыми поступили заявки от труженицы тыла Беллилы Отсвенной и вдовы Анны Ивановны. Изначально Илья Владимирович Александров Викентьевич Контора. Анна Ивановна доставила продукты и коммент для кухни, а Александр Викентьевич — продукты и медицинские препараты. В воскресенье, 29 марта, волонтерам пришлось экстренно развешивать батарейки для слухового аппарата. Когда перевозили для уточнения заказа, басоватое было сложно, пожилая женщина жаловалась, что уже почти не слышит, и необходимо срочно заменить батарейки.



Соблюдение дистанции

Увеличивают мощности «горячей линии» для пожилых граждан

Народный фронт совместно с партнёрами акции #МЫВМЕСТЕ принял решение по увеличению пропускной способности колл-центра «Горячей линии» для пожилых и маломобильных граждан.

Graphic with text: #МЫВМЕСТЕ, мывместе2020.рф, Горячая линия для пожилых людей: 8 (800)-200-34-11

«Горячая линия» — многоканальный и позволяет обрабатывать десятки звонков одновременно, — пояснила заместитель руководителя исполкома ОНФ по информационной политике Ирина Пешева. — Мы просим всех с пониманием отнестись к сложившейся ситуации и возможному задержкам в соединении с операторами колл-центра. Наберитесь терпения, дожидаясь ответа оператора, и волонтеры обязательно примут вашу заявку. Заявки можно оставить в мобильном приложении «ОНФ-Мощность». По словам Пешевой, к расширению мощностей колл-центра подключились партнёры акции: фонд «Росконгресс», Ростелеком, Wildberries, правительство Московской и Ульяновской областей, а также «Тинькофф» и Сбербанк.

Мне везёт на хорошие встречи

Количество заболевших растёт не только по всему миру, но и в нашей маленькой республике. Однако инфекционные службы работают весьма напряжённо, выявляя и изолируя не только заболевших, но и тех, у кого есть малейший шанс стать носителем коронавируса.

Первым, на что проверили вернувшуюся в страну студентку, был коронавирус. Сейчас все молодые ведут блоги, и одна из первых фотографий Марина на родине в середине марта — снимок чашечки чая. На вопрос, как она себя чувствует, прозвучал испуганный ответ: «У меня на «корону» результат негативный. Я давно уже болен».

Когда же мы встретились, Марина рассказала, что сбой в работе организма — с температурой и опухшим горлом — дал вирус герпеса. «У меня не было сыпи на губах, я думала, что это герпес, потому что с горлом были проблемы с детства. Сейчас даже кашля не было — воспаление и температура. От него нет лекарства как такового, просто нужно пить что-то поднимающее иммунитет и переждать, пока сам успокоится».

В Корее первые полгода по учебной визе студенты не имеют права работать. Позже Марина нашла работу, но не в конце февраля заболела простудой. Кроме того, сына Корея была на карантине, и она приняла решение вернуться домой. Летела через Москву. На родине девушку встретили жители Кабардино-Балкарской республики, которые уже в самолёте измеряли температуру пассажирам.

Подписаться на любимое издание можно, не выходя из дома

Удобный электронный сервис «Почты России» позволяет жителям Кабардино-Балкарии, не выходя из дома, оформлять подписку на газеты и журналы через интернет.

Жители Кабардино-Балкарии могут не только самостоятельно подписаться онлайн на любимые периодические печатные издания, но и оформить подписку для родных и друзей на любой почтовый адрес в любой точке России. Для этого необходимо лишь указать фамилию, имя, отчество и точный адрес получателя.

Чтобы воспользоваться возможностью оформить подписку, не выходя из дома, нужно посетить сайт profdiska.pochta.ru или мобильное приложение «Почты России». Выбрать газету и журналы очень просто — элекронный сервис предлагает онлайн-каталог из более чем 3400 изданий, у него есть тематический и алфавитный рубрикатор. Кроме того, при указании региона проживания жители Кабардино-Балкарской области будут предложены на выбор 26 республиканских и районных печатных СМИ.

Подписка на стопре полугода 2020 года стартовала 1 апреля. Сейчас же можно воспользоваться услугой подписки на газеты и журналы с 15 апреля по 30 июня первого полугодия. Оплатить стоимость подписки можно на сайте «Почты России» или в мобильном приложении без комиссии с помощью банковской карты.

У зеркала: время для себя

Сейчас большинство из нас либо работает на удалёнке, либо проводит выходную неделю дома. Конечно же, у любой женщины есть чем себя занять даже в условиях самоизоляции — домашние дела скапливаются, как снежный ком. Однако стоит уделить внимание и себе — ведь наверх в суматохе вы забываете о таких мелочах, как, скажем, дневной крем или увлажняющий лосьон для тела.

Этап первый. Разбор косметички. Перед тем как устраивать себе заботы о себе, соберите всю косметику — и уходовую, и декоративную, чтобы оприходовать ненужное. В первую очередь обратите внимание на сроки годности — если они истекли, немедленно отправляйте средство в корзину. Да, даже если это очень дорогой крем — просроченная косметика не просто теряет свои свойства, но и может принести вред здоровью.

Обращаем внимание на состав продуктов — как правило, вещества, содержащиеся в большом объёме, будут указаны в начале списка. Не игнорируйте и рекомендации производителя — если у вас сухая кожа, средство, предназначенное для жирной, придётся передать или выбросить. Также стоит отказаться от продуктов, имеющих в составе большое количество спирта, а также от скрабов, содержащих очень крупные натуральные и искусственные частицы: они травмируют кожу. В «растительный список» попадают и средства, направленные на уход, но содержащие бластичные микропластики, это бесплезеный и даже вредный ингредиент.

Не стоит использовать в косметических целях масла в чистом виде. Большинство эфирных масел являются сильными аллергенами, использовать их нужно в очень маленьких дозах, смешивая с кремами или базисными для волос. Стоит помнить, что и оливковое, и кокосовое масло самое место на кухне, а не на коже или шевелюре — и то и другое забивает поры и создаёт плёнку на волосах.

Этап второй. Очищение кожи

Оставаясь дома, мы, как правило, не делаем макияж. Но если очень уж захотелось, то косметикой потом необходимо правильно снять. Мицеллярная вода поможет только в самом начале — она содержит поверхностно-активные вещества и смывает лишь верхний слой. Чтобы снять всё, нужно воспользоваться гидрофильным маслом или другим глубоко очищающим средством (сейчас выпускают комбинированные, обеспечивающие очищение и уход). Завершить процесс поможет пенка или гель для умывания.

Этап третий. Уход. Сейчас большую популярность приобрела азиатская система ухода. Согласно ей в первую очередь на очищенную кожу наносится тоонер или тоник. Обычно они содержат компоненты, помогающие увлажнить кожу, успокоить раздражения, восстановить pH баланс. Вслед за ним наступает очередь эмульсии, затем сыворотки и только потом крем.

Да, морщи много, но при правильно подобранных средствах кожа приобретает здоровый цвет, сокращаются и сглаживаются недостатки. При желании процедуру можно немного подсократить, пропустив некоторые этапы.

Помимо этого сейчас самое время вспомнить о масках для лица — как фабричного производства, так и приготовленного самостоятельно. Главное, избегайте потенциально вредных и вредно пахнущих ингредиентов. Не стоит забывать и о лосьонах и кремах для тела — после банных процедур нашей коже зачастую не хватает увлажнения. И, конечно же, особое внимание стоит уделить рукам — мы же регулярно моем, а тепа и дезинфицируем. Это значит, что кожа постоянно находится в состоянии стресса. Можно поставить тюбик крема для рук рядом с дезинфицирующим средством и пользоваться обоими средствами регулярно.

Самое главное — от заботы о себе нужно получать удовольствие, и тогда все эти действия вы захотите выполнять, даже вернувшись в привычный режим. И помните, что именно в нашем восприятии себя и играет роль в том, как мы выглядим, а наше внутреннее состояние, чем позитивнее мы относимся к себе, тем лучше воспринимаем собственное отражение в зеркале.

Марина МАЗУРЕНКО

У зеркала: время для себя

Сейчас большинство из нас либо работает на удалёнке, либо проводит выходную неделю дома. Конечно же, у любой женщины есть чем себя занять даже в условиях самоизоляции — домашние дела скапливаются, как снежный ком. Однако стоит уделить внимание и себе — ведь наверх в суматохе вы забываете о таких мелочах, как, скажем, дневной крем или увлажняющий лосьон для тела.

Этап первый. Разбор косметички. Перед тем как устраивать себе заботы о себе, соберите всю косметику — и уходовую, и декоративную, чтобы оприходовать ненужное. В первую очередь обратите внимание на сроки годности — если они истекли, немедленно отправляйте средство в корзину. Да, даже если это очень дорогой крем — просроченная косметика не просто теряет свои свойства, но и может принести вред здоровью.

Обращаем внимание на состав продуктов — как правило, вещества, содержащиеся в большом объёме, будут указаны в начале списка. Не игнорируйте и рекомендации производителя — если у вас сухая кожа, средство, предназначенное для жирной, придётся передать или выбросить. Также стоит отказаться от продуктов, имеющих в составе большое количество спирта, а также от скрабов, содержащих очень крупные натуральные и искусственные частицы: они травмируют кожу. В «растительный список» попадают и средства, направленные на уход, но содержащие бластичные микропластики, это бесплезеный и даже вредный ингредиент.

Не стоит использовать в косметических целях масла в чистом виде. Большинство эфирных масел являются сильными аллергенами, использовать их нужно в очень маленьких дозах, смешивая с кремами или базисными для волос. Стоит помнить, что и оливковое, и кокосовое масло самое место на кухне, а не на коже или шевелюре — и то и другое забивает поры и создаёт плёнку на волосах.

Этап второй. Очищение кожи

Оставаясь дома, мы, как правило, не делаем макияж. Но если очень уж захотелось, то косметикой потом необходимо правильно снять. Мицеллярная вода поможет только в самом начале — она содержит поверхностно-активные вещества и смывает лишь верхний слой. Чтобы снять всё, нужно воспользоваться гидрофильным маслом или другим глубоко очищающим средством (сейчас выпускают комбинированные, обеспечивающие очищение и уход). Завершить процесс поможет пенка или гель для умывания.

Этап третий. Уход

Сейчас большую популярность приобрела азиатская система ухода. Согласно ей в первую очередь на очищенную кожу наносится тоонер или тоник. Обычно они содержат компоненты, помогающие увлажнить кожу, успокоить раздражения, восстановить pH баланс. Вслед за ним наступает очередь эмульсии, затем сыворотки и только потом крем.

Да, морщи много, но при правильно подобранных средствах кожа приобретает здоровый цвет, сокращаются и сглаживаются недостатки. При желании процедуру можно немного подсократить, пропустив некоторые этапы.

Помимо этого сейчас самое время вспомнить о масках для лица — как фабричного производства, так и приготовленного самостоятельно. Главное, избегайте потенциально вредных и вредно пахнущих ингредиентов. Не стоит забывать и о лосьонах и кремах для тела — после банных процедур нашей коже зачастую не хватает увлажнения. И, конечно же, особое внимание стоит уделить рукам — мы же регулярно моем, а тепа и дезинфицируем. Это значит, что кожа постоянно находится в состоянии стресса. Можно поставить тюбик крема для рук рядом с дезинфицирующим средством и пользоваться обоими средствами регулярно.

Самое главное — от заботы о себе нужно получать удовольствие, и тогда все эти действия вы захотите выполнять, даже вернувшись в привычный режим. И помните, что именно в нашем восприятии себя и играет роль в том, как мы выглядим, а наше внутреннее состояние, чем позитивнее мы относимся к себе, тем лучше воспринимаем собственное отражение в зеркале.

Марина МАЗУРЕНКО

